

幼児体育指導マニュアル

子どもの健康福祉研究所
所長・医学博士 前橋 明

日本における「幼児体育指導」において、年間を通じ、四季の変化を考慮した指導内容や指導方法、留意事項、指導でねらうこと等を、保育者や体育指導者に提示できる年間指導マニュアルを提示します。

「幼児体育指導」の年間マニュアルとして、四季の変化を踏まえた指導内容・方法・留意点・ねらいを整理し、その後に年齢別に落とし込める形でまとめて紹介します。

年間マニュアル(四季対応)

春(4～6月)

ねらい

新しい環境に慣れ、基本的な生活リズムと集団での運動習慣を作り、からだを動かすことの楽しさを味わいます。

指導内容

戸外でのかけっこ、追いかかけっこ、ボール転がし、草花や自然を感じる探検あそび、基本的動作(走る・跳ぶ・投げる・登る)の学習活動区導入をします。

留意事項

新入園児は、心身の疲労が大きいので、短時間・低負荷で行います。また、花粉症や気温変化による体調不良に注意し、水分補給の習慣を身につけさせます。



夏(7～8月)

ねらい

体力を高め、暑さに対する適応力を養いながら、水あそびや夏ならではの活動を楽しみます。

指導内容

水あそびやシャワー、噴水などでの活動、木陰を利用したリズムあそび、模倣あそび、短距離 走・簡単なリレー形式あそび



留意事項

WBGT 指数を用いた熱中症予防(帽子・水分・活動時間調整)、服装は軽装・速乾性重視し、強い日差しの時間帯(10～15 時)を避けます。

秋(9～11 月)

ねらい

運動能力が伸びやすい時期に、巧みな動きと持久力を伸ばします。
収穫や自然変化を取り入れて活動を広げます。

指導内容

運動会活動(走る・跳ぶ・組体操・ダンス等)、山登りや遠足での歩行活動、ボール投げ、跳び箱、平均台などの器具あそび



留意事項

朝夕の気温差による体調変化への配慮、大会や行事の練習で過度な反復を避け、楽しい雰囲気大切にします。食欲の秋に合わせた「食と運動」の関連指導を大切にします。

冬(12～3 月)

ねらい

寒さに負けない丈夫なからだをつくり、持続的な運動を楽しみます。

指導内容

なわとびやマラソンごっこ、鬼ごっこ、室内でのマット運動、ボールあそび、雪あそび(地域によっては雪合戦、そりあそび)



留意事項

ウォーミングアップを丁寧にし、冷えによるケガを防止し、室内活動とのバランスをとります。
風邪・インフルエンザ流行期の健康管理を徹底します。

年齢別の指導ポイント

3 歳児

ねらい: 基本的動作の習得、あそびを通したからだの使い方を学びます

活動例: 追いかっこ、でこぼこ道歩き、ボール転がし

指導方法: 短時間、模倣中心、成功体験を重視します。

留意事項: 集中力が続かないので、くり返しあそびを多く取り入れます。



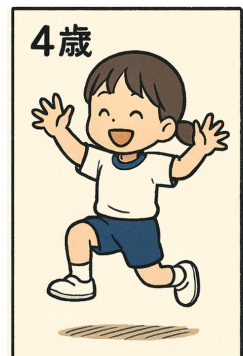
4 歳児

ねらい: 多様な動きを経験し、協調性を育てます。

活動例: 簡単なリレー、ペア活動、音楽に合わせた表現運動

指導方法: 言葉での説明＋見本を組み合わせます。

留意事項: 競争より、「いっしょに楽しむ」ことを優先します。



5 歳児

ねらい: 基礎体力・巧緻性を伸ばし、挑戦する気持ちを育みます。

活動例: リレー、なわとび、跳び箱、ボール投げ・蹴り

指導方法: 目標をもたせ、達成感を味わわせます。

留意事項: 競争心が芽生えるので、勝敗に偏らない指導が必要です。



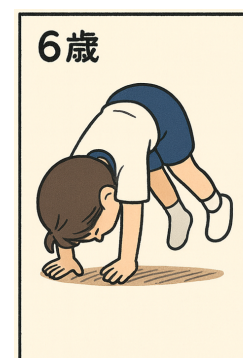
6 歳児(就学前)

ねらい: 小学校体育への橋渡し、持続力と協働性を育てます。

活動例: ミニ運動会、集団あそび(ドッジボール、サッカーごっこ)、長縄とび

指導方法: ルール理解を深め、集団で協力する体験を重視します。

留意事項: 小学校生活につながる生活リズムの安定も指導対象です。



幼児体育指導者向けチェックリスト

(年間・四季・年齢別)

次は、四季・年齢別の指導ポイントをもとに、体育指導者や保育者が日常の実践で確認できる「指導者向けチェックリスト」を整理しました。月例研修や日々のふり返りに活用できる形です。

春(4～6月)

- ・ 子どもたちは新しい環境に安心してからだを動かしていますか
- ・ 活動時間・強度は短めに設定し、疲労をためていないでしょうか
- ・ 花粉症・寒暖差による体調変化に配慮していますか
- ・ 水分補給の習慣を毎回確認していますか
- ・ 「走る・跳ぶ・投げる・登る」の基本動作をあそびに取り入れていますか



夏(7～8月)

- ・ WBGT や気温を確認し、活動時間・場所を調整していますか
- ・ 帽子・水分・休憩を確保して、熱中症予防ができていますか
- ・ 水あそび活動で、安全管理(転倒・溺水防止)を徹底していますか
- ・ 強い日差しの時間帯を避けて活動していますか
- ・ 室内あそびと戸外あそびのバランスをとっていますか



秋(9～11月)

- ・ 運動会の行事に向けて、子どもが「楽しさ」を感じられていますか
- ・ 体力向上を意識した活動(歩く・走る・投げる・跳ぶ)を組み込んでいますか
- ・ 過度な反復練習で疲労やケガを招いていないでしょうか
- ・ 気温差に応じて、服装や活動量を調整していますか
- ・ 食育(食欲の秋)と運動のつながりを子どもに伝えていますか



冬(12～3月)

- ・ 運動前にしっかりとウォーミングアップをしていますか
- ・ 寒さに負けない持久的な活動(なわとび・ランニング)を取り入れていますか
- ・ 室内と戸外の活動をバランスよく行っていますか
- ・ 風邪・インフルエンザ流行期の健康観察を行っていますか
- ・ 雪あそびや冬特有の活動で安全対策を講じていますか



年齢別チェックリスト

3 歳児

- 短時間で集中できるあそびを中心にしていますか
- 模倣あそびで、成功体験を味わわせていますか
- 活動中の安全(転倒・衝突)に十分注意していますか

4 歳児

- 協同あそびを導入し、友だちと関わり合う体験をしていますか
- 説明＋見本で、わかりやすく指導していますか
- 勝ち負けより、「いっしょに楽しむ」雰囲気を大切にしていますか

5 歳児

- 巧緻性(なわとび・ボール操作)を育む活動を行っていますか
- 目標達成の喜びを味わえる場面を作っていますか
- 競争心が偏らず、子ども同士を比較しすぎないででしょうか

6 歳児(就学前)

- 小学校体育につながるルールあそびを導入していますか
- 集団で協力する経験(リレー・団体あそび)をさせていますか
- 生活リズムや体力面の「就学準備」を意識した指導をしていますか

このチェックリストを使えば、園や現場で、「今どこに重点を置くべきか」が見える化できます。