

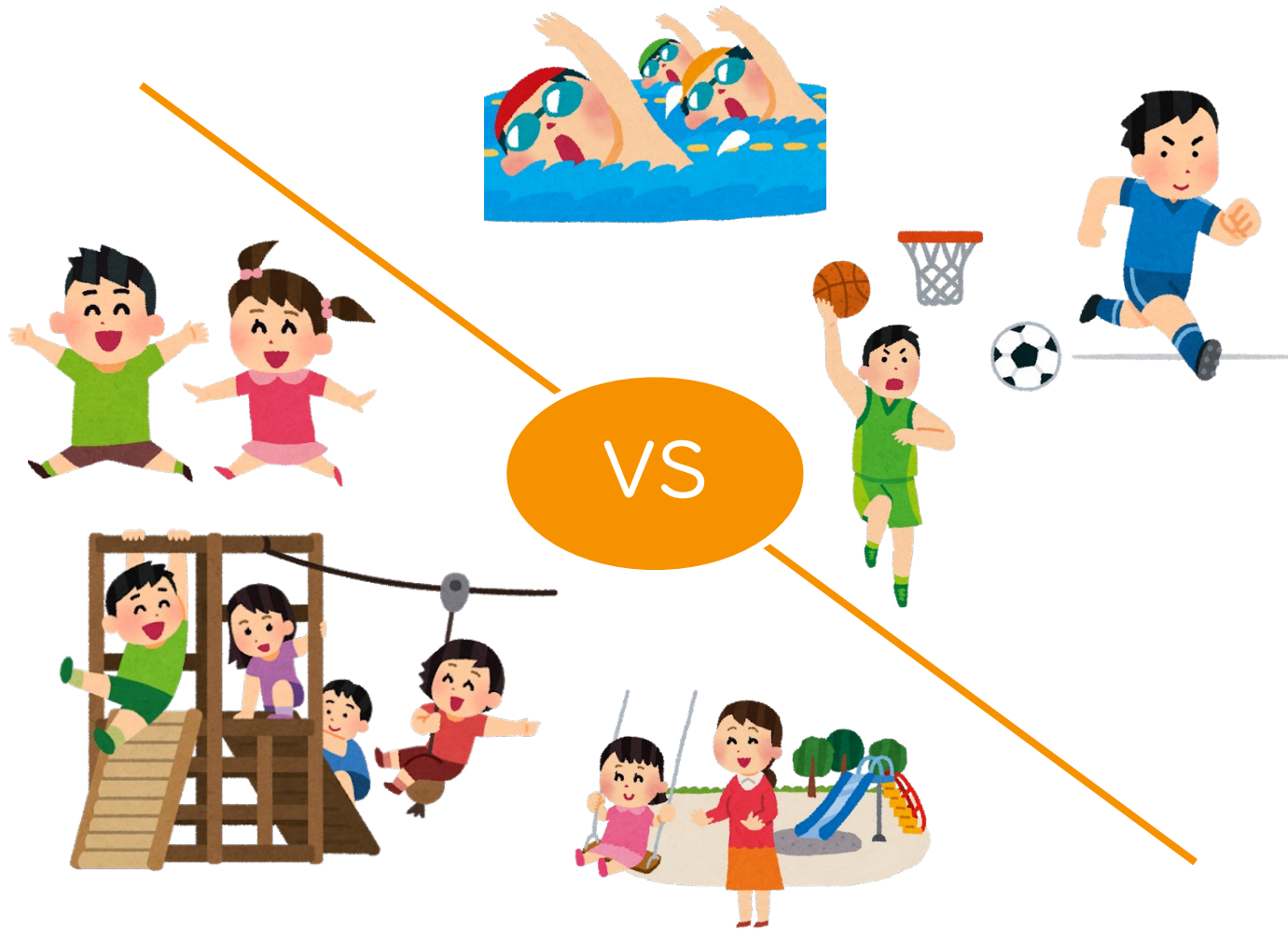
厚労科研 辻井班（発達研修開発）

4) 2. 幼児期の運動・感覚あそび

北海道教育大学教育学部

池田 千紗

遊びは「鴨下賢一監修 脳と体を育てる感覚あそびカード144（合同出版）」から紹介しています。



運動の力が
高くなるのはどっち？

運動あそびは運動能力を高める？

- 4～6歳の子ども12000人を対象にした調査
- 一斉指導で運動指導をしている園より、自由あそび中心の園の方が子どもの運動能力が高い
- 運動あそびの時間や運動経験が大切

(東京学芸大学、杉原隆、2004)



*特定のスポーツを繰り返すだけでは、経験する動きが少なくなる

*説明を聞く・順番を待つことで、運動する時間が少なくなる

運動あそびは運動能力を高める？

- 5歳児を対象にした調査
 - 運動プログラムを行うグループ
自由あそびを行うグループ
 - 10週間の効果
- 運動プログラム群に効果あり

(Zachopoulou, Bakle & Deli, 2006)

- 子どもを対象にした調査
 - 体育カリキュラムを行うグループ
自由あそびを行うグループ
 - 12週間の効果
- 体育カリキュラム群に効果あり

(Goodway & Branta, 2003)



*ただ自由に運動あそびを行うだけでは、効果的に運動の力を高められない

*運動の発達に着目し、基本的運動の段階から、
習熟した運動の段階へスムーズに移行することが大切

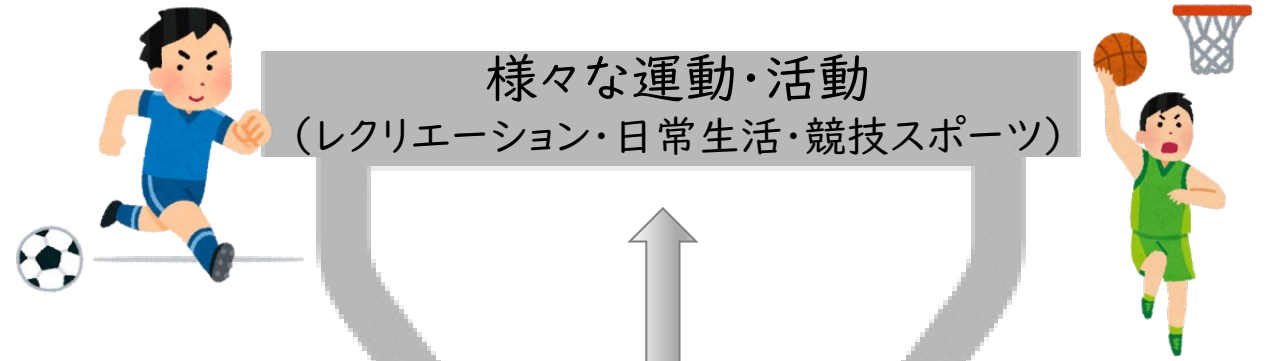
(Gallahue & Ozmun, 2006)

運動の土台づくり

<生まれてから～小学校低学年>
見る・聞く・体を動かす
“土台”をつくる時期

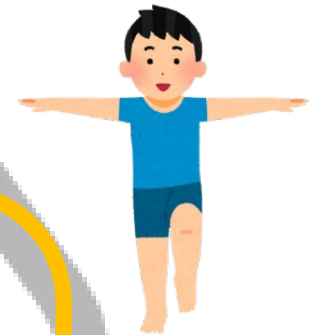
しかし現在ではもっと上の学年でも
土台ができていないことも…

運動不足により
土台が弱くなっていることも…



様々な運動・活動
(レクリエーション・日常生活・競技スポーツ)

- 11歳～ 専門的な運動の段階
- 4歳～ 基礎的な運動の段階
- 1歳～ 初歩的な運動の段階
- 生後～ 反復的な運動の段階



運動発達の段階とステージ (Gallahue, 1999)

参考: 幼児期における運動発達と運動遊びの指導 (杉原, 2014)

思い通りに体を動かすための土台

いろいろな運動がやりやすい体になる!

読み書きしやすい体になる!

体幹・手・足の分離した運動ができるようになる

手首の反りが出る
握力・つまみ力がつく

肘を回す(回内外)
ことができる

しっかり
見ることができる

動きながら
バランスを取ることができる

四肢の
筋力がつく

目をスムーズに
動かすことができる

しっかり
聞くことができる

安定した姿勢を保てる

原始反射を抑制する

姿勢を保つ筋力がつく

感 覚 機 能

生まれてから歩くまでの運動発達

生まれてすぐ



- 原始反射に支配されている
- 自分の意志で動けない
- 勝手に体が動くことで
少しずつ体のイメージが出来てくる

生後3~4ヶ月



- 見たい!という気持ちが出てきて、
頭を動かし始める
→ 首が座ってくる

見る力の土台
聞く力の土台

原始反射とは

- 生まれたときから見られる刺激に対する反射
- 脳の発達に伴い、抑制される



把握反射

⇒ 手掌、足底への刺激による
手指、足指の反射



モロー反射

⇒ 揺れや大きな音などによる
手の反射



ATNR (非対象性緊張性頸反射)
⇒ 首の動きによる手足の反射

運動の発達

生まれてすぐ



- 原始反射に支配されている
- 自分の意志で動けない
- 勝手に体が動くことで
少しずつ体のイメージが出来てくる

生後3~4ヶ月



- 見たい!という気持ちが出てきて、
頭を動かし始める
→ 首が座ってくる

見る力の土台
聞く力の土台

首が座っていない子どもがいる？



肘をつく



姿勢が崩れる
しっかり見ない



あごがひけない



姿勢がくずれてしまう



頭をごしごし洗えない



ふらふらする
まっすぐに走れない

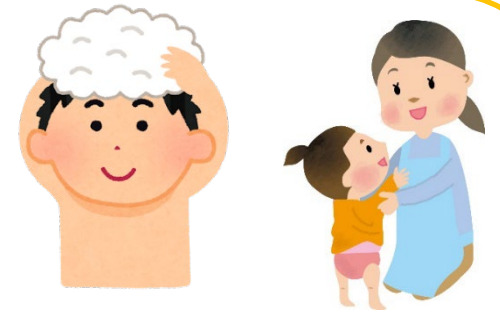
姿勢を安定させる&見る・聞く力の土台を育てる遊び

姿勢を支えるための筋力をつけながら、いろいろな姿勢で運動することで原始反射を抑制します。重力に逆らって頭をあげることで、首周りの筋力をつけます。前庭刺激を入れながら運動することで、無意識に姿勢をコントロールしてバランスを取る練習ができます。

★ポイント★

重力に逆らって頭をあげる
頭を動かさないように意識する

前庭刺激(揺れや速さ)を感じながら
姿勢を保とうとする



日常生活の中で
頭を動かさないように
意識することも大切です!



頭を床にぶつけないように力を入れよう

1.シーソーあそび



54.起き上がりこぼし



落ちないようにしっかり姿勢を保とう

40.飛行機ビュンビュン



141.ハンモック



大きなお子さんにおすすめの運動あそび

53.ぞうきんがけ



37.手押しぐるま



44_ぞうきんウォーク



思い通りに体を動かすための土台

いろいろな運動がやりやすい体になる!

読み書きしやすい体になる!

体幹・手・足の分離した運動ができるようになる

手首の反りが出る
握力・つまみ力がつく

肘を回す(回内外)
ことができる

しっかり
見ることができる

動きながら
バランスを取ることができる

四肢の
筋力がつく

目をスムーズに
動かすことができる

しっかり
聞くことができる

安定した姿勢を保てる

原始反射を抑制する

姿勢を保つ筋力がつく

感 覚 機 能

目の運動



両目で見るのが大切!

注視

視線を安定させる運動(じっと見続ける力)

追視

視野の中心に対象を捉え続ける運動(目で追いつける力)

サケード

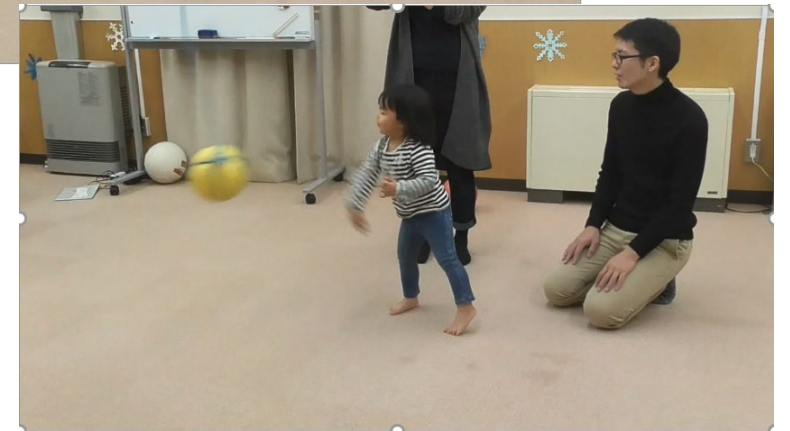
視野の中心に捉える対象を変更する運動(すばやく見る力)

輻輳

遠くから近く、近くから遠くへ視線を動かす運動(遠近を捉える力)



目と手の動きを合わせよう



思い通りに体を動かすための土台

いろいろな運動がやりやすい体になる!

読み書きしやすい体になる!

体幹・手・足の分離した運動ができるようになる

手首の反りが出る
握力・つまみ力がつく

肘を回す(回内外)
ことができる

しっかり
見ることができる

動きながら
バランスを取ることができる

四肢の
筋力がつく

目をスムーズに
動かすことができる

しっかり
聞くことができる

安定した姿勢を保てる

原始反射を抑制する

姿勢を保つ筋力がつく

感 覚 機 能

生まれてから歩くまでの運動発達

生後9～10ヶ月



- 保護進展反射が出てくる
- 座ってバランスを取ることができる

座った活動の土台



1才～1才6ヶ月

- ステップ反応が出てくる
- 立ってバランスを取ることができる

全身運動の
土台

バランスを上手に取ることができない子



肘をつく



転びやすい



階段で手すりを使う



手先の細かい活動が苦手



揺れる遊具が怖い



走るときわきがひらく

バランスを取る力を育てる遊び

「座ってバランスを取る」力を育てたいのか、「立ってバランスを取る」力を育てたいのか、分けて考えます。

→体や骨盤周りをたくさん動かす

→膝や足首をたくさん動かす

生活の中でバランスを取る動作を行うときの環境設定を工夫することで、自然に力を育てることもできます。
前庭刺激を入れながら運動することで、無意識に姿勢をコントロールしてバランスを取る練習ができます。

★ポイント★

遊びや環境を工夫する
(座って行う / 立って行う)

前庭刺激(揺れや速さ)を感じながら
バランスを取る力を育てる



日常生活の中で
子どもに合わせて
環境を工夫することも
大切です!



落ちないようにしっかり姿勢を保とう

27.一緒にゆらゆら



38.毛布そり



49.段ボールの電車



立ってバランスを取る運動あそび

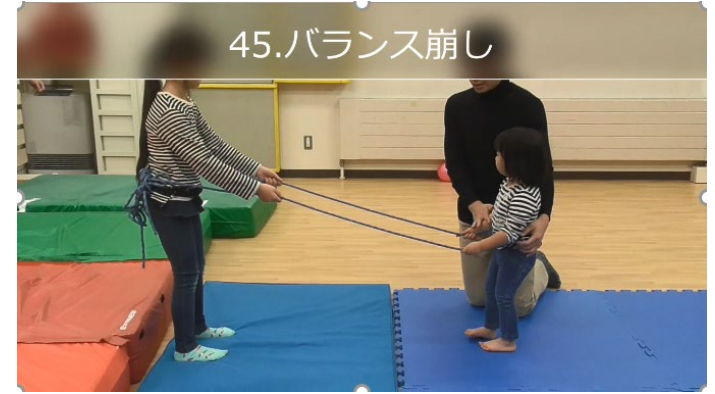
137. ゆらゆらバランス




6. クッション渡り



45. バランス崩し



遊びや生活の中での環境の工夫



前庭感覚は気持ちのコントロールにも関係します。
バランスを取ることが苦手だと揺れやスピードに
怖さを感じてしまうこともあるので、
子どもの様子を見ながら揺れ幅やスピードを
コントロールしてあげましょう

座ってテレビを見るときなど
バランスクッションやバランスボールに座ると、
自然にバランスを取る力を育てられます



思い通りに体を動かすための土台

いろいろな運動がやりやすい体になる!

読み書きしやすい体になる!

体幹・手・足の分離した運動ができるようになる

手首の反りが出る
握力・つまみ力がつく

肘を回す(回内外)
ことができる

しっかり
見ることができる

動きながら
バランスを取ることができる

四肢の
筋力がつく

目をスムーズに
動かすことができる

しっかり
聞くことができる

安定した姿勢を保てる

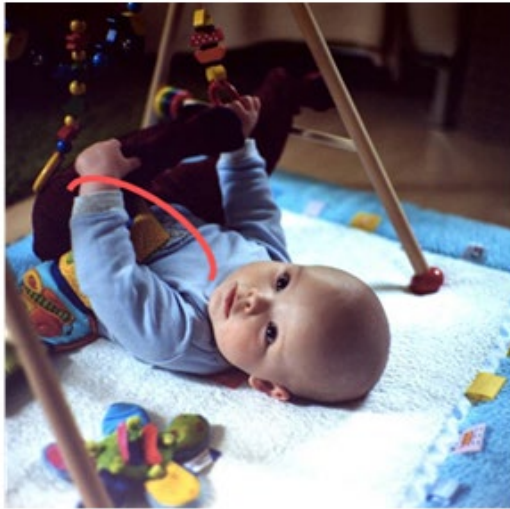
原始反射を抑制する

姿勢を保つ筋力がつく

感 覚 機 能

生まれてから歩くまでの運動の発達

生後5～7ヶ月



- 寝返りを繰り返し、
体の中心のイメージができてくる

上下左右を
理解する土台

(著作conorwithonen)



生後8～10ヶ月

- ずりばいやはいはいを繰り返し、
手足のイメージができてくる
- 肩、肘、手首の支える力がついてくる

指先の細かい
活動の土台

“寝返り”は体の中心をつくる!

空間を理解する

360°



体の軸が作られる

7.座布団の上でゴロゴロ



7.座布団の上でゴロゴロ



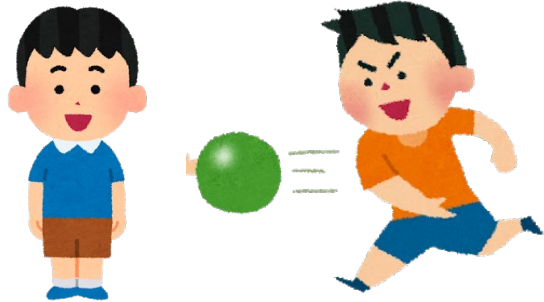
“中心”の意識が弱い子



姿勢が崩れる



行儀が悪いと思われる
姿勢の悪さ



運動のときに“体をひねらない”



やる気がないと思われる
動きがぎこちない



両手を使わない



行儀が悪いと思われる
上手にできない

姿勢を正そうとしたり
フォームや両手動作を
意識しても
なかなか上手にできず
疲れてしまうことも・・・

体の中心を育てる遊び

床や斜面を転がる遊びで体の中心のイメージを育てます。

トランポリンでジャンプしながら1回転したり、体をひねる運動でも体の中心のイメージを育てられます。

固有覚や触覚を入れながら運動することで、全身のイメージができてきます。

★ポイント★

体を回転させる・ひねる

固有覚や触覚を感じながら
全身を動かす



全身のイメージをつくる：固有覚と触覚

- ・思い通りに体を動かすためには、体と手足の位置関係をしっかりインプットしておくことが大切です。
- ・体のイメージは「見る」ことで形を記憶していく&「動く」ことで動き方を記憶していくことで作られます。
- ・固有覚と触覚をたくさん感じられるような遊びや環境設定の工夫をしていきましょう。

★「見る」ことで育つ身体像 (ボディイメージ)
視覚情報から体の形を記憶していく



自分の手の形を記憶

★「動く」ことで育つ身体図式 (ボディ・スキーマ)
動いて固有覚や触覚を感じ、動き方を記憶していく



自分の足の触覚を記憶

固有覚を感じる遊び

★ポイント★

全身の筋肉をじんわり使う



お手伝いでも
全身の筋肉をじんわり
使えます!



運動の発達

生後5～7ヶ月



- 寝返りを繰り返し、体の中心のイメージができてくる

上下左右を
理解する土台



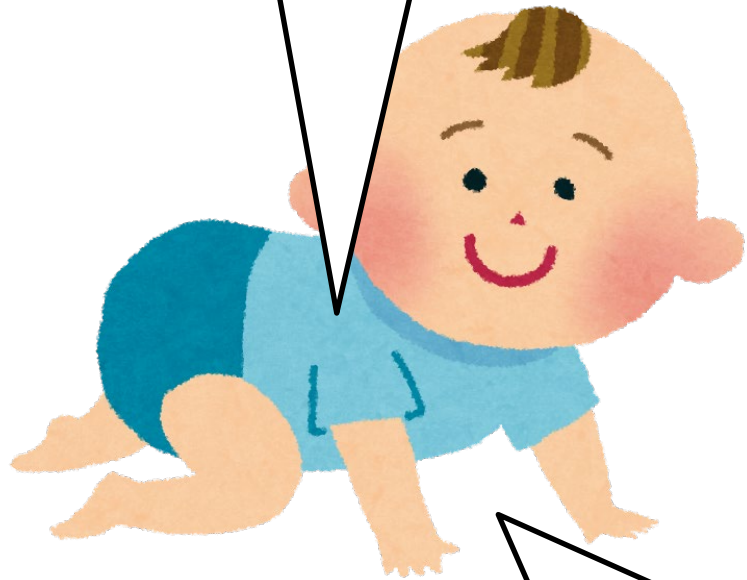
生後8～10ヶ月

- ずりばいやはいはいを繰り返し、手足のイメージができてくる
- 肩、肘、手首の支える力がついてくる

指先の細かい
活動の土台

“はいはい”は肩～手首をつくる!

肩～肘の筋力がつく



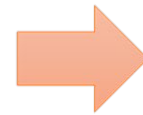
手首をそらせて
体重を支える

手指の運動の土台の4つのポイント

- ①姿勢が安定していること
- ②肩で腕の重さをしっかり支えられること
- ③手首をしっかりそらすことができること
- ④指の役割分担ができること



手の平で物を操作するとき
手首はまっすぐ



指先で物を操作するとき
手首を反らす

手指の運動の土台を育てる遊び

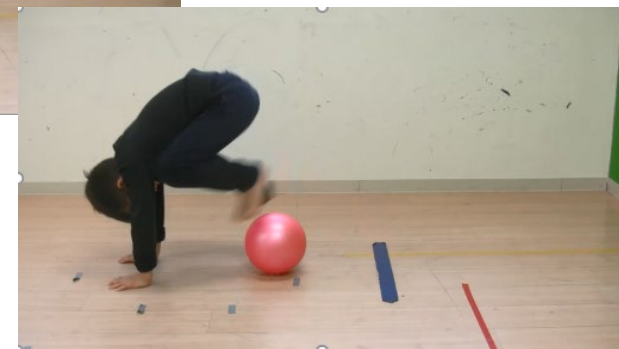
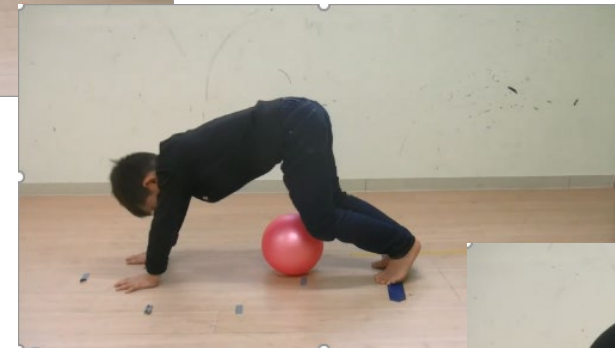
手で体重を支える運動や腕の重さを肩で支える遊びで、肩周囲の力をつけます。
手の平全体に力がかかる遊びや腕をひねる遊びで、手首をそらす力をつけます。
触覚の苦手さがあり手を使う遊びが苦手な場合、床面の素材に気をつけたり、道具のさわり心地に気をつけます。

★ポイント★

手で体重を支える
腕の重さを肩で支える

手の平全体に力がかかる

触覚の苦手さに気をつける



腕の重さを肩で支えよう



手の平全体に力をつける・腕をひねる遊び



<触覚の好き嫌いに注意>

好きな触覚を感じられると、楽しく、安心して遊ぶことができます。
嫌いな触覚刺激により、イライラしたり、上手く遊べないことがあります。
触ることができる素材や、すぐに手を拭けるようにタオルを用意するなど、
事前に準備しておくことが大切です。



手指の運動と触覚



感覚に合わせて手の動かし方が変わる!



感覚を表現することばの学びが必要

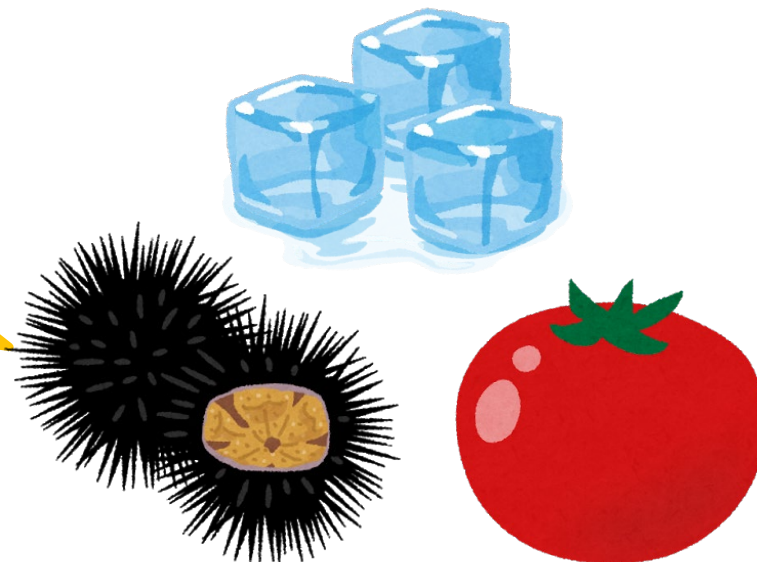
ふわふわ さらさら つるつる
ぺたぺた ほかほか ぱらぱら

素材に合わせて力をコントロール!



力加減を表現することばの学びが必要

ちくちく=そっと握ろう
つるつる=ぎゅっと握ろう



触覚を感じる遊び

★ポイント★

触覚を表現する言葉と動きを結びつける

体のどこに触っているか意識する

触覚おにごっこ

鬼がお題の感触を決める
お題の感触がするものを探しに行く
見つける前に鬼につかまったら交代

鬼さん、どんな
もの～？



つるつる!



背中を洗って～
おしりも洗って～

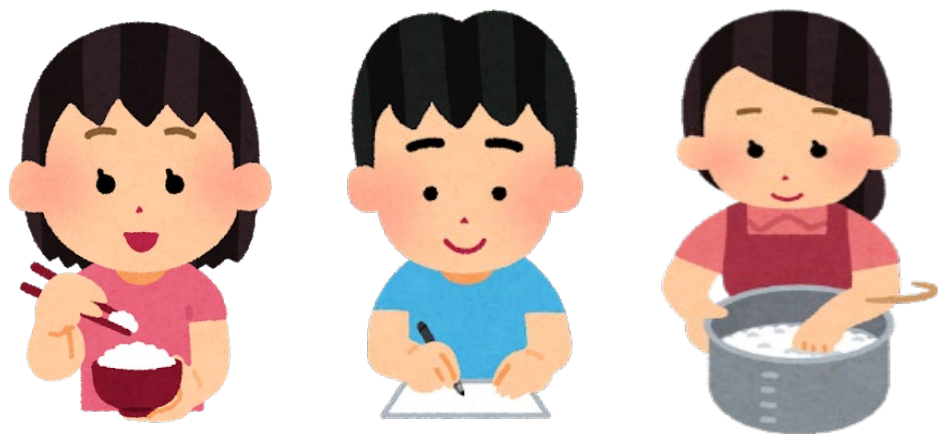


おなかこちょこちょ～

体を触るときに
注意を向けさせたり、
名前を教える



両手と指の役割分担



<片手で押さえて、片手で動かす>
両手の役割分担ができると
手指を使った動作がやりやすくなります。

動かす指
親指・人差し指・中指

支える指
薬指・小指



鉛筆を動かす
親指・人差し指・中指



3本指の動きを支える
薬指・小指

両手の役割分担の練習

☆生活の中で左右の手をばらばらに動かす



ドライヤーを持つ手
髪を乾かす手



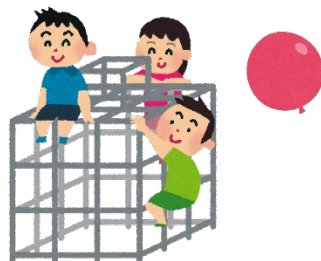
体を支える手
テーブルを拭く手



カゴを持つ手
物を入れる手

☆運動の中で左右の手をばらばらに動かす

ジャングルジムや肋木につかまりながら、
片手で輪投げや風船バレー（つかまる手・
動かす手）



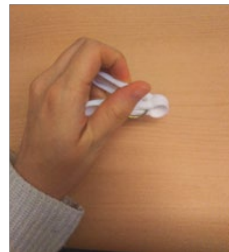
指の役割分担の練習



○



×

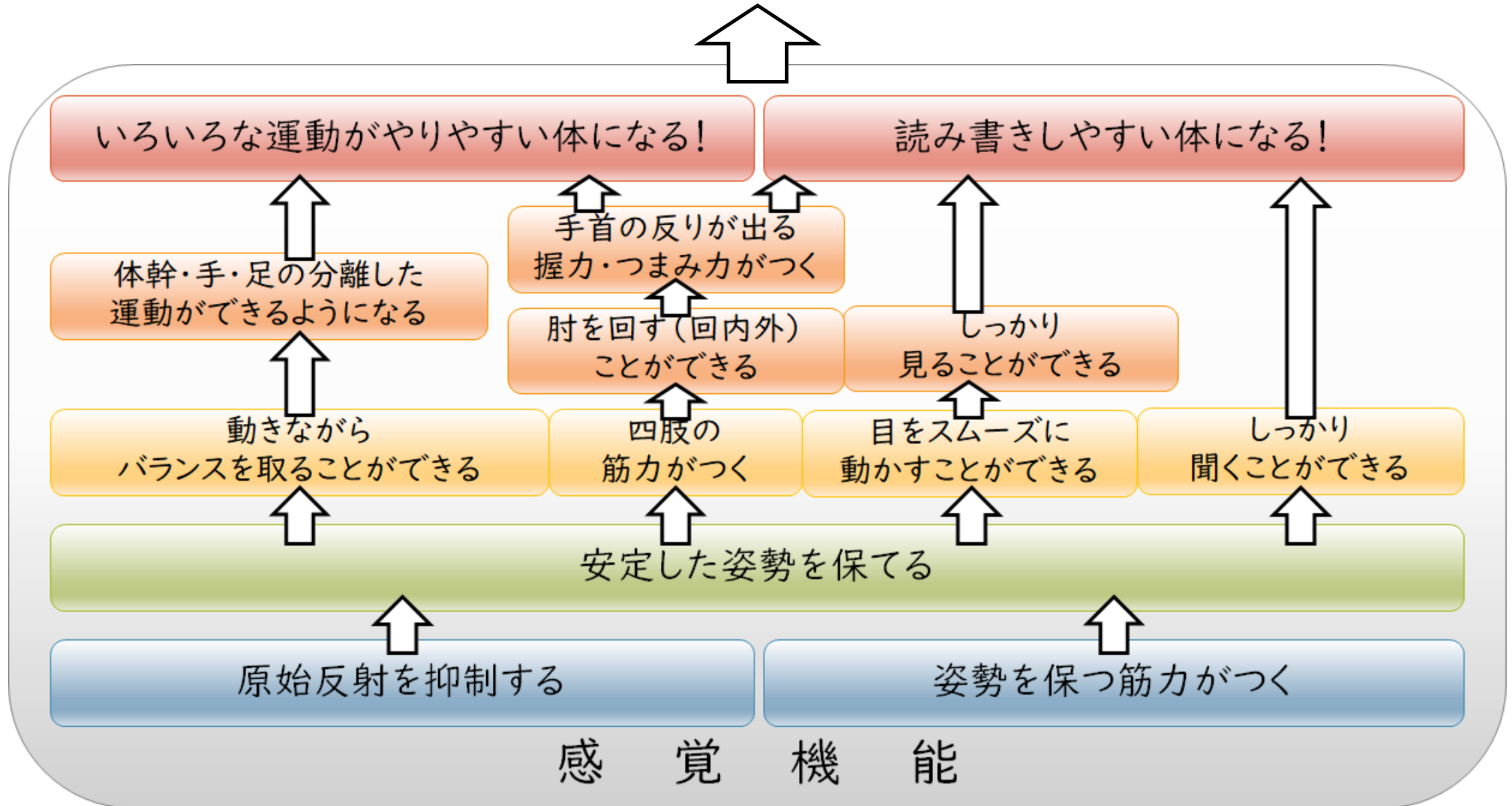


正しい指の形で開いたり閉じたりできるように、お手本を見せたり、手を添えて練習します。



薬指・小指を握りこむことが難しいときは、ティッシュや小さい消しゴムを実際に握ったまま、指先を使って練習します。

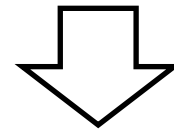
物や言葉を介したコミュニケーション



コミュニケーションの土台

- コミュニケーションを身に付ける過程

- ① 自分の体とのコミュニケーション
- ② 体を媒介としたコミュニケーション
- ③ 言葉を媒介としたコミュニケーション



- 運動が苦手、感覚の凸凹がある場合

- ① 自分の身体の操作を楽しむ遊びの段階でつまずき、
運動や遊びによる自分の体をコントロールする経験が少なくなる
- ② 体を媒介にしたコミュニケーションの経験も少なくなる
- ③ 目に見えない言葉を媒介にしたコミュニケーションにつながらない

コミュニケーションの土台を育てる遊び

