

# 健康な心と体を育て

## 自ら健康で安全な生活をつくり出す力を養う!!

### ねらい

自分の体を十分に動かし、様々な動きをしようとする。

### ～ ホールでの 体あそび ～

#### カエル ジャンプ

手をついて 勢いよく ジャンプ!!



#### バッタ ジャンプ

手と足を同時に 離さず



手はついたまま ジャンプ



ひょん!!

#### アヒル あるき

しゃがんだ姿勢で歩く



手を広げて  
バランスをとって...

#### ボート

座ったまま、手と足を体も引き寄せ前進!!



よいしょ  
よいしょ...

体あそびで身につく **力** は ...

他にも いろいろ ...

☆ 月宛で体を支える力 → 跳び箱 や 側転に 必要な力へ  
(バッタ ジャンプ、ボート)

支持力

☆ ジャンプ する力 → 大なわとびを連続して とぶ力へ  
(カエル ジャンプ、バッタ ジャンプ)

跳躍力

☆ 月宛で体を持ち上げる力 → 逆あがりをする力  
(鉄棒、ダンゴムシポーズ)

懸垂力

動ける体を育てる3つの力

様々な 体あそびの経験が 基礎運動能力、技術の向上を図り、  
運動への 興味を高めることにつながります。

# 健康・安全な生活に必要な習慣に気づき

## 自分でしてみようとする力を育てる



様々な遊びを楽しむ中で  
走る 登る 跳ぶ 蹴る  
など、体の様々な姿勢を  
伴う遊びをくり返し楽しむ



うしろあそび  
にんじゃー

横あそび  
にんじゃー



ピロシキ  
カラビナ

こうした遊びは、子どもの行動範囲を拡大し、  
身体や運動の機能を高めるとともに、  
人やものとの関わりを更に広げていく  
力につながっていきます。

忍法!! おやまずわりの術~

1.2  
1.2



こうして...

バ身共に様々な力をつけてきた子どもは、

旺盛な好奇心を周囲の環境に向けて、積極的に  
関わりようとし、遊びの中で伸び伸びと、十分に体を  
動かし、思いを実現する **体** を獲得していきます。



やったー

充実した遊びの時間を過ごし、規則正しいリズムで  
生活する事により、自然と子ども自身の食習慣が形成されます。

食事や着替え等に興味・関心が向くと、「**自分でしよう**」という  
気持ちが生れます。日々の積み重ねを通して、子どもは、健康で  
安全な生活を維持するための、**日々の習慣**の意味に気付いていきます。

おすかい  
なま

できて??

できない...