

側転までの過程

年少児用

※年少の場合の側転は、クモの巣渡りの側転のことです※

【目安の期間】

5月～2月

※クモの巣(側転)・ウシガエルは2月位を目安に提供しましょう※

【1回の指導時間】

第1・2回目

40分～50分

第3回目～

1時間でも可能

【運動援助のねらい】

第1回目 ……子ども達に運動遊びの時間が楽しい時間だと感じてもらう

第2回目 …… ”

第3回目 ……

第4回目 ……

第5回目 ……側転のコツを掴む

動機付け

体・感覚作り

【側転に必要な力】

- ・ 支持力
- ・ 回転感覚
- ・ 全身の力のいれ具合を調整する力
- ・ 腹筋・背筋のバランス感覚

【体・感覚作りの流れ】

- ① 運動遊びの動機付け
- ② クマ歩き・カンガルーなどで腹筋・背筋力を付けていく
- ③ 焼き芋・鉄棒で回転感覚・逆さ感覚を養う
- ④ 側転(クモの巣)で手の着き位置・跳び方を知る
- ⑤ 繰り返して遊ぶ

<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

年少組 側転までの過程

	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
跳躍運動	カンガルー 高い跳躍（縄跳び越し） ウサギ	横跳びカンガルー	グーパー		
支持運動	熊 犬 カエル		片足熊	雑巾熊 ウシガエル	側転（クモの巣）
懸垂運動	ワニ さる 回転さる		豚の丸焼き		
身体のコントロール	焼き芋	障害物（歩く・熊）	障害物（カンガルー）		

<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

ウサギ(年少～)

- 表現がカンガルーより分かりやすいのです。
 - ・ 動機付けに向いています。
 - ・ 年少・・・楽しくジャンプ
 - ・ 年中・年長・・・腕を伸ばすことを意識する→バランス感覚・腕を維持する集中力・手と足への意識
 - ・ カンガルーよりも強いバランス感覚が必要

ポイント・・・

- 年少・・・ウサギになりきってただぴよんぴよん可愛く遊ぶだけで OK です。
- 年中・長・・・手を伸ばし、足をくっつけ・手は揃えながら正確さを伝えます。
 - ・ 下記の動きをウサギに置き換えて提供してみてください。

声かけ・・・

- 「うさぎさんみたいに可愛くジャンプしよう」
- 「耳は、うさぎさんみたいに長くしようね」
- 「跳んだときに、耳が折れちゃわないようにしようね」
 - ＜全身に力を入れます＞



カンガルー(年少～)

- 跳躍系のもっとも基本の動作です。
 - ・ 足をくっつけてジャンプ
 - ・ 簡単に遊べる
 - ・ 前方への跳躍と着地のバランスをとる
 - ・ 成長具合(身体・意識・理解)を見ることができる

ポイント・・・

- ・ 足をくっつけて遊ぶことができればOKです。
- ・ 足がバラバラになってしまう(興奮して走る・足のくっつけ方が分からない など)分析しましょう。
- ・ 身体ができていない場合は手をつないで補助しましょう。
- ・ 興奮して走る場合は声かけで伝えましょう。
- ・ 足をくっつけることが分からない場合は、足を触って力の入れる場所を伝えます。

＜足をくっつければOK＞

<http://www.kodomo-plus.jp/>

声かけ・・・

- 「のりを使って足をくっつけよう」
- 「足がバラバラになると、こけて怪我をしちゃうよ」
- 「高くジャンプできるとかっこいいよ」

縄越えカンガルー(年少～)

○ 自分の正面にある縄を跳び越します。

- ・ 高いジャンプ&着地を意識
- ・ 視覚で捉えて当たらないように跳躍
- ・ より強く両足ジャンプを意識
- ・ 基礎ができているか目安になる

ポイント・・・

- ・ 子どもによって高さを変えましょう。
- ・ 立体的に縄を配置してみましょう。
- ・ 跳び越すことに自信のない子は補助者が手をつなぎます。

<縄を意識して跳びます>



声かけ・・・

- 「引っかかるとヘビ(獵師)さんに食べられちゃうよ」
- 「足をくっつけると、すごいジャンプで跳び越せるよ」

横跳びカンガルー(年少中期～)

- 縄をジグザグに跳びます
 - ・ 横跳びは力の入れ具合が変わる
 - ・ バランス感覚が必要(横ジャンプ+横バランス)

ポイント・・・

- ・ 急ぐ子は惰性で行ってしまい3～4歩目には足がバラバラになります。
- ・ ゆっくり正確にやっている子を見本にします。
- ・ 地面に置いた縄→高さを出して横跳びなどと段階を踏んでいきましょう。
- ・ 年中になったら 少し高さを出します。

<http://www.kodomo-plus.jp/>

<高い横跳び>

声かけ…

- 「へびさんを踏まないようにゆっくり行こうね」
- 「急ぐと足がバラバラになっちゃうよ」
- 「跳んだ後、転ばないように気をつけてね」



グーパー跳び(年少～)

○考えながら動く前頭葉を使った動きになります。

- ・ 成長具合(身体・意識・理解)を見ることができる
- ・ 手と足の同時進行
- ・ 身体のコントロールが必要→前頭葉
- ・ 順番・ルールがでてくる→抑制・意識

ポイント…

- ・ 高さを出すと「より強く身体を動かす」ことができます。
- ・ グーグーパーなど順番を変えると、より効果的です。

① 動きの分析と手だて(身体・意識・理解の面から)

- 身体面…手足の同時進行が難しいです。手指が弱い子は特に手が動きません。
 - ・ 足の開閉が難しいです。
 - ・ 手を持って一緒に跳びます。
 - ・ 手のみ足のみと個々の動きに慣れる援助をします。
- 意識面…「早く」という意識があるとめちゃくちゃに跳びます。正確にできにくいです。
 - ・ 大人の声に合わせてながら、正確にできるようにします。
- 理解面…模倣を見ても分からない場合があります。前で一緒に見せながら進めます。
 - ・ 身体面・理解面の両方がみられる場合があります。

② 声のかけ方

- ☆ 声をかける→意識ができる・混乱してしまう
 - ☆ // かけない→じっくりできる・興奮につながる
- 身体面…声をかけると混乱します。
 - ・ 声をかけるときはゆっくりかけましょう。

<http://www.kodomo-plus.jp/>

- 意識面・・・声をかけないと、めちゃくちゃに跳ぶだけです。
 - ・ゆっくり声をかけます。
 - ・目を見たり、前に立ったり「ゆっくり」が意識できるようにします。

- 理解面・・・身体面・意識面から分析していきます。

③ 線路の幅

用途によって調整してください。

(例)動きに慣れる→広く

正確さをだす→狭く

声かけ・・・

- 「手と足は一緒に動きになるよ」
- 「手はクマさんの大きな手だよ」
- 「ゲー、パー、ゲー、パー」とリズムよく！
- 一回止めて、ゲーになってるか確認して「パー」に移るやり方も有効的

<手足の同時進行>

<子どもに合った高さ>



ワニ(年少～)

- 簡単に懸垂力が養われる動きです。胸と床をくっつけるようにします。

・腕の引き寄せの力を使って歩く

ポイント・・・

- ・最初から距離を長く設定すると嫌になったり疲れたりします。
- ・最初は足を動かして歩くとスムーズにできます。
- ・ほふく前進は支持力となり効果が薄れてしまいます。
- ・慣れたら足を上げて歩いてみましょう。

<http://www.kodomo-plus.jp/>

声かけ・・・

- 「水から上がったワニさんは胸のところが床にくっつくよ」
- 「歩きにくかったら足を使ってもいいからね」

<懸垂力がつくワニ歩き>



<足を怪我したワニさん>



さる(年少～)

- ぶら下がります。
- ・ 鉄棒に対して、「怖い」「難しそう」→「簡単」「楽しい」と動機付けに最適
- ・ 握力が分かる
- ・ 足の上げ方→身体の使い方が分かりやすい
- ・ 足の上げ方→腹筋・背筋がついているか分かりやすい

ポイント・・・

- ・ 初めての場合、握り方が分かりづらいことがあります。
- ・ 手を離して落ちてしまうかもしれません。
- ・ 反動で頭から落ちたら危険です。
- ・ 足の上げ方・ぶら下がり方が分からない

↓

手立て

- ・ 握っている手の所に補助者が手を置きます。
- ・ 鉄棒は足がぎりぎりつく位にするとぶら下がりがやすいです。
- ・ 秒数を増やしていきましょう。

声かけ・・・

- 「お猿さんみたいにぶら下がるかな？」
- 「10秒ぶら下がってみよう」
- 「しっかり握ろうね」

<理想的な懸垂>



回転さる(年少～)

- 鉄棒に必要な回転感覚が養われます。

<http://www.kodomo-plus.jp/>

- ・ 握り方が複雑になる
- ・ 簡単に回ることができる→回転の楽しさを知る
- ・ 懸垂力+腹筋・背筋に回転が加わる

ポイント・・・

- ・ 身体が回転する感覚が分からず、ねじっている方と逆の方へ身体を回転させようとしてしまいます。
- ・ 手が同じ向きだと勢いよく回ったときに手首をひねって非常に危険です。
- ・ すごい勢いで回って、鉄棒から落ちたり、手首をひねってしまう可能性があります



手立て

- ・ 胴体を持ってゆっくり回します。
- ・ 手の位置を子どもが分かるまで伝えます。

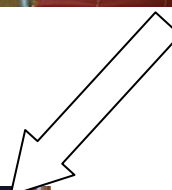
声かけ・・・

- 「手の持ち方はこれでいいかな？」
- 「ゆっくり、足を離すと回るよ」

<地球回りもこの持ち方です>



<足を上げるだけで自然に身体が回ります>



<http://www.kodomo-plus.jp>

ぶたの丸焼き(年少～)

○園で定番の動きです。

- ・ 懸垂力+逆さ感覚+足を上げる+握力などの力が必要
- ・ いろいろな遊びに発展が可能 「さるの絵描き」「さるのジャンケン」など
- ・ 園によって援助法が異なっている
- ・ 「腕を伸ばす」「あごを開く」→背中が伸び正しい形になる

ポイント・・・

- ・ 逆さ感覚が怖い子が出てきます→親子運動で補助しましょう
- ・ 足のかけ方が分からない・上がらない場合は図のように中間に足をかけます。
- ・ 降りるとき、先に手を離してしまい後頭部から落ちる場合があります。事前に足から降りることの約束を確認しましょう。
- ・ 補助は握っている手の所を押さえてください。
- ・ 怖い子には、後頭部+背中を支えてあげると安心できます。

声かけ・・・

- 「あごを開くとしっかり焼けるよ」
- 「10秒焼くとおいしくなるよ」
- 「足から降りるよ」

<顔は前を向くよ>



<足を中間に引っかける>



障害物渡り編

○ 障害物に当たらないように歩きます。

視覚で目標物を捉え

↓

頭頂葉・・・距離を測る

↓

<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

前頭葉・・・どの部分に足や手をおいて歩くか考える



運動野・・・実行

ポイント・・・

- ・ 障害物を支持力系・跳躍系・懸垂系で遊びます。
- ・ 実際に当たってしまったたり蹴ってしまう子はかなり多くいます。

○ 遊びの流れ

1, 棒・フープを並べる



2, フープに触れてはいけないことを伝える



3, どの程度、この単純な動きができるかを観察



4, あまり当たってしまう子が多ければ、もう少しこの遊びを行う



5, クマ・カンガルーなどの遊びに発展



6, フープ・棒・カップを複雑に配置

<障害物を視覚で確認しつつ歩きます>



<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

支持系の場合(クマ歩きは障害物を見ながら歩きます)

1, 頭頂葉への刺激不足

- ・ 4つの手足に意識を向けながら歩くことが難しい
- ・ ゆっくり歩いても当たってしまう

2, 前頭葉への刺激不足

○ 考える部分が弱いと・・・

- ・ 落ち着いて歩いていくところを「早いのがいい」とばかり急いでしまいます。

↓

正確さに欠けてしまう

- ・ 「静と動」の動きを正確に落ち着いて歩けるような遊びとして提供しています。

↓

自分を抑制してゆっくり歩く

↓

正確に遊べる

3, 基礎的な身体ができていない

- ・ 支持力不足で歩いていると途中で転んでしまいます。
- ・ 最後までクマの形で歩くことが難しいです。

4, 経験不足

○ 1～3に共通しています。

- ・ 本来ならば、手足を効率よく使い前進していきます

経験不足→足のみが先行し横歩きになる

→手のみが先行し歩きにくい

- ・ 手も意識が行きにくく、グーになりやすい

次のステップ

○ 「早く」遊んでみます。

- ・ より強い支持力が必要
- ・ 障害物を確認し、頭で素早く処理し身体を動かす

声かけ・・・

○ 「ゆっくり歩くと棒に当たらないよ」

○ 「棒に当たると電気でしびれちゃうよ」

<片足クマでやるとより一層、身体や感覚が育ちます>

(注意 片足クマでやるときはある程度身体・感覚を作っておきましょう！！)

<http://www.kodomo-plus.jp/>



跳躍系の場合

○ カンガルーやウサギで跳び越していきます。

1, 頭頂葉への刺激不足

- ・ 障害物がでると足がバラバラになる
- ↓ (分析)
- ・ 障害物と自分の間隔が分からない
- ・ 高いと感じて跳べない
- ・ 落ち着いて跳んでも棒の上に着地してしまう

手立て

- ・ 棒の本数を減らす
- ・ 縄越えなど簡単な遊びから入っていく

2, 前頭葉への刺激不足

- 1, 障害物を確認する
- 2, 自分と障害物の感覚を見て次の着地地点を確認
- 3, 地点へ跳ぶにはどれくらいの力加減をすればいいかを前頭葉で考える
- 4, 運動野に命令して実行

抑制力が弱いと

- ・ 「どうやって跳ぼうか」「力加減を調整する」を考える前に身体が動いてしまう
- ↓
- ・ 正確に遊びにくい

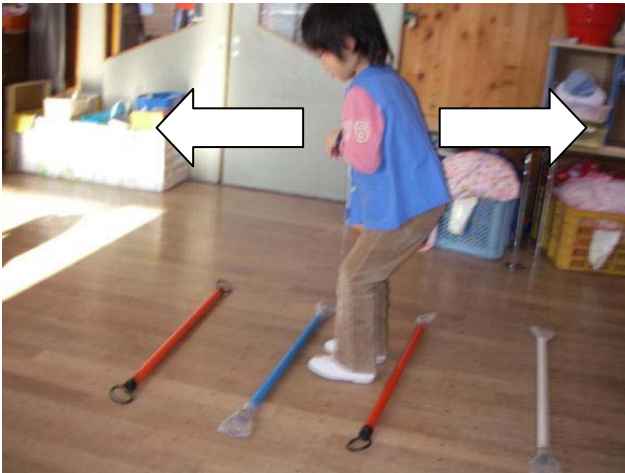
3, ポイント・・・

- 棒同士の距離を広くとる・・・着地地点も広く遊びやすい
- 跳躍力+バランス感覚(着地時にフラついてしまわないようにする)が必要
- 棒の間隔が狭くなればなるほど跳躍に必要な力の加減と着地時のバランス感覚が向上
- ランダムに間隔をあけるとより調整力が養われる

<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

<前方と後方のバランス>



<確認しつつジャンプ>



やきいも(年少～)

○手足を伸ばして全身に力を入れつつ転がる遊びです。

- ・ 回転感覚が必要
- ・ 全身の力のいれ具合が重要

ポイント・・・

- ・ 最初は転がるだけで精一杯です。

↓

手が胸の所にくる・足を曲げる

↓

最初はそれでOkです。徐々に慣らしていきましょう。

- ・ 慣れてきたら
マットの上を転がります。
顔・全身を伸ばさないと横に転がってマットから落ちてしまいます

補助

- ・ 胴体を押して転がします。
- ・ 頭が支えきれず、打ち付けてしまうのでゆっくり補助しましょう。

声かけ・・・

- 「手を伸ばして顔を上げると長いお芋になれるよ」
- 「手や足が曲がると、しっかり焼けないよ」

<全身のバランスを調整します>

<顔は上を向くようにします>

<http://www.kodomo-plus.jp/>



<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

支持力とは……

自分の身体を支える動きです。現代に一番不足されている力とされています。

○支持力が弱いと……転んだときに手が出ない・支えきれない

○支持姿勢の経験不足……転ぶ→危険(前頭葉)→手を出せ(脳の指令) 素早く対応できない
・手指の不器用さ・バランス感覚の弱さ



首から上の怪我・身体、脳の発達に影響

手の確認

- ・ 指が丸まってしまうと身体が支えきれず歩きにくい。
- ・ 指がくっつく遊び方は、ウシガエルが慣れてきたら移行します。
- ・ 末端の指先まで力を入れる(自然に)

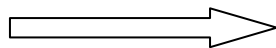
<指に力が入りにくい>



<ウシガエルが慣れたら>



<しっかり体が支えられる>



<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.

犬(年少～)

支持運動のもっとも基本です。0歳児から遊んできた動きです。膝をついている分、腕に負担が少なく気軽に遊べます。表現的に最初の動機付けに適しています。

声かけ(実演付き)

- 「顔は前を向かないとお友だちに当たっちゃうよ」
- 「手がグーだと爪が痛くなっちゃうよ」
- 「手がグーだと転んでしまうよ」
- ※ 顔・手の声かけについては以下同様
- ※ 以下、全て実演付き



クマ(年少～)

- 身体が前傾姿勢になる分犬歩きより腕にかかる負担が大きくなります。
 - ・ 腕・足をバランスよく歩く
 - ・ 支持力が必要

ポイント・・・

- ・ 歩き方から感覚・身体・経験など分析ができます。
- ・ 経験不足だと顔から転ぶ
- ・ バランスが崩れると足ばかりが前に出た横向き姿勢になってしまう
- ・ 急いで歩くと手足めちゃくちゃに出し手足の器用さが見れる
- ・ 前に突き出る感覚に抵抗感・恐怖感などを感じてしまう

声かけ・・・

- 「のっしのっし歩くと本物のクマさんみたいだよ」
- 「獵師に見つからないようにゆっくり歩こう」
- 「新幹線みたいに早いぞ」
- 「あ、あそこに鹿さんがいるぞ！みんなで食べに行こう」

<この前傾姿勢が理想的>



<http://www.kodomo-plus.jp/>

雑巾クマ(年少～)

○クマ歩きの変形版です。

- ・ 両腕に均等な力を入れ身体に力を入れて歩く
- ・ 両手を押し上げる力と、踏ん張る腹筋・背筋が必要になる
- ・ 微妙な力の加減も、バランス感覚と密接している

ポイント・・・

- ・ ゆっくり→早い
- ・ 短い→長い(距離)
- ・ 経験不足だと顔から転ぶ

声かけ・・・

- 「〇〇さんにお手紙を届けよう」
- 「みんなで雑巾レースだ！」
- 「ゆっくり歩くとぴかぴかになるよ」

<昔ながらの雑巾掛け> 



片足クマ(年少中期～)

○片足を使わず歩きます。

- ・ クマよりも支持力が必要
- ・ 足全体に力を入れながら歩く
- ・ 腹筋・背筋によって歩き方が変わる
- ・ ゆっくり→支持力UP・バランス感覚(腹筋・背筋)UP・歩き方を知る
- ・ 早く→支持力・調整力UP
- ・ 前傾姿勢が怖い子にとっては抵抗がある

ポイント・・・

- ・ 最初は足が曲がっていても OK です。
- ・ 最初から「足を胸より高く」というと、支持力不足で顔面から落ちます。
- ・ 歩きにくい子は片足を持って歩きます。
- ・ 片足を引きずるようにして歩いても OK です。

<最初は曲げてOK>



<補助は足を持ちます>



＜歩き方が分からない場合は足を引きずるように＞



＜理想的な片足クマ＞



声かけ・・・

- 「包帯を怪我した足に巻くと曲がらなくなるよ」
- 「最初は足を曲げてもいいからね」
- 「足を高く上げると、血があまり出なくなるよ」

カエル(年少～)

- とても簡単な模倣遊びです。
 - ・ カエルに見立てて跳ぶだけです。
 - ・ 模倣力が見られる。

ウシガエル(年中～)

- 跳び箱の前段階です。
 - ・ 動きが少し複雑になる
 - ・ 身体の使い方・理解面が見とれる

ポイント・・・

- ・ 最初は手を固定して少しでも足が上がればいいです。
- ・ 慣れてきたら「手より足が前」を伝えます。
- ・ 障害物を入れるとより正確なジャンプができます。

声かけ・・・

- 「手は動かさないで足だけジャンプすればいいからね」
- 「手より足が前に来るよ」
- 「顔はしっかり上げてね」

＜跳び方＞



<http://www.kodomo-plus.jp/>

<手を押さえて足に意識を>



側転までの過程

- 支持運動の最終目標です。
 - ・ 今まで遊んできた体験(感覚)や身体能力をいかして遊びます。
 - ・ さまざまな段階があります。
 - ・ 小分けにして説明していきたいと思います。

共通の声かけ…

- 「顔を上げると足が高く上がるよ」
- 「お腹を突き出すと身体が伸びてかっこいいよ」

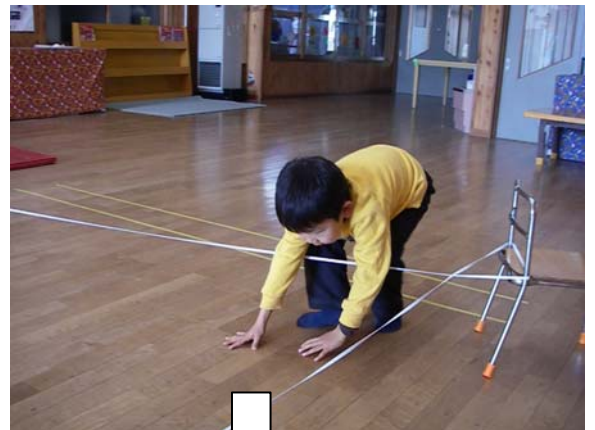
1, クモの巣渡り(年少後半～)

- クモの巣渡りを利用します。
 - ・ 手を固定して足を上げる動作を体験
 - ・ 手の位置が分かりやすい
 - ・ 横へ跳ぶ体験

ポイント…

- ・ 上げる足によって遊ぶ方向が違います。
- ・ 手の位置はイスに対して真っ直ぐです。
- ・ 跳び方が分からないときは胴体をもって補助します。
- ・ 怖いときも胴体を持って補助します。
- ・ 手は 床→少し離す→ばんざい と移行します。

<動作>



<http://www.kodomo-plus.jp/>

©こどもプラス株式会社 All Rights Reserved.