

とうきょうすくわくプログラム活動報告書

テーマ 【リズム遊び】 幼児（3.4.5 歳児）

ひらお保育園【稲城市】

活動期間：2026年3月3日

テーマの設定の経緯：

- ・ 足育の研修を受け、足は身体を支える土台であり、乳幼児期は感覚を磨いていくことが大切という話があり、さまざまな身体の使い方ができるような活動としてリズム遊びを取り入れていくことにした。
- ・ 保健の話で看護師から足についての話を聞いたので、足の動きの意識へと繋がっていくといいなと思いこの活動をおこなった。

探求活動の実践

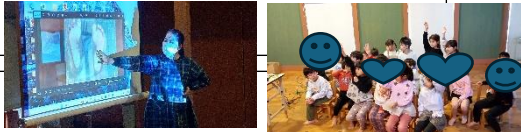
活動：保健の話・リズム遊び
環境をデザインする：

準備したもの・環境設定
保健の話 ・椅子 ・プロジェクター
リズム遊び ・ピアノ

活動内容

保健の話（4，5歳）

- ・ 看護師から、プロジェクターを使い、足の写真などを見ながら足についての話を聞く。



リズム遊び

- ・ 保育者がピアノの音を鳴らしたり、曲（ちょうちょ、かえるなど）を弾いたりする。
- ・ 子ども達はピアノの音に合わせて身体を動かす。（つま先立ち歩き、高這い、腹這い、しゃがんで歩く、ジャンプ、走る、止まるなど）



子どもの様子

- ・ リズム遊びの前に足についての話を振り返り、3歳にも足についての話を伝える。「あしのうらがかわっていく（土踏まずができてくる）」「あしのうらができてくるととまれるようになる」「ジャンプがじょうずにできるようになる」などの話が出た。3歳も自分の足の裏を見てみたり、ジャンプを試してみたりする姿があった。
- ・ リズム遊びは、前回と同じように5歳、4歳、3歳の順番でおこなっていく。5歳は、走っていて、音が止まるとピタッと止まる姿がある。「ゆりさんは（5歳児）は止まるのが上手だね！ひまわりさん（4歳児）もゆりさんみたいにできるかな」と声を掛けると、3，4歳も意識をしてやろうとする姿があった。
- ・ つま先を使ってのジャンプや片足でバランスをとるなどの動きもやる。5歳は、つま先で跳ぶという意識があり、バランスも止まれる子が多い。3，4歳は、つま先を意識してやろうとする子もいれば、跳ぶことが楽しいという子もいる。バランスはグラグラとするが、止まろうという思いはあり、なんとか手でバランスを取り、片足で踏ん張ろうとしていた。



振り返りをふまえた気づき

- ・ 「リズムあそびやりたい」と子どもたちから声が出るが増え、楽しみながら色々な身体の使い方をしたり、普段意識しないところを意識してやってみたりする姿が見られるようになってきた。
- ・ 異年齢でおこなうことで、大人も足の裏の成長に伴う年齢よりの動きの違いを感じることができた。5歳が最初におこなうことで、3，4歳は同じようにやってみようとする姿があり、こうやるといいのかという気づきに繋がっているようだった。
- ・ つま先を使ってジャンプをしたり、片足でバランスをとったり、生活の中でおこなわない動きをすることで、子どもたちの中でこの動きをするためにはどうしたらいいのか友だちがやっている姿を見たり、自分なりに考えてみたりする姿があった。また、つま先を意識したり、バランスをとるために踏ん張ったり、普段やらない足や身体の動きをする機会になっていると感じた。今後もおこなっていき、子どもたちの身体作りへと繋がっていきようにしたい。