

運動遊びに関する年間計画（年少・年中・年長）

【文科省幼児期運動指針】 毎日合計 60 分以上多様な動きを経験する

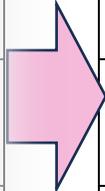
基本的な体の動き	身につけておきたい36の基本動作
①体のバランスをとる動き	立つ、転がる、組む、起きる、回る、寝る、ぶら下がる、逆立ちする、乗る、浮く
②体を移動する動き	走る、飛ぶ、歩く、登る、くぐる、はねる、すべる、はう、泳ぐ
③用具など操作する動き	持つ、運ぶ、投げる、支える、蹴る、積む、押す、弾く、押さえる、掴む、あてる、とる、渡す、掘る、打つ、振る、倒す

【発達の流れ】



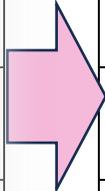
令和7年度年少組年間計画

週1回 前期：15～20分 後期：20～30分		4・5月	6・7月	8・9月	10・11月	12・1月	2・3月	目標
移動する運動	陸上体操	・集合整列遊び (人・物・形・色)	・ラインテープ サーキット (色)	・かけっこ遊び ・ダンス	・かけっこ遊び ・ダンス	・ダンス	・かけっこ ・リレー遊び	力いっぱい走り切ることを楽しむ
体のバランスをとる運動	鉄棒	・ワニ ・ぶら下がり	・ぶら下がり ・ぶら下がり	・ぶら下がり ・ぶら下がり	・ぶら下がり ・ぶら下がり	・ぶら下がり ・ぶら下がり	・ぶら下がり ・ぶら下がり	ツバメ
移動する運動	マット運動	・動物姿勢 ・くま、横転	・動物姿勢 ・くま、横転	・動物姿勢 ・くま、横転	・動物姿勢 ・くま、横転	・動物姿勢 ・くま、横転	・動物姿勢 ・くま、横転	横転・前転
体のバランスをとる運動	平均台	・くぐる ・またぐ ・渡る4本、3本	・くぐる ・またぐ ・渡る4本、3本	・くぐる ・またぐ ・渡る4本、3本	・くぐる ・またぐ ・渡る4本、3本	・くぐる ・またぐ ・渡る4本、3本	・くぐる ・またぐ ・渡る4本、3本	姿勢や動きが安定する
操作・移動する運動	縄跳び	・リズムジャンプ遊び 両足ジャンプ	・リズムジャンプ遊び 両足ジャンプ	・リズムジャンプ遊び 両足ジャンプ	・リズムジャンプ遊び 両足ジャンプ	・リズムジャンプ遊び 両足ジャンプ	・リズムジャンプ遊び 両足ジャンプ	縄を超える、くぐる、跳ぶ動作を経験する
操作する運動	ボール	・玉投げ遊び 遠投 片づけ 玉入れ	・玉投げ遊び 遠投 片づけ 玉入れ	・玉投げ遊び 遠投 片づけ 玉入れ	・玉投げ遊び 遠投 片づけ 玉入れ	・玉投げ遊び 遠投 片づけ 玉入れ	・玉投げ遊び 遠投 片づけ 玉入れ	投げる楽しさを経験する
移動する運動	跳び箱	・ジャンプ運動 (ゲーパー) うさぎとび(平地) 川越えうさぎ	・ジャンプ運動 (ゲーパー) うさぎとび(平地) 川越えうさぎ	・ジャンプ運動 (ゲーパー) うさぎとび(平地) 川越えうさぎ	・ジャンプ運動 (ゲーパー) うさぎとび(平地) 川越えうさぎ	・ジャンプ運動 (ゲーパー) うさぎとび(平地) 川越えうさぎ	・ジャンプ運動 (ゲーパー) うさぎとび(平地) 川越えうさぎ	開脚跳び (カラー横4段)
	鬼遊び その他	・ミニパルーン ・雷のへそとり ・しっぽとり	・ハラパルーン ・シンプル鬼ごっこ	・水水遊び	・ハラパルーン	・大根ぬき ・エアマットアスレ ・つなあそび	・増え鬼 ・オセロゲーム ・フープ遊び	簡単なルールを守って集団あそびを楽しむ



令和7年度年中組年間計画

週2回 時間：30分		4・5月	6・7月	8・9月	10・11月	12・1月	2・3月	目標
移動する運動	陸上体操	・25m走(1回目) ・スタンディングスタート(姿勢) ・集合、整列	・どんどんかけっこ	・折り返しリレー(50)	・折り返しかけっこ	・かけっこ、リレー遊	・ダンス	・直走路まっすぐ走る ・瞬発力、集中力を身につける
体のバランスをとる運動	鉄棒	・ワニ ・ぶら下がり ・飛びつき ・ツバメ	・	・	・	・	・	・前まわり ・ツバメスイング ・逆上がり
移動する運動	マット運動	・前転確認(横転、ゆりかご前転、体得)	・	・	・	・	・	・開脚前転、後転 ・ブリッジ(4点支持)
体のバランスをとる運動	平均台	・渡る 2本、1本 ・四つん這い、支持ジャンプ ・どん、じゃんけん	・	・	・	・	・	・体幹を鍛え、注意力を高める
操作・移動する運動	縄跳び	・リズム遊び ・ロープジャンプ ・歌ジャンプ	・	・	・	・	・	短縄 ・金魚結び、ほどくが一人のできる ・リズムよく跳ぶことを楽しむ
操作する運動	ボール	・競走、競争(玉遊び)投げる、当てる ・ゴムボール(個人)投げる、つく、受ける	・	・	・	・	・	ボールをしっかりみてついたり、受けたり出来るようになる
移動する運動	跳び箱	・開脚跳び体得(3段、4段) ・ロイター板の使い方 ・ゲーパージャンプ	・	・	・	・	・	・開脚跳び横(カラー5段、6段) ・開脚跳び縦(カラー4段)
	鬼遊び 集団ゲーム	・パラバルーン 技、曲に合わせる ・ねことねずみ①② ・引っ越し鬼、高鬼 ・だるまさんが転んだ①②	・	・	・	・	・	・ルールのある遊びを理解し、友達と協力しあう ・勝負を楽しむ



令和7年度年長組年間計画

週2回 30~40分		4・5月	6・7月	8・9月	10・11月	12・1月	2・3月	目標
移動する運動	陸上 体操	・25m走(1回目) ・立ち幅跳び ・集合、整列 ・ラジオ体操	・組遊び(組体操) ・ぐるぐるタッチ鬼 ・折り返しリレー	・25m走(2回目) ・パトンパス ・トラックリレー	・トラックリレー ・ダンス ・ラジオ体操	・ランニング ・かけっこ、リレー遊	・ランニング ・ダンス ・25m走(3回目)	・コースを守り走る ・チーム対抗リレー で仲間意識をもって 取り組む
体のバランス をとる運動	鉄棒	・前まわり 逆上がり スイング確認	・逆上がり スイング確認	・逆上がり スイング確認	・逆上がり スイング確認	・逆上がり スイング確認	・逆上がり スイング確認	・逆上がり ・空中前まわり ・空中逆上がり
移動する運動	マット運 動	・倒立(壁、カエル足打ち) ・ブリッジ ・側転前段階 ・台上前転前段階	・倒立(壁、カエル足打ち) ・ブリッジ ・側転前段階 ・台上前転前段階	・倒立(壁、カエル足打ち) ・ブリッジ ・側転前段階 ・台上前転前段階	・倒立(壁、カエル足打ち) ・ブリッジ ・側転前段階 ・台上前転前段階	・倒立(壁、カエル足打ち) ・ブリッジ ・側転前段階 ・台上前転前段階	・倒立(壁、カエル足打ち) ・ブリッジ ・側転前段階 ・台上前転前段階	・ブリッジ歩行 ・倒立前転 ・側転
体のバランス をとる運動	平均台	・渡る 2本、1本 ・バランス ケンケン折り返しリ レー	・渡る 2本、1本 ・バランス ケンケン折り返しリ レー	・渡る 2本、1本 ・バランス ケンケン折り返しリ レー	・渡る 2本、1本 ・バランス ケンケン折り返しリ レー	・渡る 2本、1本 ・バランス ケンケン折り返しリ レー	・渡る 2本、1本 ・バランス ケンケン折り返しリ レー	・体幹の安定注意力 を高め安全能力を身 につける
操作・移動す る運動	縄跳び	・歌ジャンプ数ジャン プ その場跳び 前転跳び 右左跳び ・歌回し	・歌ジャンプ数ジャン プ その場跳び 前転跳び 右左跳び ・歌回し	・歌ジャンプ数ジャン プ その場跳び 前転跳び 右左跳び ・歌回し	・歌ジャンプ数ジャン プ その場跳び 前転跳び 右左跳び ・歌回し	・歌ジャンプ数ジャン プ その場跳び 前転跳び 右左跳び ・歌回し	・歌ジャンプ数ジャン プ その場跳び 前転跳び 右左跳び ・歌回し	・リズムよく跳ぶ ・友達とタイミング を合わせて跳ぶ
操作する運動	ボール	・ハンドボール投げ ・競走、競争(玉遊び) ・ボール遊び 中あて、ステップ5	・ハンドボール投げ ・競走、競争(玉遊び) ・ボール遊び 中あて、ステップ5	・ハンドボール投げ ・競走、競争(玉遊び) ・ボール遊び 中あて、ステップ5	・ハンドボール投げ ・競走、競争(玉遊び) ・ボール遊び 中あて、ステップ5	・ハンドボール投げ ・競走、競争(玉遊び) ・ボール遊び 中あて、ステップ5	・ハンドボール投げ ・競走、競争(玉遊び) ・ボール遊び 中あて、ステップ5	ボールを上手にコン トロールし、扱いに 慣れる
移動する運動	跳び箱	・開脚跳び体得 (カラー5段、6段) ・助走の体得	・開脚跳び体得 (カラー5段、6段) ・助走の体得	・開脚跳び体得 (カラー5段、6段) ・助走の体得	・開脚跳び体得 (カラー5段、6段) ・助走の体得	・開脚跳び体得 (カラー5段、6段) ・助走の体得	・開脚跳び体得 (カラー5段、6段) ・助走の体得	・開脚跳び 横：カラー6段茶7 段 縦：カラー5段 ・台上前転
	鬼遊び その他	・パラバルーン ・おおかみさん今何 時? ・ねことねずみ①②③ ・いろはにこんべい とう ・9マス鬼	・ひょうたん鬼②			・島じゃんけん(新聞紙)	・ストップ&ゴー ・エアマットアスレ	協調性やコミュニケー ション能力を身につ ける(勝敗を素直に認め ながら友達と協力して ゲームができる)

