

# ☆ 未満児の運動遊びについて ☆

## ー 柳沢運動プログラム ー

こんにちは！運動保育士の宮沢です。0歳児からの運動遊びって何をすればいいの！？なんでこんな小さなうちから運動をやらせるの？など現場や保護者の声を聞きます。そこで、その疑問にお答え致します！

**未満児クラスは、運動技術を身につけるのではありません！！**

柳沢運動プログラムでは“やる気”と“達成感”を第一に考えています。簡単な遊びの積み重ねから、達成感を積み重ねることで、“心・脳・体”を育てます。やる気の根っこを育てるには、年齢が小さいほど適しているのです。

### 未満児クラスで育てる力は

- ①聞く力
- ②見る力
- ③興味、関心を持つ気持ち
- ④縄や跳び箱、鉄棒などで遊ぶ経験
- ⑤思い切り体を動かす感覚
- ⑥身体との対話

人間に必要不可欠な脳の  
前頭前野の発達を促す。

**集中力**

- ・イメージの共有
- ・人の話に興味を持ち聞く
- ・人が言ったものを見る
- ・遊び方が分かり自信になる
- ・体を動かすことが好きになる
- ・生活に必要な動作が育つ

静と動のメリハリのある  
遊びをたくさん提供！！

### 3, 4, 5歳児になると

- ①友だちと一緒に遊ぶ
- ②戸外遊びが好きになる
- ③ルールがある遊びや複雑な集団遊びができる
- ④苦手な遊びも楽しみながら繰り返せる
- ⑤運動種目がたくさんできるようになりより運動好きになる

- ・コミュニケーション力が育つ
- ・先を見通す力を育てる
- ・自分で考え行動する力が育つ
- ・人と関わるのが好きになる
- ・苦手なことにも取り組もうとする
- ・体を動かすことで健康増進
- ・学習する力、気づく力が育つ

発行：NPO 法人運動保育士会

## “運動あそび” = “心・脳・体の発達”

上記のような未満児向け運動遊びを行うことで運動や新しい事に肯定的になり集中力が育つので年少さんになってからのスタートが確実に変わります！！

### “運動遊びの内容”

<子どもと対話しながら進めます>



<体を支える支持力遊び>



<鉄棒がなくても懸垂力が育つ>



<鉄棒遊びは楽しいな>



<ぴょんぴょん両足ジャンプ！>



<バランスを取って集中するよ>



NPO 法人運動保育士会では、

- 0歳からの育脳講座
- 運動が大好きになる魔法の方法
- 家でも気軽に運動量が確保できる秘密のテクニック
- 0歳からやっておきたい運動遊び紹介
- 公園デビューから公園を利用し尽くすテクニック！
- うちの子は、内股！？O脚！？ 気になるんだけど・・・。
- 賢い子どもに育てる家庭環境

などの情報や親力セミナーを開催しています！

以上の情報が必要な方は、運動保育士会事務局

[info@undouhoiku.jp](mailto:info@undouhoiku.jp) へお問い合わせください。