



わくわく！サーキット遊び

ねらい

- ★ 体を十分に動かし、楽しみながら運動能力を高める！
- ★ 様々な運動を経験することで、運動能力だけでなく社会性や知能などの多様な力を育む！
- ★ 各年齢に合った環境を設定し、挑戦しようとする意欲を育てる！

乳幼児期に必要な運動スキルとは？

移動する運動（移動系運動スキル）

這う・歩く・走る・くぐる・跳ぶ

→自分の体を意識して、ものとの距離感を
つかむ空間認知能力や全身の筋力、
瞬発力、リズム感を高める。



バランスをとる運動（平衡系運動スキル）

立つ・乗る・渡る

→片足で立ったり、平均台に乗ったりと、
不安定な場所で自分の姿勢を維持し、
バランスをとろうとすることで、
平衡性を養う。



操作する運動（操作系運動スキル）

投げる・受ける・蹴る・たたく・転がす

→用具や道具を、手足を使って、
物に働きかけたり、動かしたりして
遊ぶことで、協応性や巧性を養う。



その場でする運動（非移動系運動スキル）

ぶら下がる・その場で押す・引く

→移動することなく、その場で遊具に
ぶら下がったり、押ししたり、引いたりし、
能力や持久力を高めます。



サーキット遊びを通じて見られる子どもたちの姿…

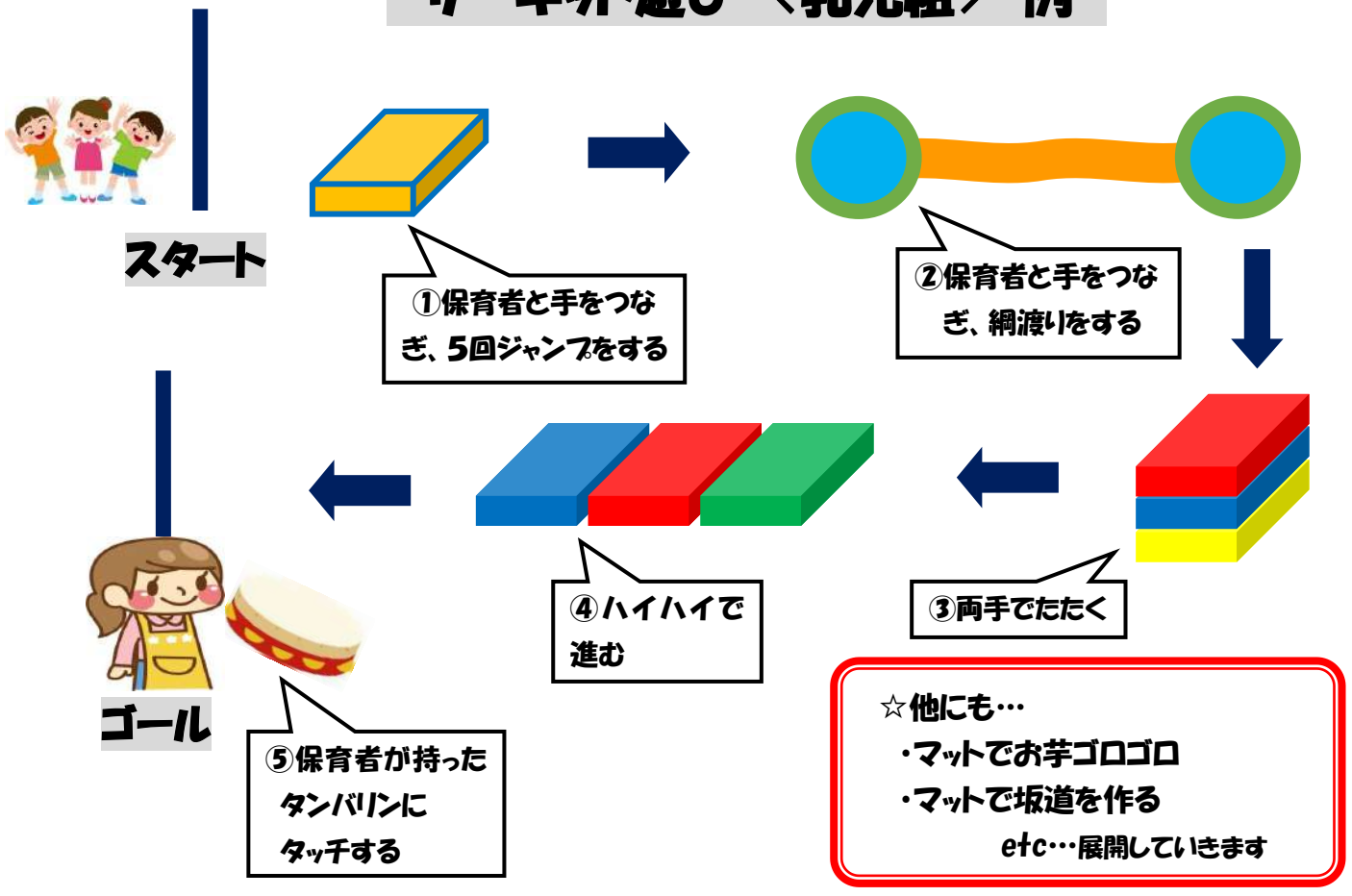
えがお保育園では、子どもたちの育ちのためにサーキット遊びに取り組んでいます。

幼児組では、初めてのサーキット遊びや様々な運動教具に、わくわくする気持ちを抑えきれず「早くやりたい!」とやる気マンマン!な子どもたちでしたが、いざ挑戦すると、上手く跳べなかったり、なかなか進めず、戸惑う姿や悔しくて涙を流す姿も見られました。しかし、諦めず繰り返し挑戦することで、少しずつできるようになり、現在では複雑な運動遊びにも挑戦し、一人ひとりが自信をもって積極的に取り組んでいます！特に、跳び箱に向かう姿勢には驚くほどで、子どもたちの凛とした真剣な眼差しや、友だちを応援し合うことでみんなと心をつなぐ姿に大きな成長が感じられます。また、何度もサーキット遊びに取り組んでいくうちに、自分たちで考え工夫し、遊びを展開していく姿まで見られるようになりました！

乳児組では、各クラスの発達段階に応じて無理なく設定しています。保育士と手を繋いで一緒に取り組む姿や、一人でどんどん進んでいく姿などが見られますが、乳児期からの継続的な取り組みが、様々な子どもの育ちにつながっていきます！

今後もサーキット遊びを通じて、積極的に挑戦する意欲を大切に、規律を守りながら様々な力を育てていけるよう取り組んでいきたいと思っております。

サーキット遊び <乳児組> 例



サーキット遊び <幼児組> 例

