

# スポ振通信



今月のテーマ  
幼児期に身につけたい  
運動の基本動作



日常を普通に過ごしているとき、人間は色々な動き（動作）を伴って行動しています。

人間の基本動作は下図のように36種に分類されます。

## 平衡系（体のバランスをとる動き）



たつ  
たちあがる  
かがむ  
しゃがむ  
すわる

① たつ



おきる  
ねる  
ころぶ  
おきあがる

② おきる



まわる  
まわす  
ころがる  
ころがす

③ まわる



くむ  
つみかさなる  
おんぶする

④ くむ



わたる  
とんでわたる  
あるいてわたる  
はしってわたる

⑤ わたる



ぶらさがる

⑥ ぶらさがる



さかだちする

⑦ さかだちする



のる  
のりまわす

⑧ のる



うく  
まっすぐうく  
まるくなっとうく  
あおむけにうく  
うつぶせにうく

⑨ うく

## 移動系（体を移動する動き）



あるく  
ふむ  
とまる

⑩ あるく



はしる  
かける  
おいかける  
にげる  
とまる

⑪ はしる



はねる  
スキップする  
ホップする  
ギャロップする  
ツーステップする

⑫ はねる



すべる

⑬ すべる



とぶ  
とびつく  
とびあがる  
とびこす

⑭ とぶ



のぼる  
はいのぼる  
よじのぼる  
とびのる～おりる  
すべりおりる  
とびおりる

⑮ のぼる



はう

⑯ はう



くぐる  
くぐりぬける  
はいる  
はいりこむ

⑰ くぐる



およぐ

⑱ およぐ

## 操作系（人や物を操作する動き）



もつ  
かつぐ  
あげる  
もちあげる  
おろす

⑲ もつ



ささえる

⑳ ささえる



はこぶ  
うごかす

㉑ はこぶ



おす  
たおす  
つきおとす  
おしだす

㉒ おす



おさえる  
おさえつける  
もたれる  
もたれかかる

㉓ おさえる



こぐ

㉔ こぐ



つかむ  
つかまえる

㉕ つかむ



あてる  
あたる  
ぶつける  
ぶつかる

㉖ あてる



とる  
とめる  
うける  
うけとめる

㉗ とる



わたす

⑳ わたす



つむ  
つみあげる  
くすす

㉑ つむ



ほる  
けする

㉒ ほる



ふる  
ふりまわす

㉓ ふる



なげる  
なげあてる  
あてる  
ぶつける

㉔ なげる



うつ  
うちあげる  
うちとばす  
たたく

㉕ うつ



ける  
けりあげる  
けりとばす

㉖ ける



ひく  
ひっぱる  
おこす  
ひっぱりおこす

㉗ ひく



たおす  
おしたおす

㉘ たおす

運動能力の基盤は、幼児期に形成されると言っても過言ではありません。それゆえに、子どもの興味・関心を広げ、わくわくドキドキ感が増す環境設定がとても重要になってきます。

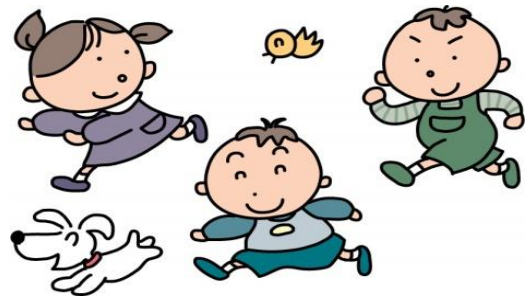
たとえば、ボール遊びでは…

たつ・おきる  
あるく・はしる・はねる  
とぶ・もつ・あてる  
はこぶ・とる・おさえる  
わたす・なげる・つかむ  
うつ・ける



…という**36の基本動作のうち16の動作**があります。

現代社会の生活環境の変化や  
利便性によって、幼児期の基本動  
作は減る傾向にあります。



## <放課後の遊びの移り変わり>

男子					
小学生	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
① テレビゲーム	① 野球	① 野球	① メンコ	① メンコ	① メンコ
② サッカー	② 缶けり	② メンコ	② ビー玉	② ビー玉	② 野球
③ 野球	③ メンコ	③ ソフトボール	③ 野球	③ 野球	③ かくれんぼ
④ 自転車	④ サッカー	④ 缶蹴り	④ ソフトボール	④ 戦争ごっこ	④ ビー玉
⑤ カード遊び	⑤ かくれんぼ	⑤ かくれんぼ	⑤ チャンバラ	⑤ かくれんぼ	⑤ 陣取り

女子					
小学生	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代
① テレビゲーム	① かくれんぼ	① ゴム飛び	① 缶けり	① お手玉	① お手玉
② 一輪車	② 缶けり	② かくれんぼ	② かくれんぼ	② なわとび	② なわとび
③ お絵かき	③ ゴム飛び	③ 缶けり	③ なわとび	③ かくれんぼ	③ かくれんぼ
④ バレーボール	④ ままごと	④ なわとび	④ おはじき	④ 石けり	④ まりつき
⑤ なわとび	⑤ なわとび	⑤ 鬼ごっこ	⑤ ゴム飛び	⑤ 鬼ごっこ	⑤ おはじき

(出典：中村和彦「子どもの体が危ない-今日からできるからだづくり-」日本標準2007年)

それぞれの動作の習得時期には適齢期があります。  
運動神経は5歳で80%、12歳でほぼ100%完成されます。  
人間の動作は、様々な経験や成功体験を積むことで習得されることから、『楽しい!』と思えるあそび体験を、人との関係性の中で豊かに育むことが大切です。

当事業団には、プールや体育館で幼児を  
対象とした様々なスポーツ教室があります。

ぜひ、ご参加ください!

見学也大歓迎です!!



参考文献

【NHK EDUCATIONAL CORP「あそいく」】



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

