

領域		指導計画	目標
1	徒手運動	幼児の身体諸機能の発達にもっとも身近で即応した種目。言葉や動作の導入、展開によって遊びの要素を大にし、感覚運動的知能を開発していく。	身体遊び (道具を使用しない運動)
2	マット運動	床の延長として発した、安全かつ工夫性の高い種目。全身的な触圧を伴って個から多人数に至るボディコントロールを中心に、幼児期にまず必要な統合的運動の基礎を育成させる。	前転 後転 などの回転運動
3	跳び箱運動	空間への介入を通すことにより、挑戦、判断力、巧緻性、タイミングといった運動機能、特に前頭葉の意欲の座を刺激する、統合として効果的な種目。導入、工夫によりクリエイティブなイマジネーションの涵養に役立つ。	3歳)跳び箱ジャンプ 4歳)跳び箱4段 5歳)跳び箱5段
4	平均台運動	幼児期においてもっとも顕著に発達する平衡感覚の訓練に適した種目。学習の中に視覚、聴覚的操作を加える事により、さらに幼児は空間における自己身体を認識していく。	バランス遊び
5	鉄棒運動	筋力、持久力といった基礎体力に加え、技術性を要する種目。また、空間における体支持を平衡機能の発達と合わせて高めていく。	前回り 逆上がり
6	ボール運動	運動機能と流動的な物理運動の接触点としての時間、空間(距離)を体験する種目。幼児の知覚を刺激する効果を高めていく。	投げる・捕る 蹴る
7	組合せ運動	イメージ化されたものを、幼児の中で内自然的なものとなって反応させていく種目。種々の組合せを行うことにより、心身に多様な変化を与えてその運動効果を高めていく。	サーキット運動
8	陸上運動	幼児と外自然との関わりの中で“はしる”“とぶ”といった基礎体力を養成する種目。合わせて、目、耳、手を通して神経的発達を促すことで、一層運動機能を高めていく。	直線走 周回走
9	縄運動	視覚を通して造形空間や時間(距離感)の認識養成に役立つ種目。縄の持つ機能性を十分に利用しながら、運動意欲を高めていく。	縄跳び(連続跳び) 大縄跳び
10	総合運動	各運動種目の持つ効果を反復的に学習することにより、幼児の運動機能を多面的に刺激する種目。	

小学1年生の体育に向けて

求められるもの → 多様な動きをつくる運動遊び (文部科学省 小学校体育(運動領域より))

また、道具を使う運動では基本的な動きが求められています