

## 体育活動のねらい

- ◆様々な身体活動を通して、基礎運動能力・技術の向上を図り、運動への興味を高める。
- ◆運動体験から得た自信や意欲・根気等から、たくましく成長していくための精神面の発達を助長する。
- ◆集団での運動体験を通じ、仲間を思いやる気持ちやルール・きまりといった社会生活の基礎を身につける。
- ◆健康・安全な生活に必要な習慣や態度を身につける。

### 《体育年間計画》【年少／3歳児】

1学期		2学期		3学期			
	運動技能上のめやす		運動技能上のめやす		運動技能上のめやす		
徒手ゲーム	①歩く・走る・とぶなどの運動の基本を自分なりの動きで表現し、運動に興味をもち、基礎運動能力を高める。 ②ごっこあそび・ゲームを通して、自分のカラダを十分に動かす。	いろいろな動きを経験し、カラダをコントロールする調整力を養う。また、仲間と一緒に活動することの楽しさを味わう。	運動種目会 ①カラダをコントロールする調整力・リズム感などを身につけ積極的に楽しく取り組む。	運動会の発表に向けて、仲間とともに協力しあいながら練習し、完成、発表の達成感を味わう。	ボール ①ころがす・ける・簡単な投げ・受けるなどのボール操作ができる。 的当て・ボール送りなどの簡単なルールのゲームができる。 ②ボールに対応して逃げるなどの中当てゲームのルールを理解する。		
	①マット上で手足の支持をしっかりさせ支持運動を行なう。(動物模倣等) ②横回りを行ない、平衡感覚などを身につける。 ③でんぐり返しができる。	マット上で安全に横回り・前回りの前段階でのんぐり返しができ、回転感覚・調整力・柔軟性などを身につける。		高さや棒上でのバランスに対する恐怖心を克服するとともに、安全に行える態度を身につける。			
マット	①各種模倣歩き	各種模倣歩き	長なわ ①自分で回してとぶ短なわ運動の導入を兼ねて行なう。 ②ヘビ・波とび・大波小波などを行なう。	なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力を身につける。	まとめ ①各種目の習熟度をアップする。 ②年間で行なってきた内容の成果を確認し、次学年へのステップとする。		
	②おもごろごろ	おもごろごろ		なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力を身につける。			
とび箱	①とび箱上にのぼり登り、いろいろな方法でとび降りる運動ができる。 ②ふみとびこしや、年中・年長時に主に行なう開脚とびこし・台上前転などの要領がわかる。(低い段にて)	とび箱の高さに慣れ、カラダをコントロールする調整力を養う。左記種目を通して、跳躍・走力・敏捷性などの全身的発達を促す。	短なわ ①各種短なわあそびを通して、なわを手首で回す要領を身につける。 ②走り回してとび・前回しとびに挑戦する。	なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力を身につける。			
	③でんぐり返し	でんぐり返し		なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力を身につける。			
運動の実際（代表的な種目抜粋）		運動の実際（代表的な種目抜粋）		運動の実際（代表的な種目抜粋）			

### 《体育年間計画》【年中／4歳児】

1学期		2学期		3学期			
	運動技能上のめやす		運動技能上のめやす		運動技能上のめやす		
徒手ゲーム	①動物（ウサギ・犬・クマ等）の模倣運動を通して動きの基本を身につける。 ②オニごっこ等で、役割やルールを理解して活動的なゲームを行なう。	いろいろな動きを経験し、カラダをコントロールする調整力を養う。また、約束事やルールを守り、協力して遊び、カラダを十分に動かす。	運動種目会 ①カラダをコントロールする調整力・リズム感などを身につけ積極的に楽しく取り組む。	運動会の発表に向けて、仲間とともに協力しあいながら練習し、完成、発表の達成感を味わう。	ボール ①ころがす・ける・簡単な投げ・捕るなどのボール操作ができる。 ②中当てやサッカーなどの簡易ゲームができる。		
	②オニごっこ等で、役割やルールを理解して活動的なゲームを行なう。	支持をしっかり行ない、マット上で安全に横回り・前回り等、回転運動ができる。また、柔軟性・回転感覚・平衡感覚等を身につける。		逆さになる、回るといった感覚に慣れるとともに、高さやバランスに対する恐怖心を克服する。			
マット	①マット上で手足の支持運動ができる。(動物模倣等) ②いろいろな横回りができる。 ③前回りがスムーズにできる。 ④走り前回りに挑戦する。	安全に行なうための約束事を守る。また、高さのある所からとび降りたりしながら高さに慣れるとともに、勇気・決断力も養う。	長なわ ①自分で回してとぶ短なわ運動の導入を兼ねて行なう。 ②ヘビ・波とびができる。 ③大波小波が連続してとべる。	なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルにとべるようにする。	まとめ ①各種目の習熟度をアップする。 ②年間で行なってきた内容の成果を確認し、次学年へのステップとする。		
	③前回りがスムーズにできる。 ④走り前回りに挑戦する。	安全に行なうための約束事を守る。また、高さのある所からとび降りたりしながら高さに慣れるとともに、勇気・決断力も養う。		なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルにとべるようにする。			
とび箱	①よじ登り降り等の種目を経て、とび箱の上に両足踏み切りでタイミングよく登ることができる。 ②横とびこし・開脚とびこし・台上前転ができる。	安全に行なうための約束事を守る。また、高さのある所からとび降りたりしながら高さに慣れるとともに、勇気・決断力も養う。	短なわ ①走り回しとび・前回しとびができる。 ②後ろ回しとびに挑戦する。	なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルにとべるようにする。			
	③でんぐり返し	でんぐり返し		なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルにとべるようにする。			
運動の実際（代表的な種目抜粋）		運動の実際（代表的な種目抜粋）		運動の実際（代表的な種目抜粋）			

### 《体育年間計画》【年長／5歳児】

1学期		2学期		3学期			
	運動技能上のめやす		運動技能上のめやす		運動技能上のめやす		
徒手ゲーム	①基本の運動を複雑にした応用の動きを多く取り入れ、総合的に身体の各部位の発達を促す。 ②手押し車・馬とび等、複数人での運動を交代しながらできる。 ③オニごっこ等で、役割やルールを理解し、活動的なゲームを行なう。	いろいろな動きを経験し、カラダをコントロールする調整力を養う。また、仲間と一緒に活動することの楽しさ、喜びを味わい、ゲーム等を通して、仲間との関わりを深め、思いやる気持ちをも養う。	運動種目会 ①カラダをコントロールする調整力・リズム感、また、力強さなどを身につけ、積極的に楽しく取り組む。	運動会の発表に向けて、仲間とともに協力しあいながら練習し、完成、発表の達成感を味わう。	ボール ①ころがす・ける・投げる・捕る等の基本動作の習熟度を増す。 ②ドッジボールのルールを理解する。 ③ドッジボールの練習を通して仲間同士が協力し合い、ゲームを楽しむ。 ④サッカーを行なう。		
	②オニごっこ等で、役割やルールを理解し、活動的なゲームを行なう。	安全に行なうための約束事を守る。また、仲間と一緒に活動することの楽しさ、喜びを味わい、ゲーム等を通して、仲間との関わりを深め、思いやる気持ちをも養う。		一連の動きがスムーズに、正確にできるようになる。また、園庭・公園で手軽にできるので反復練習を行なうようにする。			
マット	①年中時に行なった種目がスムーズにできる。 ②前転・連続前転ができる、とび込み前転に挑戦する。 ③後転に挑戦する。	技能・体力の向上とともに、より正確な動きができる。	長なわ ①自分で回してとぶ短なわ運動の導入を兼ねて行なう。 ②大波小波・大回しとび・多人数とび等ができる。	なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルに連続してとべるようにする。	まとめ ①各種目の習熟度をアップする。 ②主に行なってきたマット・とび箱の内容を再度行ない、小学生へのステップとする。		
	③後転に挑戦する。	助走→踏み切り→とびこし→着地等の一連の動きをタイミングよく、スムーズに行なう。また、技能・体力の向上とともに、高い段へも積極的に挑戦する。		なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルに連続してとべるようにし、各種とび方の技能向上を図る。			
とび箱	①年中時に行なった種目がスムーズにできる。 ②さらに高い段数で横とびこし・開脚とびこし・台上前転ができる。	助走→踏み切り→とびこし→着地等の一連の動きをタイミングよく、スムーズに行なう。また、技能・体力の向上とともに、高い段へも積極的に挑戦する。	短なわ ①習熟度を増した走り回しとびができる。 ②後ろ回しとびの要領がわかりできるようになる。 ③あやとびに挑戦する。	なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルに連続してとべるようにし、各種とび方の技能向上を図る。			
	③でんぐり返し	でんぐり返し		なわ運動を通じ、敏捷性・協応性・瞬発力・持久力・リズム感など、総合的な体力向上をねらいとする。また、リズミカルに連続してとべるようにし、各種とび方の技能向上を図る。			
運動の実際（代表的な種目抜粋）		運動の実際（代表的な種目抜粋）		運動の実際（代表的な種目抜粋）			

※上記は年間を通して行なう体育活動です。なお、園により活動種目・内容・時期、ねらいとするところは若干異なります。