

も く じ

■ 理論編

「幼児期における身体活動の課題と運動の意義」

- はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 「幼児期運動指針」の知っておくべきポイント・・・・・・・・ 4
- 幼児期における運動遊びの意義と効果・・・・・・・・ 5
- 本書の使い方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6

■ 実践編

○年少でやっておきたい運動遊び 10 日間プログラム・・・ 7

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ◆1 日目：かけっこ遊び | ◆2 日目：転がしドッジボール |
| ◆3 日目：伝承遊び（引っ越し鬼） | ◆4 日目：フラフープ遊び |
| ◆5 日目：ボール投げ遊び | ◆6 日目：伝承遊び（あぶくたった） |
| ◆7 日目：なわ遊び | ◆8 日目：サーキット遊び |
| ◆9 日目：伝承遊び | ◆10 日目：ボールけり遊び |
- （おおかみなんてこわくない）

○年中でやっておきたい運動遊び 10 日間プログラム・・・ 17

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ◆1 日目：かけっこ競走 | ◆2 日目：的当て遊び |
| ◆3 日目：ケンケン・スキップ遊び | ◆4 日目：鬼ごっこ（十字鬼） |
| ◆5 日目：押したり引いたり遊び | ◆6 日目：8の字&カーブ走 |
| ◆7 日目：ボール投げ&キック遊び | ◆8 日目：なわ跳び |
| ◆9 日目：伝承遊び（竹馬） | ◆10 日目：1 マスドッジボール |

○年長でやっておきたい運動遊び 10 日間プログラム・・・ 27

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ◆1 日目：ドッジボール | ◆2 日目：リレー遊び |
| ◆3 日目：鬼ごっこ（Sケン） | ◆4 日目：なわ跳び遊び |
| ◆5 日目：ボール合戦 | ◆6 日目：しっぽとり |
| ◆7 日目：鬼ごっこ（氷鬼） | ◆8 日目：サッカー遊び |
| ◆9 日目：キャッチボール | ◆10 日目：鬼ごっこ（警察と泥棒） |