体力づくり運動をしよう A

早稲田大学人間科学学術院　教授／医学博士　前橋　明
（国際学院埼玉短期大学　松尾瑞穂・高知県吾北中学校　尾木文治郎）
〒359-1192　埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15　早稲田大学人間科学学術院
TEL＆FAX 04-2947-6902

食べて　動いて　よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

運動で育つもの

①筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
②持久力という持続する力。
③敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力（調整力）。
④柔軟性という円滑に行う力。からだの柔かさ。

❶足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

❷足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズミカルに連続して行いましょう。

❸手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の脚を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

❹ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。

❺片足でバランスをとる

- 片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

❻腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズミカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

❼正座両足とび起きをする

- 正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。

❽腕立て脚開閉をする

- 「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- 慣れたら、リズミカルに連続して行います。

〔日本幼児体育学会・日本食育学術会議推薦〕

⑨馬とびをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、頭を内に入れます。
- 馬になる子のいろいろな高さに挑戦してみましょう。
- 上達したら、反復して、リズミカルに跳びます。
- 慣れたら、坂道ののぼりおりをしてみましょう。

瞬発力
平衡性

筋力
持久力

⑩背負い歩きをする

- 友だちをおんぶして一定距離を歩きます。
- 慣れたら、坂道ののぼり・おりをしてみましょう。
- 前歩きだけでなく、後ろ歩きや横歩きもしてみましょう。

⑪人力車になる

- 人力車を引くときは、人力車になった友だちの能力に合わせて歩くことが大切です。

筋力
持久力

運動はいいことがたくさん!

- ●楽しく、体力づくりができる（体力向上）
- ●道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- ●自分の成長を確認できる
- ●友だちといっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性の発達につながる（社会性づくり）
- ●動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる（知性の向上）

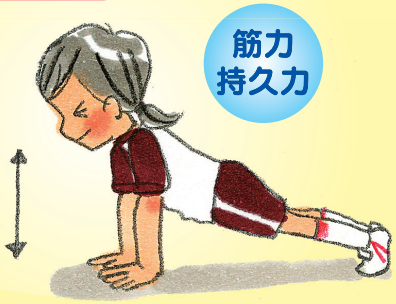
幼少児期より布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

①自分の能力や体調に合わせて無理なく行いましょう。
②急に、お互いの手足を引っぱらないようにしましょう。
③お互いに意識が向くように、声をかけ合ってから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院　前橋　明　研究室　（TEL：04-2947-6902）

⑫腕立て腕屈伸をする

- 足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- 閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。



筋力
持久力

腹筋力

⑬V字バランスをする

- 手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- 上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

⑭ブリッジをする

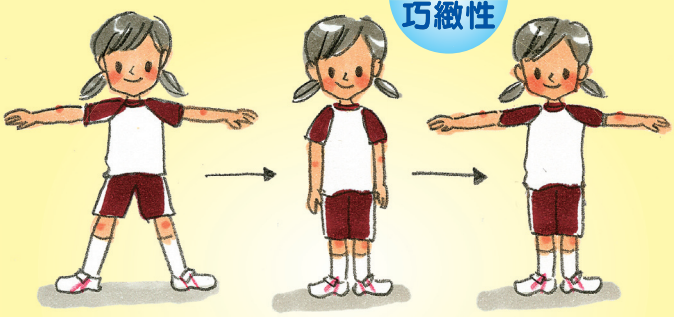
- あお向け姿勢から、足と腕をつっぱり、静かに腹を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腹を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。

柔軟性

⑮手たたき腕ジャンプをする

- 腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- 慣れたら、リズミカルに連続して行います。

瞬発力



リズム感
巧緻性

⑯開いて閉じて閉じて

- 足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横（水平に）」「下（体側に）」の運動を、いっしょにくり返しながら行います。

〔平成 22 年度　科学研究費／基盤研究(A)　課題番号 20240065（研究代表者　前橋明）の助成を受けて作成〕