

# ほっぴ すてっぴ じゃんぴ

子ども健康部幼児課  
令和7年3月発行

温かな日差しに、春を感じるようになりました。子どもたちは、一つ大きなクラスになることを楽しみにしているのではないのでしょうか。

さて、今年度も、滋賀県教育委員会主体の「幼児の運動能力調査」が行われ、令和5(2023)年度と同じく「投げる力」「体を腕で支える力」に課題がみられるという結果が示されました。

そこで今回は、「投げる力」「体を支える力」につながる遊びの例を紹介します。

※ 乳幼児の体の発達には、様々な体の動きの経験が必要です。  
お子さんの様子・発達に合わせて楽しんでみてください。

## はいはい・高ばいおいかけっこ

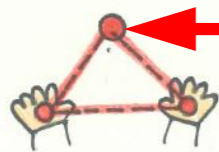
平らな床だけでなく、布団やタオルなどを丸めて置き、不安定な場所をつくってみることで、バランス感覚も身につけていきます。



## 壁さかだち

壁に背を向け、床に手をついて脚を壁に向かって上げます。  
両手をしっかり床につけ、視線は手と手の間(少し上)を見るようにします。

ポイント!



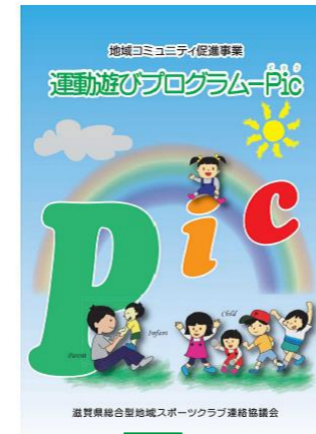
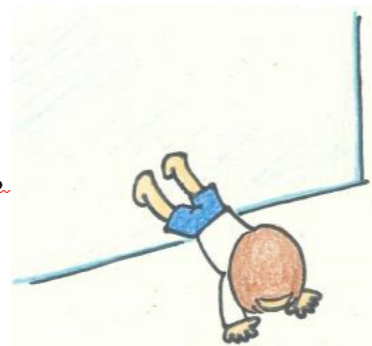
※大人が安全を十分に確認し、マット等を敷いて行ってください。



## 押し合いっこ



手と手を合わせ、できるだけ腕を伸ばした状態で押し合いっこしてみましょう!



滋賀県が作成した「運動遊びプログラム Pic(ピック)」をご存じですか?

PICとは…

「幼児期の運動遊びの促進や、子育て世代の運動機会の充実を目的に親子で一緒に体を動かすメニューなどを盛り込んだ運動遊びプログラム」 ※滋賀県HPより抜粋

親子で楽しめる遊びもたくさん紹介されています。滋賀県HPから「PIC」と検索してみてください。

～伝承遊びで からだ育て～

## 紙てっぼうで 遊ぼう♪



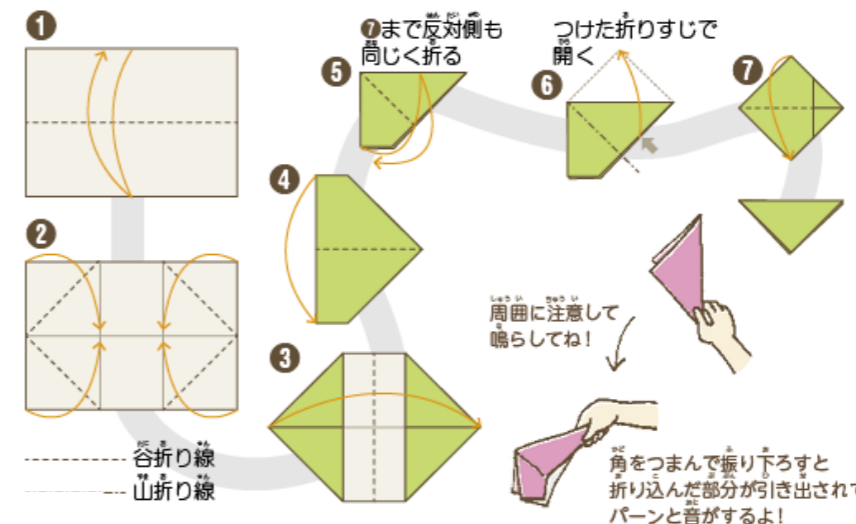
紙てっぼう遊びは、ボールを投げる時と同じ動作をします。ボールを投げられる環境がない場合にも、投げる動作の経験ができますね!音を鳴らすには“コツ”が必要です。大人も一緒に楽しめる遊びですので、ぜひ一緒に遊んでください。

### 〈遊び方の手順〉

- 長方形の紙(新聞紙や広告など)を使い、図の手順で紙てっぼうを作る
- 角をつまんで上から下へ思いっきり腕を振ると、「パーン」と大きな音がする

誰の音が大きいか競争してみよう!

### 〔作り方〕



人の顔の前や耳元で紙てっぼうを鳴らすのはやめようね★