

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 (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、跳びつく、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、滑く

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