



第1章

子どもの体力・身体活動の現状と
身体活動の意義について確認



第2章

走る・跳ぶ・投げるなど
基礎的動きの観察・評価



第3章

運動遊びで
子どもたちを笑顔・元気に！



第4章

子どもの指導法や遊びのアレンジ方法、
安全管理のポイント



第5章

ガイドラインや家庭との連携、
チェックリストなどの実践情報



緒言 1

第1章

子どもの身体活動の意義 5

1. 子どもの体力や身体活動の現状 5
2. 幼児の身体活動・運動 10
3. 幼少期における身体活動・運動・スポーツの意義 12
4. 元気な子どもを育むために 18

第2章

基礎的動きを身につけることの
重要性 21

1. 適切な量と質を満たした
身体活動の重要性 21
2. 発達発達の個人差と動きの質 22
3. 動きの質のとらえ方
(動きの評価方法) 24

● 走る (50m走) 25

- 観察評価のポイント 25
- 跳ぶ (立ち幅跳び) 27
- 観察評価のポイント 27
- 投げる (ボール投げ) 29
- 観察評価のポイント 29
- 4. 遊びプログラムへの応用 42

第3章

運動遊びプログラムの紹介 43

1. 発達段階に応じた遊びの展開例 43
- ボール 45
- ロープ 49
- 新聞紙 53
- オニ遊び 57
- 模倣 (表現) 61
2. 運動遊び 65
- 集合ゲーム 67
- からだじゃんけん 68

第4章

子どもの指導法・指導技術 89

1. よい指導者としての観点 90
2. アレンジの仕方や発想 96
3. 安全管理上の配慮事項 101
4. 熱中症予防 104
5. 感染症への配慮 106

第5章

実践情報の紹介 107

1. 子どもの運動・スポーツについての
ガイドライン 107
2. 家庭との連携 119
3. 指導者と保護者のための
チェック項目 121
- ACPについてのQ&A 125
- ACP総合サイト 127
- 安全管理チェックリスト 巻末