

先生のポケットは遊びの宝庫！ 動いて、笑って、持ち帰る 実践型研修



講師：保育士・体操講師
米本 一希、増田 遥

講師紹介

MY POKETT 代表 米本一希

- ・ 保育士
- ・ 幼児体育指導者資格取得
- ・ ベビーマッサージプロフェッショナル資格取得
- ・ 元ディズニーキャストJGC
- ・ NHKのど自慢優勝経験あり

JANBO KIDS TEAM 代表 増田遥

- ・ 保育士
- ・ 幼児体育指導者資格取得
- ・ マクドナルドエリア初男性スター獲得

研修スケジュール

- 14:00～ 研修開始
- 14:05～ アイスブレイク
- 14:15～ 乳児期について
全身運動、わらべ歌、ベビーマッサージ
- 15:00～ 幼児期について
リレー、集団ゲーム、グループワーク
- 16:00～ 研修終了

研修のねらい

- ①乳児期～幼児期に必要な運動経験を理解する
- ②「36の基本動作」を遊びの中で自然に経験させる視点を学ぶ
- ③「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」と運動遊びを結びつける
- ④共感遊び・集団遊びを通して協同性や社会性が育つ過程を知る
- ⑤保育者自身が「楽しい！」と感じながら行える実技や遊びを体験する

体のバランスをとる動き(平衡系動作)…姿勢変化や並行維持の運動

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ① たつ
たつ・たちあがる・
かがむ・しゃがむ・すわる | ② おきる
ねる・ねころぶ・
おきる・おきあがる | ③ まわる
まわる・まわす・
ころがる・ころがす | ④ くむ
つみかさなる・くむ・
おんぶする | ⑤ わたる
わたる・とんでわたる・
あるいてわたる・はしってわたる | ⑥ ぶらさがる | ⑦ さかだちする
さかだちする | ⑧ のる
のる・のりまわす | ⑨ うく
まっすぐうく・まるくうく・
あおむけにうく・うつぶせにうく |

体を移動する動き(移動系動作)…上下、水平方向の移動や回転移動

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ⑩ あるく
あるく・ふらふらとある | ⑪ はしる
はしる・かける・おいかける・
にげる・とまる | ⑫ はねる
はねる・スキップする・ホップする・
ギャロップする・2ステップする | ⑬ すべる | ⑭ とぶ(垂直にとぶ)
とぶ・とびつく・とびあがる・
とびこす | ⑮ のぼる
のぼる・はいのぼる・よじのぼる・
とびのる・おのりる・すべりおのりる・
とびおのりる | ⑯ くぐる
くぐる・くぐりぬける・はいりこむ・
はいりこむ | ⑰ はう | ⑱ およぐ
およぐ・もぐる |

用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)…モノや自分以外の他者を扱う運動

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ⑲ もつ
かつく・もつ・あげる・
もちあげる・おろす | ⑳ ささえる | ㉑ はこぶ
はこぶ・うこかす | ㉒ おす
たおす・つきおす・おす・
おしどす | ㉓ おさえる
おさえる・おさえつける・
もたれる・もたれかかる | ㉔ こく | ㉕ つかむ
つかむ・つかまえる | ㉖ あてる
あてる・あたる・ぶつける・
ぶつかる | ㉗ とる
とる・とめる・つける・
つけとめる |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ㉘ わたす | ㉙ つむ
つむ・つみあげる・くす | ㉚ ほる
ほる・けずる | ㉛ ふる
ふる・ふりまわす | ㉜ なげる
なげる・なげあてる・あてる・
ぶつける | ㉝ うつ
うつ・うちあげる・
うちとばす・たたく | ㉞ ける
ける・けりあげる・
けりとばす | ㉟ ひく
おこす・ひっぱりおこす・
ひく・ひっぱる | ㊱ たおす
たおす・おしたおす |

10
の
姿

健康な心と体



自立心



協同性



道徳性・規範意識の
芽生え



社会生活との関わり



思考力の芽生え



自然との関わり
生命尊重



数量・図形、文字等への
関心・感覚



言葉による伝え合い



豊かな感性と表現



ミラーリング遊び

ルール：2人組になり、片方がリーダーとなって動き、片方が鏡の様に真似をする。手、顔を動かし、しゃがみ、片足立ち、忍者歩き等を行う

【育つ力】

空間認知、模倣、バランス、体幹、視線追従、共感の全てを使っている。

相手を見ることで社会性も育つ

あいこでドン！

ルール：2人で向き合い、ジャンケンをする。あいこになるまでジャンケンし、あいこになったら、立ち上がる。先に立ち上がった方が勝ち。

【育つ力】

瞬発力、集中力、判断力、制御力、聞く力、リズム感、理解力、姿勢保持、体幹、反応速度、社会性、感情コントロール、視覚認知、ワーキングメモリ、予測力、共感

ハイタッチ氷鬼

ルール:鬼にタッチされたら氷になる。氷になった人は、両手を出して固まる仲間にハイタッチしてもらえたら復活し、再び逃げる事が出来る

【育つ力】

走る、止まる、避ける、助け合う、
空間認知

10の姿

協同性、健康な心と体

乳児期とは『脳と身体が繋がる時期』

赤ちゃんは、身体の地図づくりをしている

- ・ どう動けば前に進めるんだろう
- ・ 揺れるってどんな感覚なんだろう
- ・ 触れられるってどんな感じだろう

赤ちゃんは、身体を動かしながら、触れられながら、自分の身体を学んでいます。

発達の土台に、必要なのは 『安心❤️』

実技 寝返りチャレンジ

～寝返りは“初めての全身運動”～

赤ちゃんは、目線、首、肩、背中、骨盤を順番に連動させながら寝返りする。

寝返りは“初めての全身連動運動。筋力だけでなく、身体コントロール

大切なのは、早く寝返りすることではなく、何回も挑戦できること。
赤ちゃんって、失敗しながら発達してる。

保育士が見るべきなのは、

『できた瞬間だけでなく、やろうとしている過程』

実技 支持力とうつぶせ遊び

ハイハイ(右手と左足、左手と右足を使う交差運動)によって、特に育つのは腕で**身体を支える力**、うつぶせ遊びは**全身の土台作り**

ハイハイはただの移動だけでなく、**脳と身体を繋ぐ運動**でもある。

ハイハイによって、**姿勢作り、バランス感覚、支持力、左右の脳の連携、感覚刺激、身体を守る防御反応**が育つ

無理に歩行を急がせる必要はありません。赤ちゃんは、自分で育とうとする力を持っています。

大切なのは、「早く歩けること」ではなく、「しっかり身体を使った経験」

わらべ歌遊び 『うえからしたから』

主な発達 追視(目で追う力)、空間認知、前庭感覚、予測する力、愛着形成、注意集中

36の基本動作とのつながり

平衡系

立つ、バランスをとる、乗る→布を目で追うことで姿勢制御や平衡感覚の土台が育つ。

移動系

歩く、走る、跳ぶ→直接行いうわけではありませんが、距離感や空間把握が移動動作の土台になる。

操作系

捕る、打つ、投げる→動くものを目で追う経験はボール遊びの土台になる。

特に関係が深い36の動き

バランスをとる、立つ、歩く、走る、跳ぶ、捕る

10の姿とのつながり

- | | | |
|-----------|---|-----------------|
| 健康な心と体 | → | 視覚・前庭感覚・身体認識の発達 |
| 豊かな感性と表現 | → | 歌やリズムを楽しむ |
| 思考力の芽生え | → | 「次はどうなる？」を予測する |
| 言葉による伝え合い | → | 歌を聞き、音や言葉に親しむ |
| 社会生活との関わり | → | 保育者との安心できる関係づくり |

わらべうたは・・・

『昔の人の子育ての知恵』

昔の人は、脳科学も発達学も知らなかった。

「これをやると子どもが落ち着く」

「これをやると笑う」

「これをやると育つ」 を身体感覚で知っていました。

わらべうたは、“昔の発達支援”

『赤ちゃんは空間を学ぶ！』

追 視：赤ちゃんが、布を“目で追う”行動
追視は、ボール遊び、文字を追う、人を見るにも繋がる。

前庭感覚：“揺れや傾きを感じる力” 感覚
布が近づいたり離れたりすることで、前庭感覚も刺激される。これが育つことで、バランス、姿勢保持、転倒防止に繋がる。

赤ちゃんは、「次こうなる」を予測できる。
この“予測できる安心感”が、情緒安定に繋がる。

「うえからしたから」は“空間認知” “追視” “前庭感覚” “情緒安定”
全てが育つわらべうたであると言える。

わらべ歌遊び 『おふねがぎっちらこ』

主な発達 前庭感覚、平衡感覚、姿勢反射、体幹機能、愛着形成、情緒安定

36の基本動作とのつながり

平衡系

特に強く関係 回る、バランスをとる、乗る、渡る

移動系

歩く、走る、跳ぶ→姿勢保持能力の土台になる

操作系

直接的な関係は少ないが、身体の安定があってこそ投げる、捕ることができるようになる

特に関係が深い36の動き

回る、バランスをとる、立つ、歩く、走る、跳ぶ、乗る、渡る

10の姿とのつながり

- 健康な心と体 → 最も強く関係
- 人との関わり → 抱っこ・歌・声を通じた信頼関係
- 豊かな感性と表現 → 揺れやリズムを楽しむ
- 思考力の芽生え → 身体感覚から世界を理解する
- 自立心 → 安心感を土台に探索活動へ向かう

『揺れは安心の記憶』

揺れは、お母さんのお腹の中と同じ感覚

揺れの中で**前庭感覚**が育つことで、回る、跳ぶ、止まる、バランスを取るが上手になる。また、無意識に身体を調節することで体幹トレーニングにもなっている。

大人が抱っこしながら歌うことで、声、温度、揺れ、表情、リズムを同時に感じている。

わらべうたは、ただの遊びでなく、**脳を育てる時間**

ベビーマッサージ



ベビーマッサージの効果

- ① () の発達を促す。() の刺激が神経を発達させる
- ② () を高める。() や () の緩和
- ③ () が高まり () が安定する
- ④ () の軽減。リラックス感が () を促す
- ⑤ () が親子(保育者と子)の絆を深める

ベビーマッサージを行う際の 配慮すべきポイント

- ①室温は、赤ちゃんにとって快適でちょうど良い温度に調整する
- ②直射日光、エアコンの風が当たらない場所にする
- ③テレビ等は消してマッサージに集中出来るようにする
- ④大人は、手を清潔にし、人肌まで温める
- ⑤急に始めず、これから始めることを赤ちゃんに伝える
- ⑥ベビーローションやオイルを使うと効果的だが無くても良い

ハローストローク

～安心してマッサージを始めるために～

赤ちゃんが驚かないように、やさしく声をかけながらふれあうことから始めます。
頭から足先までそっと触れて、これからのマッサージに向けて心と体の準備を整えましょう。♡

1 声をかけて安心させる



赤ちゃんに声をかけ、目を合わせて、安心感を伝えます。急に顔をのぞき込まないようにしましょう。

2 抱っこをして伝える



赤ちゃん人形を抱っこして、これからマッサージすることを伝えます。

3 頭から足先までそっと流す



頭から顔、胸、お腹、腕、脚へと、掌全体でやさしくなでるように流していきます。
ゆっくり、一定のリズムで触れることがポイントです。

☆ ポイント

- ✓ やさしい声かけで安心させる
- ✓ 急にのぞき込まない
- ✓ ゆっくり・やさしく・一定のリズムで
- ✓ 赤ちゃんの表情や反応を見ながら行いましょう

4 赤ちゃんの反応を見ながら



赤ちゃんの表情やしぐさをよく観察しながら、無理のないペースでふれあいましょう。

5 これで準備はOK!



赤ちゃんがリラックスして、落ち着いた表情になったら、マッサージの準備完了です♪

足のマッサージ

マッサージは心臓から一番遠い**右足**から行います。

- = なでる・流す
- ⋯→ = 円を描く
- ↔ = 押す・刺激する
- ↻ = 回す
- ⋯→ = ローリングする

1 外側を流す



右足の外側を、足の付け根から足先まで、優しく流して触れます。

2 内側を流す (足裏も)



内側も同じように優しく流します。足裏も優しく刺激します。

皮膚は“脳の外側”。触れることは脳への刺激になり、安心感・リラックス・情緒の安定につながります。

3 足裏のマッサージ

- ①親指で丸を2つ描くようにスルスと。
- ②優しく押す。テンテンテン♪



足裏には全身の神経が集中しています。刺激することで体がリラックスします。

4 足指のマッサージ



- ①1本1本つまんでモミモミ。
- ②クルクルと回します。
- ③足指の間も優しく触れます。

足指は大切な神経がたくさん！脳への刺激になります。

5 足首の回転



足首を持って、ゆっくり左右に5回ずつ回します。足の可動域を広げます。

6 足のローリング



太ももからつま先まで、すりこぎのように優しくローリングします。血行がよくなり、リラックスしてよく眠れます。



ポイント

右足 → 左足 → 右腕 → 左腕 の順番で行うと良いです。(今日は時間の都合上、割愛させていただきます)



お腹のマッサージ

お腹はデリケートな部分です。優しく、気持ちよい強さで行いましょう。

1 時計回りに丸を描く



点でなく、面（掌全体）で優しく触れます。
掌で片手時計回りに
ゆっくりと丸を描きます。

2 はさみ、もみます



両脇の下に両手を入れて、
やさしくはさみ、もみます。
内臓を刺激し、消化・排泄を助けます。

3 お腹の脇をゆらします（5回）



お腹の脇に手をあて、
左右にユラユラとゆらします。5回。
消化器・排泄器が良くなり、
丈夫なお腹を作ります。

ポイント

赤ちゃんの表情を見ながら、無理のない心地よいリズムで行いましょう。



胸のマッサージ

呼吸を深め、情緒を安定させ、免疫力を高めるマッサージです。

1 中央から脇へ開く

胸に親指のはらを当てて、
胸の中央から脇に向かって
手を入れて開いていきます。



効果

- 赤ちゃんの呼吸を深める
- 情緒の安定につながる
- 深い眠りを促す
- 免疫力を高める

ここがポイント!

親指のはらで
やさしく圧をかけて、
胸を開いていきましょう。



2 大きくハートを描く(5回)

両手で胸にハートを描きます。
顔のギリギリまで大きく描きましょう。
1回につき、肩のところで少し圧をかけてあげます。

5回
繰り返す



効果

- 胸膜を刺激する
- 免疫力を高める
- 安心感を与える

ここがポイント!

ハートを描くとき、
肩のところで
少し圧をかけて
あげましょう。



赤ちゃんの表情を
見ながら、優しく
ゆっくり行いましょう。

ポイント

赤ちゃんの表情や呼吸を見ながら、無理のない心地よいリズムで行いましょう。



背中マッサージ

赤ちゃんはうつ伏せになるだけでもよい運動になります。
やさしく声をかけながら、リラックスした雰囲気で行いましょう。

1 掌でゆっくり流す

掌で肩から背中、お尻、足の先にかけて、
ゆっくりと流すように触れていきます。



効果

- 血行がよくなる
- 筋肉の緊張をやわらげる
- 安心感を与え、リラックスを促す

2 タッピング&カップング

指で軽くトントンするタッピング、
手をカップのようにして吸い付けるカップングで、
背中全体をリズムカルに刺激します。

タッピング (指でトントン)



効果

- 皮膚・筋肉・神経を刺激する
- リズムをつけると心地よくリラックスできる
- 刺激の強さでリラックス効果や気分の活性化が期待できる

カップング (手をカップ状にして)



ポイント

赤ちゃんの表情や呼吸を見ながら、心地よいリズムと力加減で行いましょう。



ベビーマッサージは赤ちゃんのものではない！？

何歳になっても、効果があります！！
安心感、自己肯定感、信頼感に繋がる
技術ではありません！

大切なのは・・・

『あなたのことを大切に思っているよ
『マッサージしてあげよう』の気持ち



幼児期の部：
36の動きと集団遊び

幼児期：プレゴールデンエイジ

運動能力の土台形成期 幼児期に豊かな刺激を受けることで、将来の身体操作力の基盤が築かれます。

遊びの中の身体学習 鬼ごっこや縄跳びで全身の協調性を高め、体の動かし方を自然に学習します。

神経系の著しい発達 バランス感覚や空間認知が急発達する時期で、多様な環境での経験が必要です。

自発的な楽しさを尊重 無理強いせず、飽きたら別の遊びへ移行。様々な動きを経験する好機です。

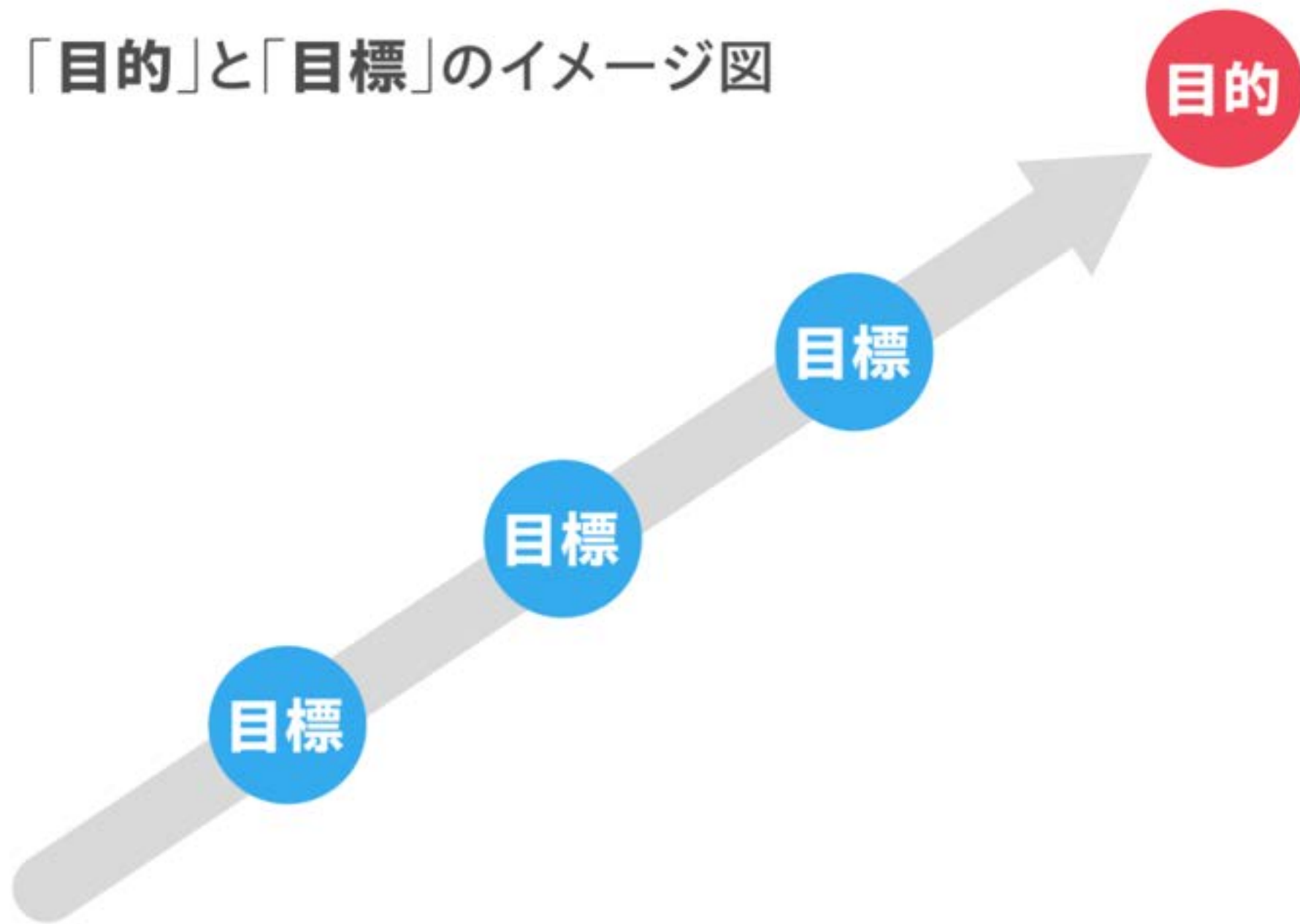
目標を目的にしない

目的と目標の違い

目的：最終的に成し遂げたい姿

目標：そのゴールを達成するための具体的な
通過点

「目的」と「目標」のイメージ図



日常の保育で大切にしたいこと

心身がぐんぐん成長する特別な時期

日々の遊びの中から、子ども達は一生涯の土台となる様々な刺激を全身で受けています。

遊びの効果を意識することの重要性

保育者が「この遊びでどんな力が育つか」を意識することで、子どもの変化に気づけます。

職員間・子どもとの相乗効果

意図を持って関わることで、子どもの達成感と保育者のやりがい繋がり、笑顔が循環します。

「実技：リレー遊びと「36の動き」

協調とバトンを繋ぐ楽しさ

簡単な共通の約束（コース、渡し方等）だけで、遊具がなくても無限に展開できます。

遊びの中に動きを「忍ばせる」

特定の競技訓練ではなく、「平衡・移動・操作」の36の動きを遊びにそっと組み込む。

+1の動きのバリエーション（実践）

スキップやケンケンで往復する
大喜び・がっかり等の感情表現リレー
動物なりきり



リレーと10の姿の繋がり

健康な心と体（走ること、体を動かすことを楽しむ）

協同性（友達との関わり） 自立心（自分の力でやろうとする気持ち）

道徳性、規範意識の芽生え（ルールを守ろうとする）

思考力の芽生え（バトン等、物の性質や仕組みに気付いたり感じとったりする）

自然との関わり、生命尊重（戸外で気持ちよく風を感じる）

数量、図形、文字などへの関心、感覚（順番などを通し、数字に触れる）

言葉による伝え合い（言葉によるやり取り）

豊かな感性と表現（なりきり等による、自分なりの表現を楽しむ）

社会生活との関わり（保育園での生活自体が社会生活との関わり）

集団ゲームがもたらす発達効果

社会性と協調性

他者と関わり、共通の活動を行うことで、自然と相手の立場に立って考える共感性が育まれる。役割分担やチーム戦を経験することで（ ）することの楽しさや達成感を知る。

規範意識の育成

決められたルールを守って遊ぶ経験の中で、社会性における（ ）や（ ）を守ることの重要性を身をもって学ぶ。

対話と解決力

友達と意見が対立した際に、（ ）する方法を自発的に考える力を培う。

実技：王様陣地取りゲーム

① 陣地と王様の設定

2チームに分かれそれぞれの陣地、1名の王様を決める。

② 攻め込みとじゃんけん

相手陣地へ攻め込み、タッチされたら
じゃんけん。

③ 座り込みと復活

負けたらその場で座るが、味方の王様に
タッチされれば復活。

④ 勝利条件 敵の王様に勝つ、または
敵全員を座らせれば勝利。

大人も全力で楽しむ

王様は自陣では安全ですが、仲間を救うため
前線へ出なければならないハラハラ感と、
全力でタッチし合うことで一体感を生み出します。

グループワーク：発想を広げよう

① 床の線一本で、何して遊ぶ？

廊下やホール、保育室に引かれた一本の線からどのような遊びを生み出しますか？

② 新しい鬼ごっこを考えよう！

日常の馴染みのある鬼ごっこに、ちょっとした「+1」のルール変更を加えて、全く新しい遊びにリデザインします。

③ やったことのないリレーを考えよう！

リレーの中で、「+1」のルール変更を加えて、子どもの笑顔を引き出すリレーを生み出しましょう。



×毛

運動器具を使った遊び



子どもが自発的に挑みたくなる動線。

環境設定が子どもの「やりたい」を引き出す。

運動器具を使った遊び



安全性を確保しつつ、適切な負荷を。
導入の遊びで、体の動かし方を自然に習得。

運動器具を使った遊び

サーキット形式で多様な動きを。
高さ・角度・距離のバリエーションを作る。



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



遊びの具体例：写真解説



本日はありがとうございました

先生の笑顔が、子どもの「楽しい！」を育む
一番の環境です。