

# 幼児期に身につけておきたい 36の動作

幼児期は神経系の発達が著しく、その時期の運動は基本的な運動能力の発達に欠かせないものです。年齢に応じて身につけておきたい基本動作を、体操や水泳を通じて楽しく学び、すくすく育ちましょう！

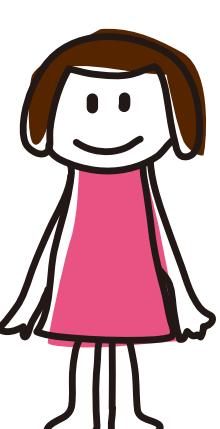
運動発達段階と運動技能

| 分類<br>(カテゴリー) | 運動発達段階 | 0歳～2歳に必要な動き                               | 2歳～7歳に必要な動き   |
|---------------|--------|---|---|
| バランス動作        |        | 頭・首のコントロール、転がる(寝返り)、腕で支える、座る、かがむ、立つ、立ち上がる | 回る、転がる、片足で立つ、バランス立ちをする、ぶら下がる、乗る、渡る、逆立ちをする、浮く                              |
| うごく動作         |        | 腹を地につけて這う、四つ足で這う、這い上がる、歩く、登る、降りる          | 走る、止まる、リープ、スキップ、ホップ、ギャロップ、跳ぶ、跳び上がり降り、よじ登る、飛びつく、跳び越える、またぎ跳ぶ、かわす、くぐる、すべる、泳ぐ |
| あやつる動き        |        | 手を伸ばす、つかむ、つまむ、はなす、ほうる                     | 投げる、蹴る、打つ、つく(まりつき)、たたく、捕まえる、受ける、運ぶ、担ぐ、下ろす、押す、引く、漕ぐ                        |

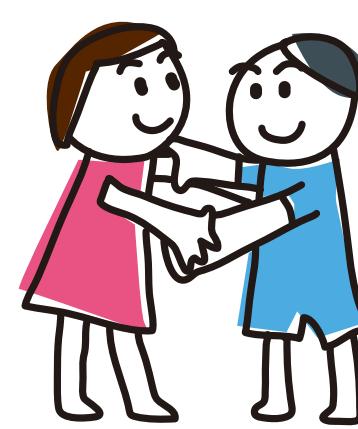
姿勢の変化や安定性を伴う

9

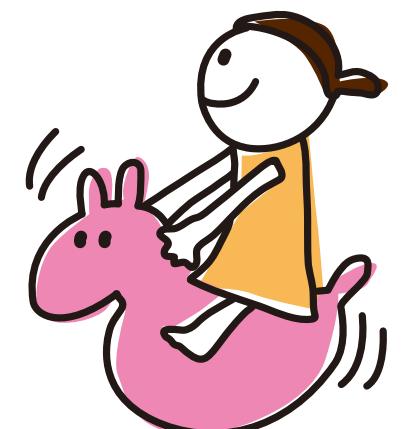
の動作



立つ



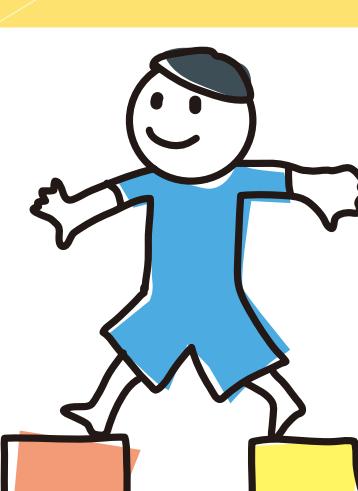
組む



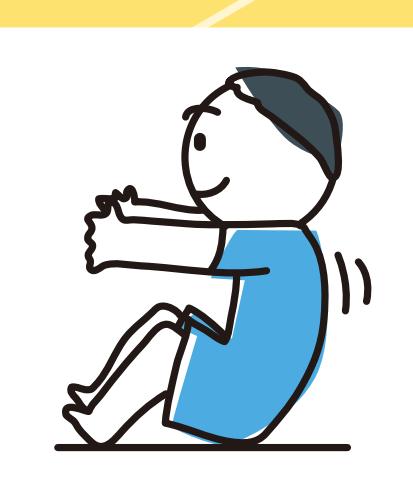
乗る



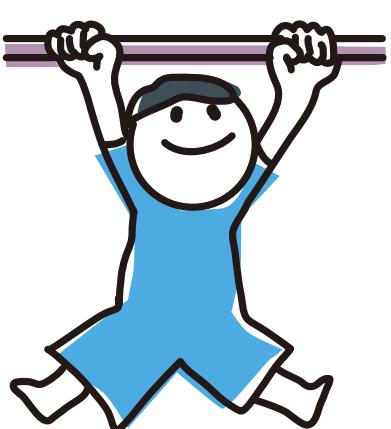
逆立ち



渡る



起きる



ぶら下がる



浮く



回る

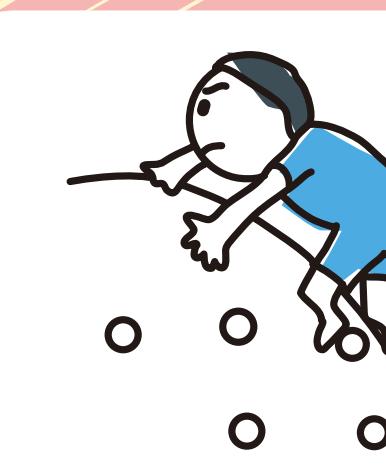
重心の移動を伴う

9

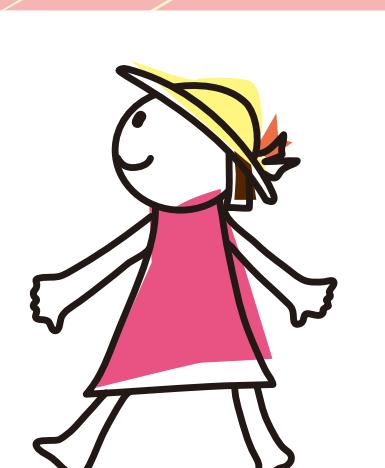
の動作



走る



登る



歩く



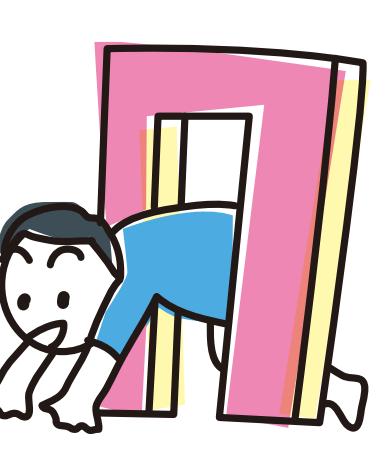
跳ねる



泳ぐ



跳ぶ(垂直に)



くぐる



滑る



はう

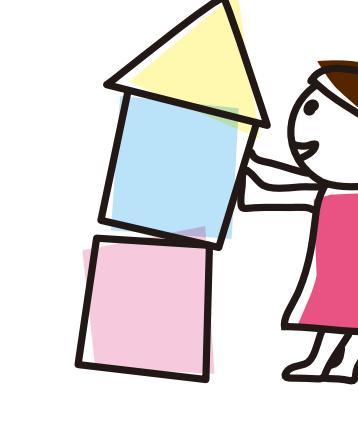
人や物を操作する

18

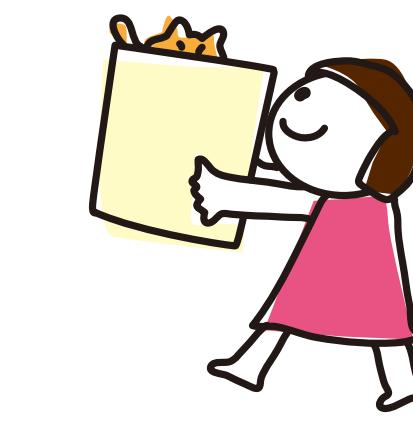
の動作



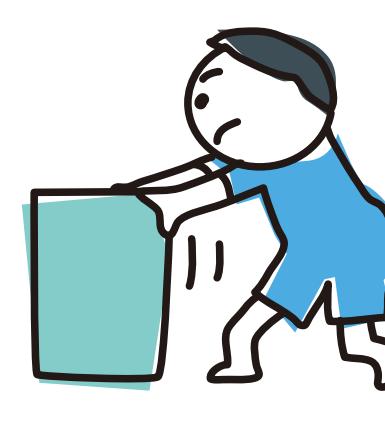
持つ



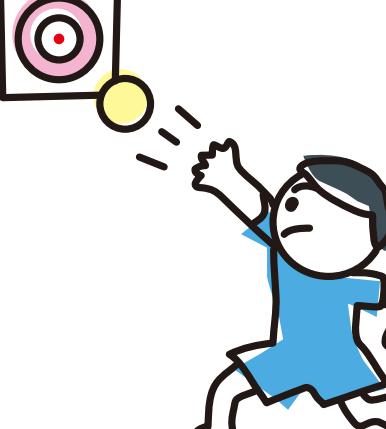
支える



運ぶ



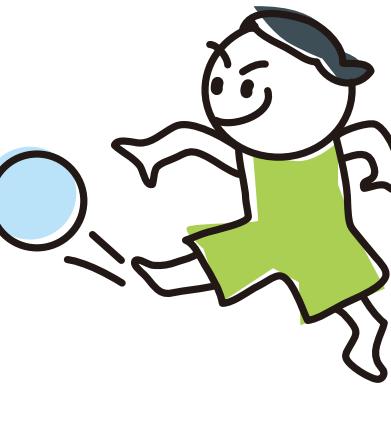
押す



当てる



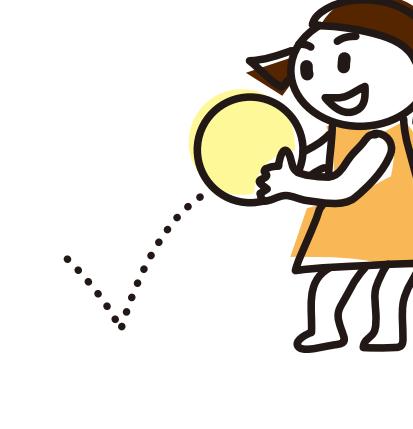
掘る



蹴る



押さえる



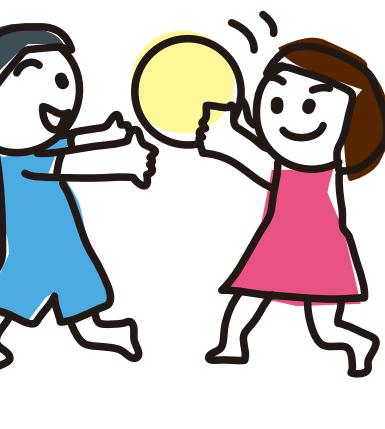
捕る



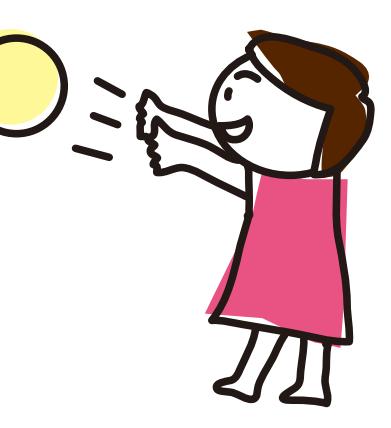
振る



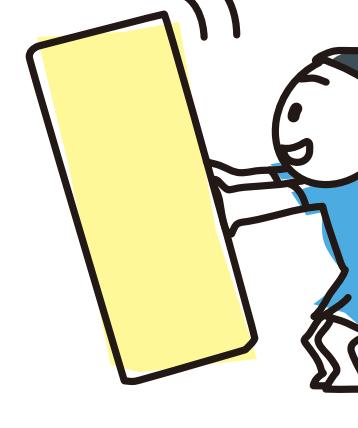
こぐ



渡す



投げる



倒す



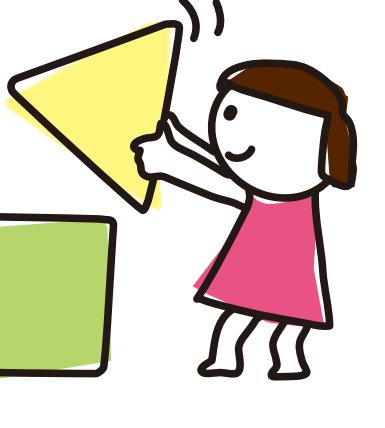
引く



打つ



つかむ



積む

グンゼスポーツスクール