2026年度 第3回すくわくプログラム

「やってみたい！」から広がる運動遊び（4・5歳児）

しおどめ保育園稲城では、東京都の「とうきょうすくわくプログラム」を通して、子どもたちが自分で考え、試し、発見する体験を大切にした活動を続けています。今回のテーマは「運動遊び」。ラダーや平均台、跳び箱など、さまざまな運動用具を使って、全身を動かす活動を行いました。走る、跳ぶ、渡る、バランスをとる。友だちと一緒に楽しみながら、初めての動きにも挑戦し、自分の体を動かす面白さを発見していきました。



TOPICS-1　4歳児　いろいろな動きに挑戦！





まずは、スキップやクマ歩きなどで体を動かすウォーミングアップからスタート。続いて、ラダーを使った運動や、平均台、跳び箱などに挑戦しました。平均台では、足元を確かめながら慎重に進む子どもたち。体のバランスをとるために手を広げたり、歩幅を調整したりと、それぞれが工夫していました。





TOPICS-2　5歳児　考えながら体を動かす楽しさ

5歳児もラダー運動やジャンプ系の運動から始め、サーキット形式で平均台や跳び箱などに取り組みました。用具に合わせて手足の動かし方を変えたり、バランスを意識したりしながら、自分の体をコントロールすることに挑戦。活動記録には、子どもたちが楽しんでいた様子とともに、ストレッチ運動にも興味を持って取り組んでいたことが記されています。「どうすればうまく動けるかな」。一つひとつの動きを自分で確かめながら、体を動かす楽しさが広がっていきました。









活動のための工夫と環境づくり

子どもたちがさまざまな動きを体験できるよう、ホールに運動用具を組み合わせたサーキットコースを用意しました。

・ラダーを使ったスキップやクマ歩き
・ジャンプ運動（グー・ケン・パーなど）
・椅子や平均台を使ったサーキット運動
・跳び箱
・水オニ（鬼を2〜3名選び、3回逃げる活動）

活動は、子どもたちの意見を積極的に取り入れながら進めました。用具の準備では子どもたちも協力し、先生は安全を確認しながら見守ります。また、子どもたちの様子に合わせてコースの組み立て方を変えるなど、一人ひとりが無理なく楽しめる環境づくりを大切にしました。

子どもたちの姿から見えた“学び”

ラダーでは足を運ぶ順番を考え、平均台では体のバランスをとり、跳び箱では手と足を上手に使う。運動遊びの中には、さまざまな発見があります。「どうやったら渡れるかな」「次はどう動こうかな」。自分の体を動かしながら考え、繰り返し挑戦することが、運動への興味や自信につながっていきます。また、友だちと一緒に活動することで、周りの動きに目を向けたり、順番を意識したりする経験にもなりました。体を動かすだけでなく、考えること、工夫すること、仲間と楽しむこと。運動遊びを通して、さまざまな学びが生まれていました。

先生たちのふり返り

4歳児は、ラダーやサーキット運動を楽しみながら、さまざまな動きに挑戦していた。
5歳児は、ストレッチ運動にも興味を持ち、積極的に体を動かしていた。
子どもたちの意見を取り入れ、活動の進め方や用具の組み合わせを工夫することができた。
今後も、一人ひとりの様子に合わせて活動を工夫しながら、運動への興味を広げていきたい。

遊びが“探究”に変わる瞬間

「やってみたい！」という気持ちから始まった運動遊び。思い通りにできることもあれば、少し難しい動きもあります。それでも、自分なりに工夫しながら挑戦することが、新しい発見につながっていきます。体を動かす楽しさ、できたときの喜び、友だちと一緒に取り組む面白さ。今回の活動は、さまざまな運動体験を通して、子どもたちの好奇心と挑戦する気持ちを育む時間となりました。
これからも、一人ひとりの「やってみたい」という思いを大切にしながら、遊びを通した探究を広げていきます。