

# 「こどもの運動遊び事例カード」

## 1 カードについて

「こどもの運動遊び事例カード」は、保育者の知識や技術力の向上を図るとともに、こどもの日常生活に運動遊びを取り入れることを目的とした教材です。保育現場はもちろん、ご家庭でも活用しやすい内容となっています。本カードは、豊田市がこどもに体を動かす楽しさを体験する機会を提供し、運動習慣の定着や体力向上につなげる取組として実施した「こどもの運動遊び教室」の一環として作成しました。9つのカテゴリーに分類し、各カテゴリー6種、計54種の運動遊びを紹介しています。

● マット遊び、 ● ボール遊び、 ● かけっこ遊び、 ● 鉄棒遊び、 ● バランス遊び、  
● ジャンプ遊び、 ● おにごっこ遊び、 ● なわとび遊び、 ● リズム遊び

紹介する運動遊びは、アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)を基盤とし、7つのコーディネーション能力に即した内容になっています。

【ACP】こどもが楽しみながら、日常的に体を動かす機会を増やし、運動習慣と運動能力を身につけることを目的とした指導プログラム

### 【7つのコーディネーション能力】

#### ①リズム能力

音や合図に合わせて動く能力

#### ③変換能力

動きの途中で状況に応じて動作を切り替える能力

#### ⑤定位能力

自分の位置や向きを空間の中で正しく把握する能力

#### ⑦連結能力

体の各部位を運動して動かす能力

#### ②バランス能力

姿勢を保つ・崩れた姿勢を立て直す能力

#### ④反応能力

合図や相手の動きに素早く反応する能力

#### ⑥識別能力

力の加減やスピードを調整する能力

## 2 活用方法について

1. 日常的に実施できる場所に設置しましょう
2. 安全に配慮してこどもが楽しめるよう実施しましょう
3. こどもと大人が一緒になって実施しましょう

## 3 作成にあたって

「こどもの運動遊び事例カード」は、【監修】中野貴博氏（中京大学スポーツ科学部教授）  
【協力】杉浦良太氏（キッズコーディネーショントレーナー有資格者）のもと作成しました。

## 4 おわりに

「こどもの運動遊び事例カード」によって、こどもたちが日常的に運動遊びを経験し、こどもたちが「体を動かすことが楽しい」と毎日感じられる環境が整備されることを目指しています。また、当カードの利用を通じて、スポーツが好きなこどもが増え、児童期以降も継続してスポーツに取り組むようになることを期待しています。

運動遊び名

リズム遊び

難易度 ★★☆☆

カテゴリー

# 手拍子まねっこ

難易度

ねらい

対応するコーディネーション能力

音の強弱や長短を聞き分ける力を育てる

リズム パターン変換 反応 定位 識別 連結

遊び方

保育者の手拍子リズムをまねる



安全配慮

指導のポイント

バリエーション運動遊び



短い→長いの順に提示



音量を配慮



リズムパターン当てクイズ

# ころころマット転がり

回転感覚と空間認知を育てる

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟 横向きになってごろごろ転がる 🌟



**P** 体をまっすぐに保つ

👉❤️ 十分な間隔を空ける



転がってストップ

# 坂ころがりチャレンジ

力加減と重心コントロールを養う

リズム

バランス

変換

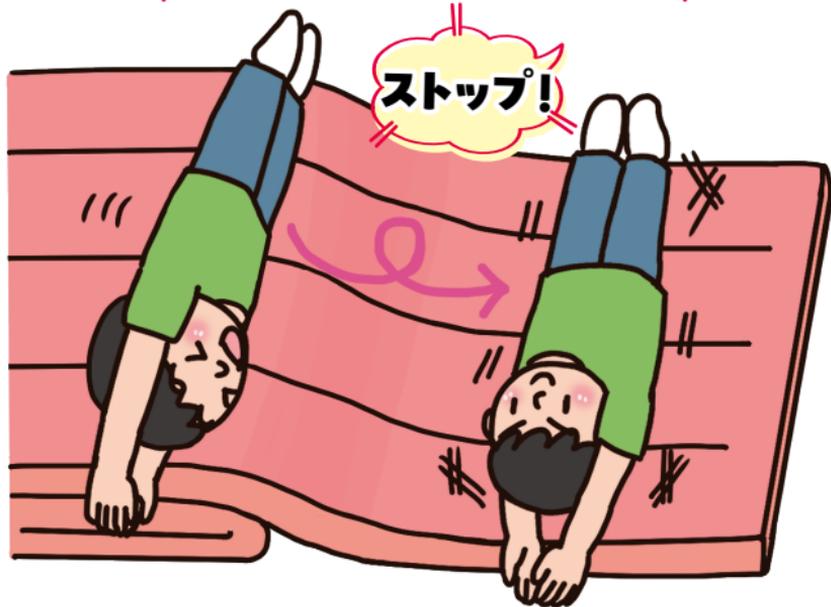
反応

定位

識別

連結

★ 緩い坂マットを転がって  
合図で止まる



**P** 止まる位置を自分で調整



坂の角度を安全設定



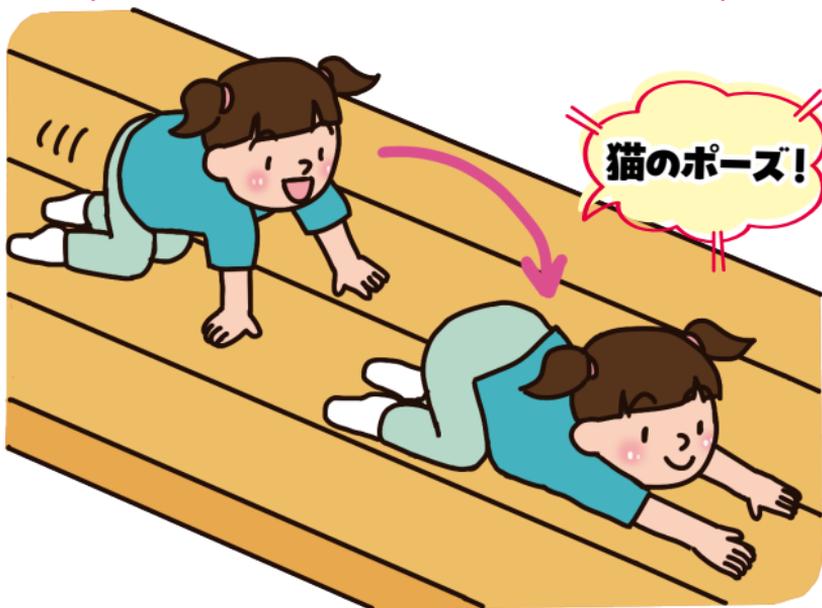
坂ころがりリレー

# ねこのポーズストップ

姿勢保持と反応力を養う

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

四つんばい (ハイハイ)  
→合図で静止 (ねこポーズ)



**P** 止まる瞬間に静止姿勢

♡ マット上で実施



動物 (象など) ストップポーズ

# クマ歩きサーキット

連動と切替の持続的適応を高める

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

障害物をまたぐ・くぐるを  
組合せて進む



**P** 手→足の順を意識

 人や物の間隔を確保する



課題追加サーキット

# ゆりかごころがり

バランス感覚や体の動かし方を身につける

リズム

バランス

変換

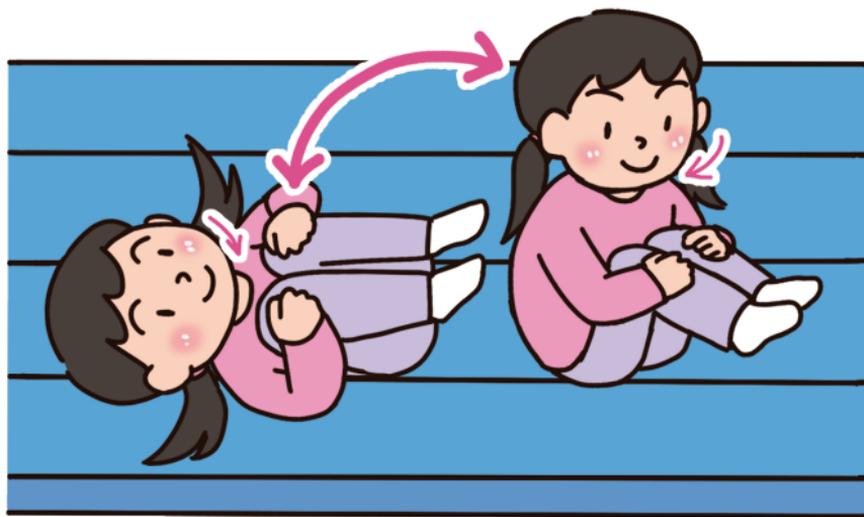
反応

定位

識別

連結

🌟🌟 仰向けで膝を抱え、  
🌟🌟 前後に転がる



**P** あごを引き、背中を丸める



マット上で実施



ゆりかごころがり→静止ポーズ(立上り)

# 前転チャレンジ

全身の連動と身体位置感覚を高める

リズム

バランス

変換

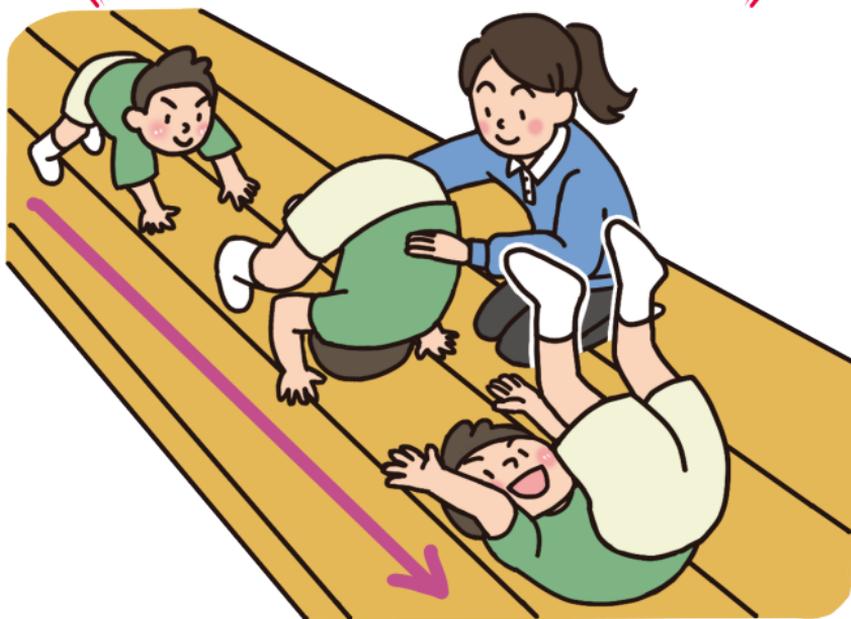
反応

定位

識別

連結

★  
★  
★  
手→頭→背中  
の順に丸く前転  
★  
★  
★



**P** 腕でしっかり支持



厚めマット・補助つき



前転→静止ポーズ（立上り）

# ころころキャッチ

目と手の協調・反応を育てる

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

✨ 保育者が転がすボールを両手でキャッチ ✨



**P** 両手で包むように

 距離を確保



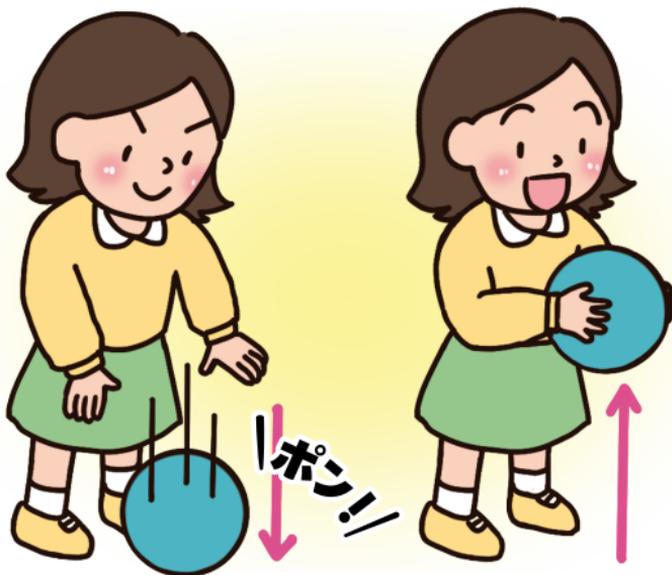
転がし合いペアゲーム

# ワンバウンドキャッチ

タイミングと力加減を養う

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

🌟 1回バウンド→キャッチ 🌟



**P** 力加減を調整する



ボールの空気量を調整し、適度な弾みに



2回バウンドキャッチ

## なげっこあそび

距離感・方向感覚を育てる

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟 目標に向かってボールを投げる 🌟🌟



**P** 的をよく見る

👉❤️ 人のいない方向へ



色ターゲット投げ

# キャッチリレー

動作連動と集中を高める

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

🌟 投げる→受ける→次へパスをつなぐ 🌟



**P** 胸元めがけて投げる

 広めの間隔で実施



片手キャッチチャレンジ

## ころころ中当て

判断と動作切替を鍛える

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟 床を転がすボールを避ける／当てる 🌟🌟



**P** ボールを見つけて予測

👉❤️ 転がすこと徹底



ころがしドッジ

## ドリブルごっこ

手さばきと姿勢制御を育てる

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

★ ボールを「ポンポン」と手について  
ドリブルをする ★**P** カ加減を工夫 コースを一方通行に

ジグザグドリブル

# ストップ&ゴー

反応と制御を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

合図で走る・止まるを繰り返す



**P** 音に集中

 走路を広く確保



スピード・姿勢変化ラン

# カラーコーンタッチ

色認知と方向判断を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟 呼ばれた色のコーンをタッチ 🌟🌟



**P** 耳と目で確認

👉❤️ 人との間隔をとる



色+動作タッチ

# まねっこラン

模倣とリズム適応を楽しむ

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

保育者の動作（動物など）を  
まねして走る



**P** テンポよく切替

進行方向を統一



動作チェンジリレー

# ジグザグダッシュ

方向転換の体重移動を学ぶ

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟 マーカーに向かってジグザグ走 🌟🌟



**P** 目線を前に

🌟🌟 コース幅を広く



追いかけてジグザグ鬼

# スタートダッシュゲーム

瞬発力と集中を高める

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

🏃‍♂️🌟 笛の合図で素早くスタート 🌟🏃‍♀️



**P** 姿勢を整える

👉💕 滑らない靴で



フェイントスタート

## うしろむきラン

バランス感覚・体幹・足の筋力を育てる

リズム

バランス

変換

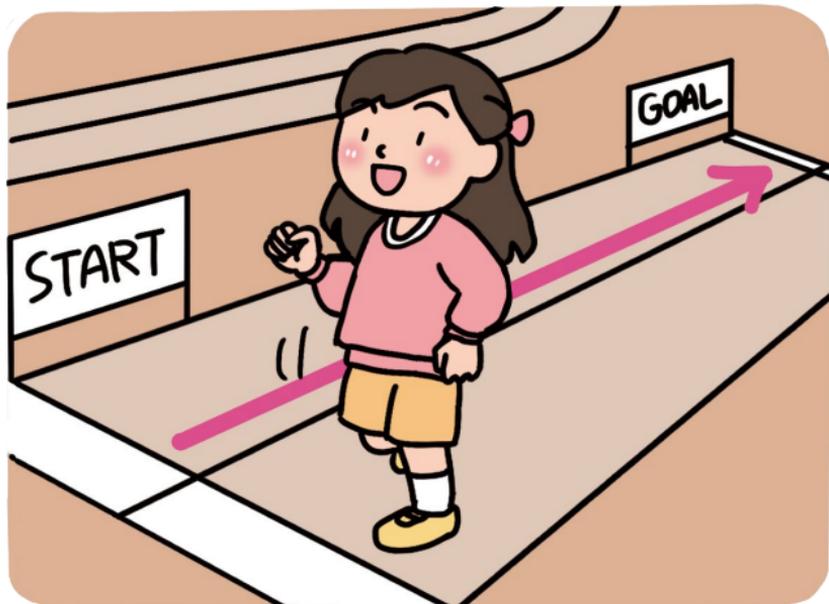
反応

定位

識別

連結


 後ろ向きに歩いたり走ったりして  
 ゴールを目指す



**P** ゆっくり歩く練習から始める



同じ方向に向かってゆっくり行い、転倒に注意



後ろ向きリレー

# ぶらぶらおさる

体幹と腕力・重心感覚を育てる

リズム

バランス

変換

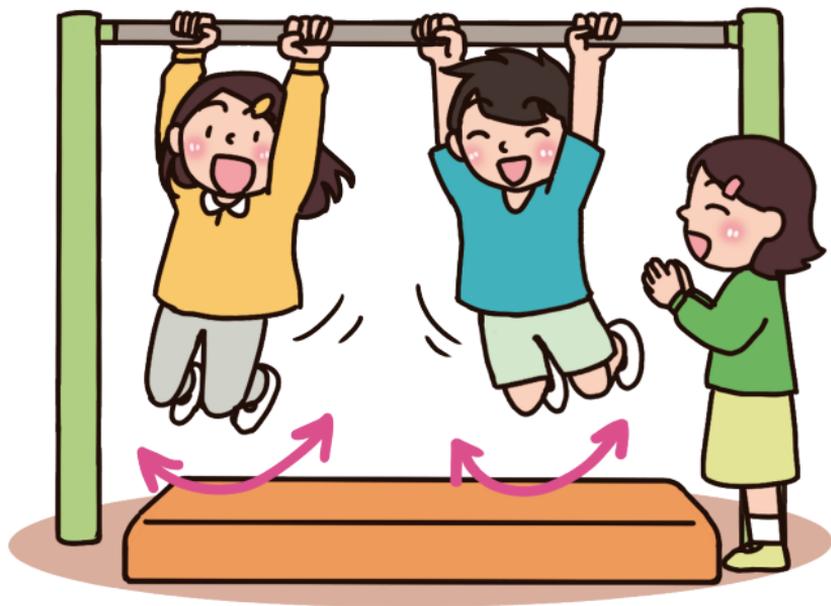
反応

定位

識別

連結

✨両手でぶら下がり前後にゆれる ✨



**P** 肩の力を抜く



厚いマットと補助者配置



ぶらぶら足振り

# ブタの丸焼き

平衡感覚・逆さ感覚を養う

リズム

バランス

変換

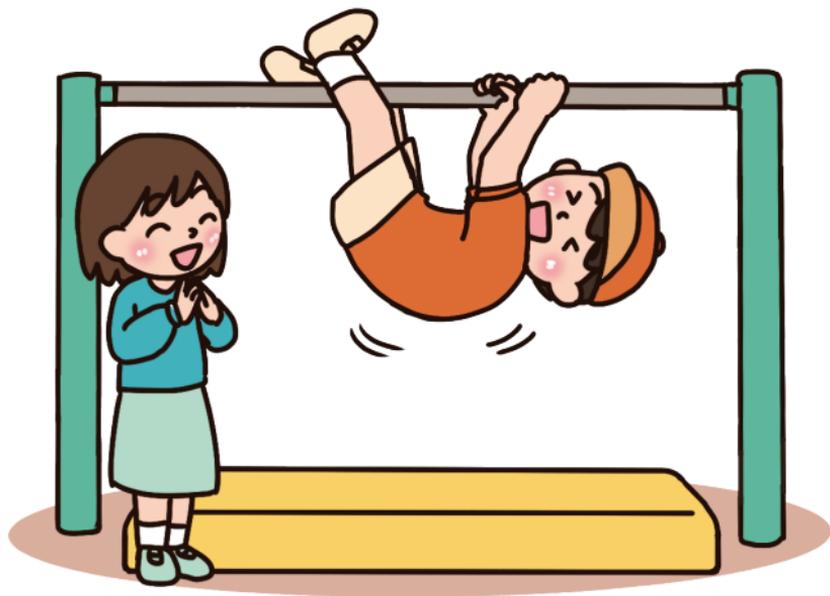
反応

定位

識別

連結

✨鉄棒に両ひざをかけてぶら下がる ✨



**P** 背中や腰を鉄棒に沿わせる



厚いマットと補助者配置



左右スイング

# ふとん干し

逆さ感覚やバランス感覚を育てる

リズム

バランス

変換

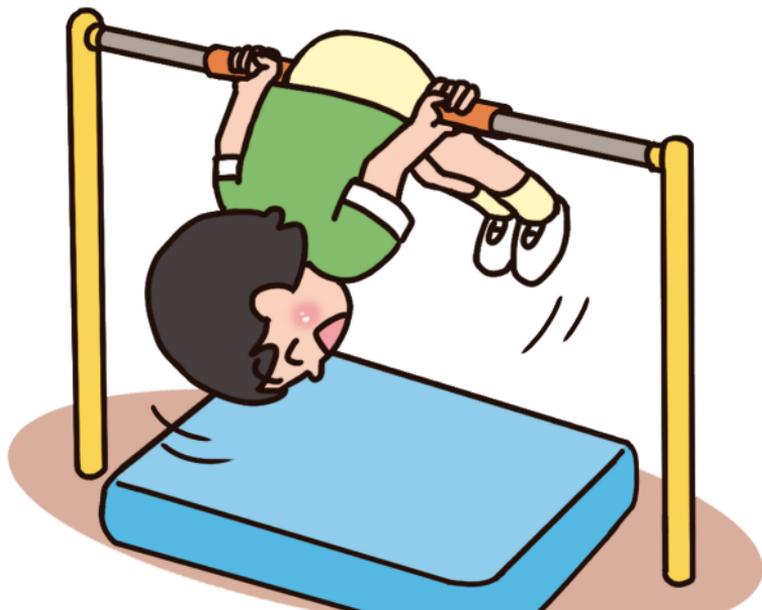
反応

定位

識別

連結

✨ 鉄棒にお腹をかける ✨



**P** 背中をまっすぐ



鉄棒サポートパッドを使用

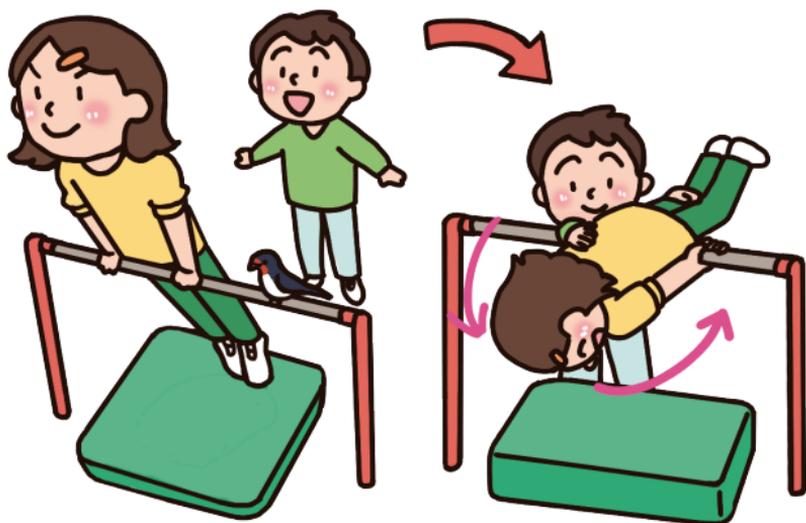


ふとん干しゆらゆら

## ツバメポーズ→前回りおり

体幹と姿勢のコントロールを育てる

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

✨ お腹をのせて一度静止し、 ✨  
前回りで降りる

**P** 体と腕を真っすぐにする

 厚いマットと補助員配置



前回り

## こうもり

空間認知と姿勢感覚を高める

リズム

バランス

変換

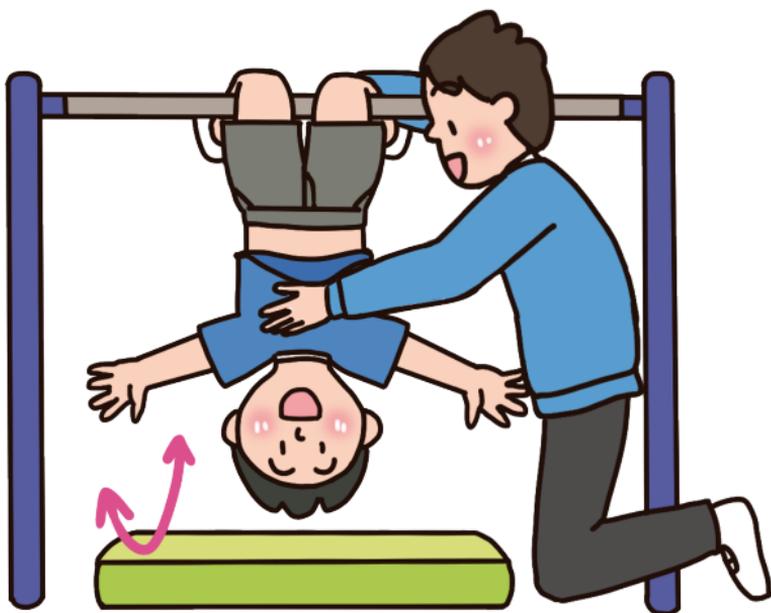
反応

定位

識別

連結

✨ 両膝をかけて逆さぶら下がり ✨

**P** 補助つき

厚いマットと補助者配置



前後スイング

# 逆上がり

体の力とバランスを育てる

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

✨ 腕で体を支え、足を蹴り上げて回る ✨



**P** 蹴り上げと回転のタイミングを意識



厚いマットと補助者配置



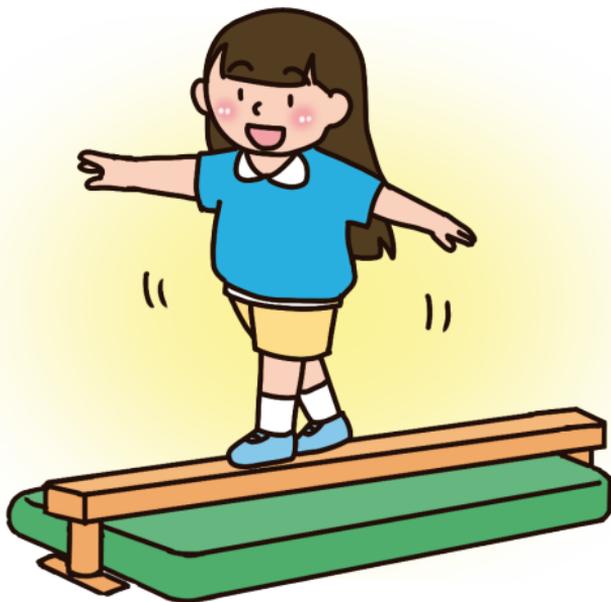
前回り→逆上がり

# いっぽんばし歩き

足裏感覚と姿勢制御を高める

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

🌟🌟 ロープや平均台の上をゆっくり歩く 🌟🌟



**P** 手を広げておへそは前

👉❤️ マット上で実施



後ろ歩きチャレンジ

# かかしポーズ

静止の安定と力加減を学ぶ

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

片足立ちで 3 秒・5 秒・10 秒 静止



**P** 視線を前に固定

 周囲を広く確保



目を閉じてかかし

# バランス歩き

姿勢保持と集中を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟🌟 頭の上にお手玉やタオルを  
乗せて、落とさないように歩く 🌟🌟🌟



**P** スピードはゆっくり



ぶつからないスペースを確保



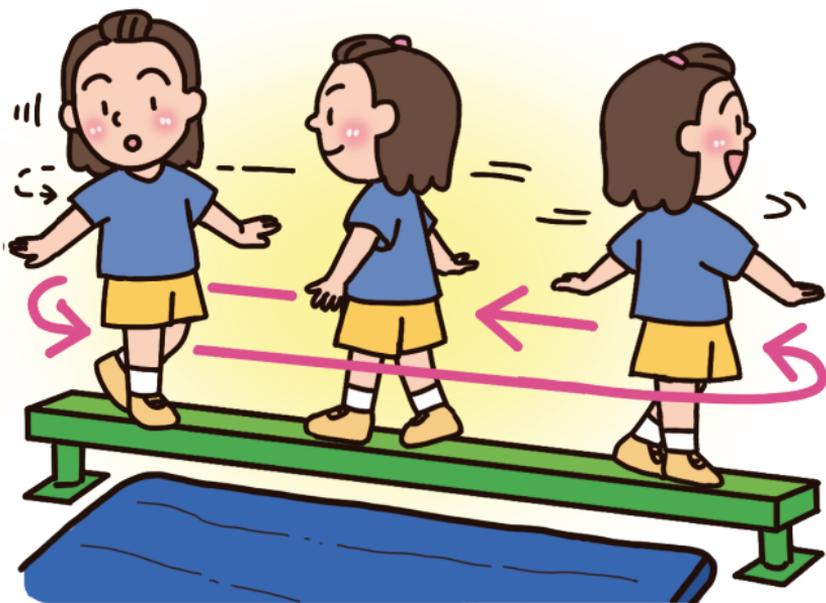
ペア協力バランス運び

# 平均台ターン

重心移動と姿勢保持を強化

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

✨平均台上で方向転換して前進 ✨



**P** 足裏全体で着地

♡ 補助マットを敷く



ターン+静止ポーズ

# ペアバランス

協調性と体幹安定を高める

リズム

バランス

変換

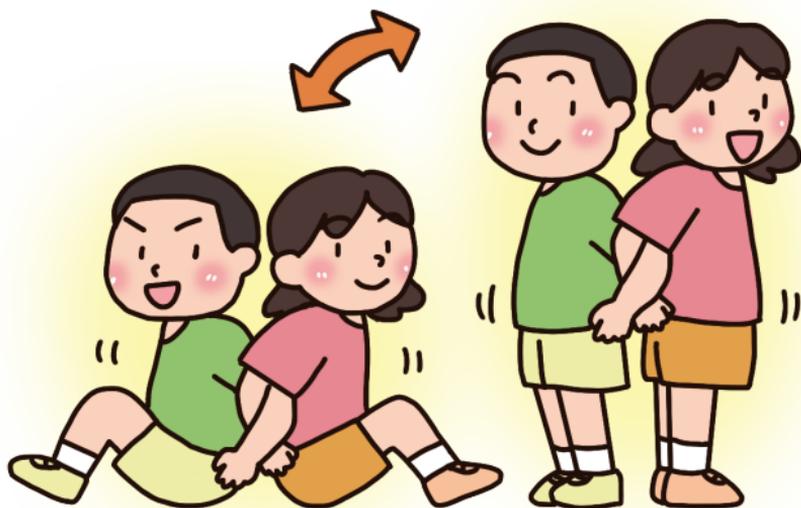
反応

定位

識別

連結

✨ 背中合わせで立ちバランスを保つ ✨



**P** 呼吸を合わせる

♡ 転倒距離を確保



人数を増やしてチャレンジ

# 片足ケンケン移動

重心移動と脚力を育てる

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

✨片足でケンケンしながら方向転換 ✨



**P** 小刻みに弾む

 滑り確認



ジグザグケンケンコース

# 動物ジャンプ

跳躍と着地の安定を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

指示に従って、動物（うさぎ、蛙など）  
をイメージしてジャンプ



**P** 静かな着地を意識

 間隔を広めに



動物鬼ごっこ

# ラインジャンプ

方向切替とテンポ適応を学ぶ

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟 床の線を前後・左右にジャンプ 🌟



**P** 目線は前へ



線が滑らないよう固定



テンポチェンジジャンプ

## 時間制限ジャンプ(30秒チャレンジ)

持久力や集中力を高め、達成感を味わう

リズム バランス 変換 反応 定位 識別 連結

★ 30秒間でできるだけ多くジャンプして、  
★ 自分の記録に挑戦する ★**P** 楽しさと達成感を大切に ぶつからないスペースを確保 時間制限ジャンプ前後・左右(30秒チャレンジ)

# 障害物ジャンプ

踏切と着地リズムの持続を育てる

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結



低い障害(フラフープやミニハードルなど)  
を連続で跳び越える



**P** 軽くテンポよく



高さを無理なく調整



高さチャレンジジャンプ

# ケンケンパ

脚の切替とバランスを高める

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

✪✪ 片足でケン→両足でパを繰り返す ✪✪



**P** 一定のテンポで

 滑り防止の床



ケンパサーキット

# ジャンプターン

空中姿勢の安定と方向感覚を養う

リズム

バランス

変換

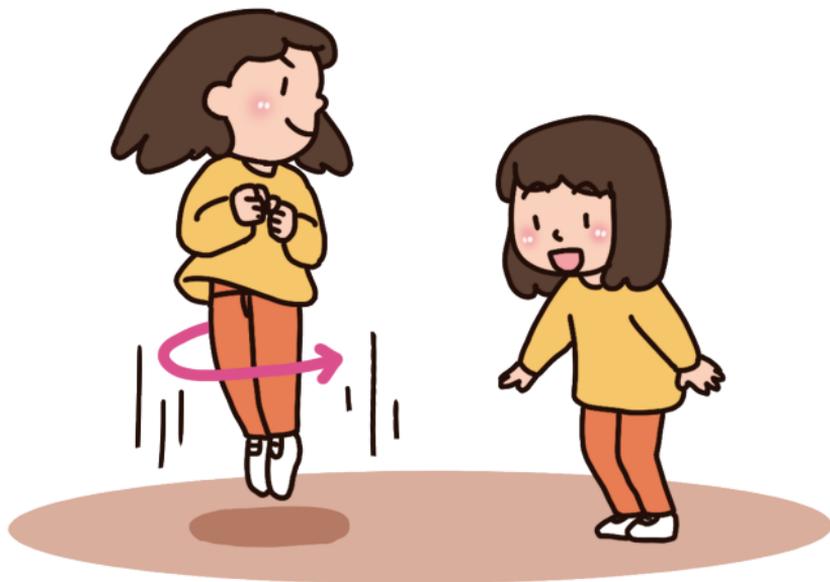
反応

定位

識別

連結

✨ ジャンプして 180 度ターン ✨



**P** 着地で膝を曲げる

♡ 着地エリアを広く



ジャンプターンリレー

# タッチおに

判断と瞬発を高める

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟おにが追いかけて、タッチされたら交代🌟



**P** 相手の動きを見る

👉❤️ 範囲を明確に



増えおに

## 色おに

聴覚反応と色識別を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

呼ばれた色を探し、  
見つけた場所を目指して逃げる。



**P** 合図をよく聞く

♥ 混雑を避ける配置



2色連続コール

# 影ふみおに

距離感と動きの工夫を育てる

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

影を踏まれたら交代



**P** 周囲の影を観察

♡ 日差しの角度に配慮



ペア影ふみバトル

# しっぽとり

敏捷性と判断を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟 腰のタオルを取る／守る 🌟



**P** 相手の動きを見る

👉❤️ 転倒注意



チームしっぽ合戦

# ボールおに

回避と投球の連動を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟おにがボールを投げて当てる🌟



**P** スピード調整

🌟 柔らかいボールを使用



2 ボールおに

# 手つなぎおに

協調性とリズム連動を高める

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

✨ 2人で手をつなぎ協力して逃げる／追う ✨



**P** 声をかけ合う

 スピードを抑制



手つなぎ増えおに

# へびなわジャンプ

タイミングと反応の一致を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟 ゆらす縄に合わせてジャンプ 🌟



**P** 『いま!』の合図で跳ぶ

👉❤️ 縄が当たらない距離



スピードへびジャンプ

# 大なみ小なみ

リズムに合わせて体幹とバランスを育てる

リズム

バランス

変換

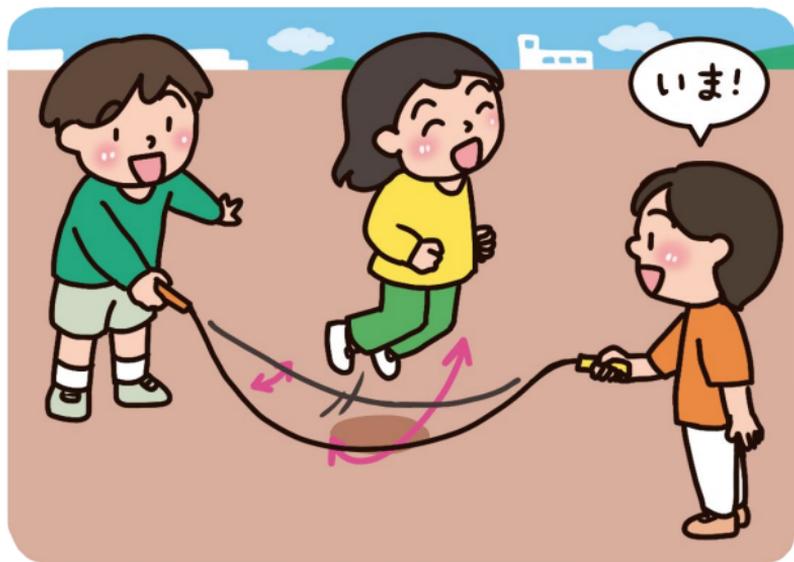
反応

定位

識別

連結

★ 縄を「大波」は大きく、  
★ 「小波」は小さく揺らし、跳ぶ ★



**P** 跳ぶタイミングを伝える



跳びやすい安全な高さを意識



大なみ小なみ (片足)

# おおなわくぐり

全身の協調とタイミング判断を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟 回る大縄をタイミングを合わせてくぐる 🌟🌟



**P** 縄の動きをよく見る



ゆっくり回す



2人同時くぐり

# おおなわ跳び

リズム持続と集中を高める

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🌟🌟 連続 10 回を目標 🌟🌟



**P** 一定テンポで回す

 周囲に距離をとる



連続 20 回挑戦

# おおなわ跳び (進入あり)

タイミング判断を養い、リズム持続と集中を高める

リズム

バランス

変換

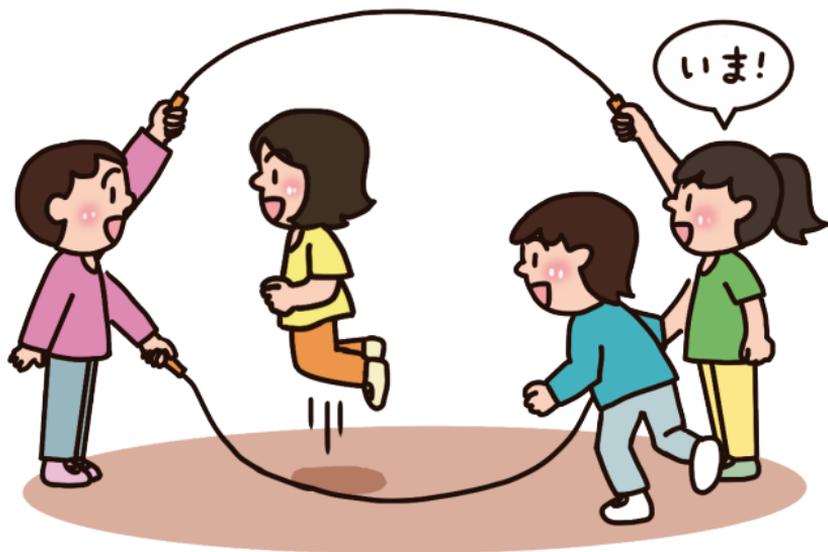
反応

定位

識別

連結

★順番に空いたタイミングで縄に入り跳ぶ★



**P** 縄に入るタイミングを伝える



先に跳んでいる子と間隔を意識



おおなわ跳び (出入りあり)

# 大なわ 8 の字

チーム協調とタイミングを育てる

リズム

バランス

変換

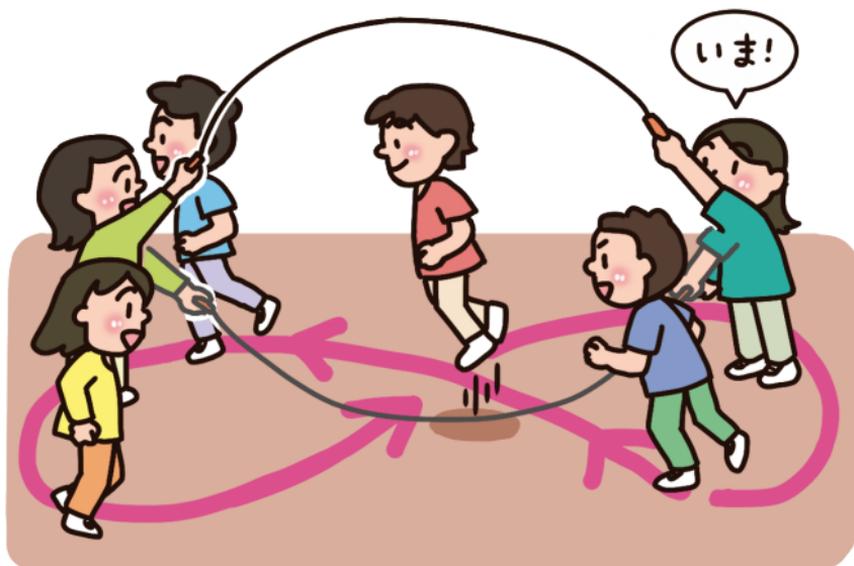
反応

定位

識別

連結

★ 複数人で 8 の字跳び ★



**P** 前の子の動きを見る

♡ 声かけでリズム合わせ



スピード 8 の字

# たいこステップ

音刺激に合わせた身体表現を養う

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

★たいこの音に合わせて  
★歩く・止まる・ジャンプ★



**P** テンポを変化させる

♥ 十分なスペース



テンポ早変えゲーム

# 手拍子まねっこ

音の強弱や長短を聞き分ける力を育てる

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

保育者の手拍子リズムをまねる



**P** 短い→長いの順に提示



音量を配慮



リズムパターン当てクイズ

# 動物リズム行進

全身連動とテンポ感を高める

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結



音に合わせて動物歩きで行進



**P** 動物の切替を明確に



列間隔を確保



合図で動物チェンジ

# ストップダンス

反応・姿勢保持・集中を高める

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

🎵 音楽停止でポーズ静止 🎵



**P** 静止時間を徐々に延ばす

👉❤️ 滑らない床で



片足ポーズチャレンジ

## ビートジャンプ

拍の聞き分けと動作の切替を鍛える

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結

★ 強拍で大きくジャンプ・  
★ 弱拍で小さくジャンプ ★



**P** 拍を声に出して数える

♡ 周囲と距離をとる



テンポ高速化

# リズム道順ゲーム

音と空間のマッピング力を育てる

リズム

バランス

変換

反応

定位

識別

連結



音パターンに合わせて  
マークの道順を進む



最短ルートを考える声かけ



マーク固定で滑り防止



道順ランダム化