

【初級編】① 巧技台®「わく」を使ってみよう！

高台からジャンプ！



0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【脚で体全体を支える】

ジャンプの着地では、足を上手に使うって自分の体を支える力を育みます。椅子から上手に立ったり座ったりする動作に繋がります。

■この遊びによって得られる主な動き



巧技台のわくを積み上げて、乗り越えたりマットの上にジャンプができる環境を構成してみましょう



見守りのポイント！

・階段から登ったり、横からよじ登ったりと色々なパターンで上に登ってみるのを許容してみましょう



レベルアップ

・高さを変えてみましょう（目安は60cmの高さまで）
・忍者になりきって、色々なジャンプや着地にチャレンジしてみましょう



リスク

・崩れないように最下段には跳箱台を使用し、高くする場合は安全ベルトを取付けましょう
・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®小わく×1



・巧技台®大わく×1

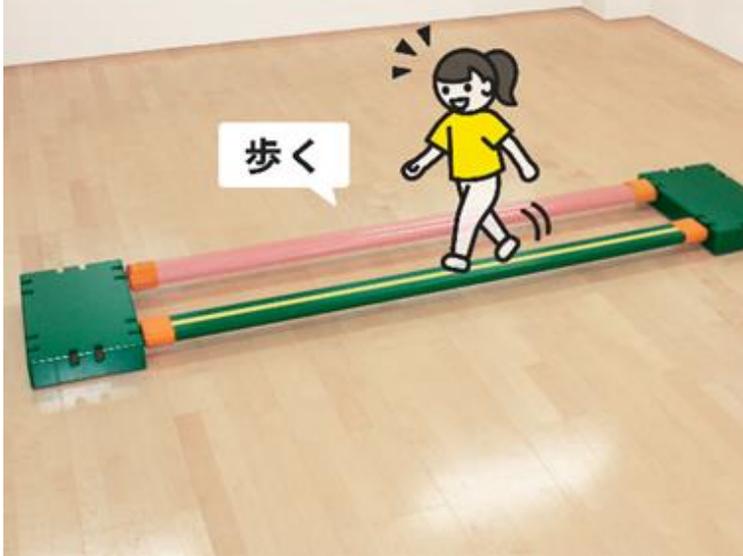


・巧技台®跳箱台×1



【初級編】② 巧技台®「ビーム」を使ってみよう！

一本橋で遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【バランスを取る】

片足でバランスを取る力を育みます。
主に、たいら面を上にするると体幹や股関節、丸面を上にするると足を使ってバランスを取る力を育みます。

■この遊びによって得られる主な動き



1本はたいら面、もう1本はまる面にしたビームをふたに連結します。



見守りのポイント！

・まずはルールは決めずに自由に渡ってみましょう。色々な渡り方を許容してみましょう。



レベルアップ

※レベルアップの目安は目線がまっすぐ向いたとき！（目線が下に落ちている時は今の遊びを繰り返すと良いです）

・小わくや大わくを使って傾斜をつけてみよう



リスク

・子どもが乗る前に連結金具がふたにしっかりかかっているか確認しましょう
・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®ビーム×2



【初級編】③ 巧技台®「はしご」を使ってみよう！

はしごで遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【目と手足の協応】

体を動かす上での基礎となる手足を自分のイメージした通りに動かす力を育みます。

■この遊びによって得られる主な動き



写真のように傾斜をつけてはしごをセットします。登る、おりる、ぶら下がる、下を這う、くぐるなどが経験できる環境を構成してみましょう。



見守りのポイント！

子どもの発達段階によっては、はしごの上を渡るのが難しい場合もあります。その場合は丸棒をまたいで通るなど、子どもの能力や興味関心に応じて見守ると良いでしょう。



レベルアップ

小わくや大わくを使ってさらに傾斜をつけてみましょう



リスク

転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう。

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®大わく×1



・巧技台®はしご×1



【初級編】④ 巧技台®「斜面板」を使ってみよう！

坂道で遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【走る】

走る時に必要な蹴り出す力を育みます。

■この遊びによって得られる主な動き



歩く

のぼる

おりる

すべる

写真のようにわくに斜面板をセットします。坂道を登る、おりる、すべるなどが経験できる環境を構成してみましょう。



見守りのポイント！

傾斜を登るだけでなく、横からよじ登るのも良い経験になります。ルールを決めすぎず、子どもの興味関心を尊重して見守りをしてみましょう



レベルアップ

- ・高さを変えてみましょう
- ・斜面板の上にマットをのせて、コロコロ転がったり、不安定な坂道を登ったりしてみましょう



リスク

- ・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう
- ・下り坂はスピードがついて衝突のリスクが高まります。子どもたちが環境に慣れるまでゆるやかな坂道から初めてみると良いでしょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®大わく×1



・巧技台®斜面板×1



【初級編】⑤ 巧技台®「すべり面」を使ってみよう！

すべり台で遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【座る】

すべる動きはまっすぐと安定して座る力（姿勢）を育みます。

■この遊びによって得られる主な動き



巧技台を使ったすべり台では、すべる、傾斜をのぼる、下りるなどを体験できる環境が構成できます。※組み立て方は「すべり台のつくり方」を参照してください



見守りのポイント！

- ・すべるだけでなく、のぼる遊びも許容してみましょう
- ・乳児クラスでも、坂道をハイハイで登るなどの遊びに使用できます

すべり台のつくり方



レベルアップ

- ・高さを変えてみましょう
- ・子どもたちと一緒にいろいろな滑り方を発見してみましょう



リスク

- ・転倒や転落、すべった先で衝突の可能性があります。適宜マットを使用したり、スペースの確保をしましょう。
- ・必ず安全ベルトを使用しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×3



・巧技台®小わく×2



・巧技台®大わく×3



・巧技台®跳箱台×1



・巧技台®すべり面×1



【初級編】⑥ 巧技台®「鉄棒」を使ってみよう！

鉄棒で遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【両腕・姿勢】

棒にぶら下がる動きでは、肩甲骨～腕で体重を支える力を育みます。背筋（せすじ）を伸ばして姿勢良く立つことにつながります。

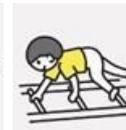
■この遊びによって得られる主な動き



ぶら下がる



くぐる



渡る

写真のように積み上げたわくとふたに鉄棒をセットします。鉄棒として使用するだけでなく、くぐる、乗り越えるなど障害物としても役立つ環境を構成してみましょう。



見守りのポイント！

まずはルールを決めずに環境設定を行うと、たくさんのぶら下がり方を発見できます。おさるさんになりきって！などの遊びも楽しめます。



レベルアップ

- ・高さを変えてみましょう
- ・鉄棒をななめにかけてみましょう
- ・高さを低くして鉄棒の上を渡ってみましょう



リスク

- ・落下のリスクがあります。適宜マットを使用しましょう
- ・前回りなどで使う際は土台がぐらつくので、近くに指導者を配置しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®大わく×4



・巧技台®鉄棒×1



【初級編】⑦ 巧技台®「バー」を使ってみよう！

細い一本橋で遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【足育】

足を使って左右のバランスを取る力を育みます。

【握る】

箸やコップなどを持つ力を育みます。

■この遊びによって得られる主な動き



渡る



のぼる



おりる

写真のようにわくにバーを連結させます。バーの上を渡ったり、バーの間を通ったりできる環境を構成してみましょう。



見守りのポイント！

- ・ビームよりも細く難易度が高いので、まずは高さの低いものからチャレンジしてみましょう



レベルアップ

※レベルアップの目安は目線がまっすぐ向いたとき！（目線が下に落ちている時は今の遊びを繰り返すと良いです）

- ・高さを変えてみましょう
- ・バーの幅を変えてみましょう
- ・傾斜を変えてみましょう



リスク

- ・高さに応じてマットを使用しましょう
- ・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®バー×2



【初級編】⑧ 巧技台®「丸型はしご」を使ってみよう！

太鼓橋で遊ぼう！



0歳 1歳 2歳 3歳 4歳 5歳 6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【両腕】

体幹力の元となる腕で体を支える力を育みます。

■この遊びによって得られる主な動き



枠を片側のみ高くした状態で丸型はしごをセットします。登ったり下りたり、ぶら下がったりができる環境を構成してみましょう。



見守りのポイント！

※片側を高くした方が登るときの難易度がさがります

・子どもによって色々な登り方や下り方が出現します。主体性を尊重しながら色々な渡り方にチャレンジしてみましょう。



レベルアップ

・枠の高さを変えてみましょう
・谷型で使ってみましょう



リスク

・必ず安全ベルトを使用しましょう
・高さに応じてマットを使用しましょう
・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台®ふた×2



・巧技台®小わく×2



・巧技台®跳箱台×1



・巧技台®丸型はしご×1



【初級編】⑨ サーキットコースを使ってみよう！

コースで遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【身のこなし】

状況に即した体の使い方を瞬時に判断する力を育みます。走り回っている最中に転びそうになったり遊具を避けたりする場面で瞬時に自分の体を使いこなす力に繋がります。

■この遊びによって得られる主な動き



写真のようなサーキット（360°周回できるような）コースの環境を設定します。



見守りのポイント！

- ・サーキット以外にも休憩または座って遊べるようなスペースも作りましょう。
- ・順番を守るというルールを無くしてみましょう（子どもたちが主体的に問題を解決するきっかけづくりになります）



レベルアップ

- ・反対周りをしてみましょう
 - ・途中でコースを組み変えてみましょう
 - ・慣れてきたら、池（床）に落ちないように・・・など設定を加えながら一緒に遊んでみましょう
- ※年齢や経験に合わせて、一緒にコースを考えたりするとさらに楽しめます。



リスク

- ・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう
- ・待ち時間ができてしまう場合もあるので、空いている場所に移動しても良いとするなどして工夫をしながら実践してみましょう

■使用している巧技台®



・巧技台® Cセット



【初級編】⑩ アイランド型コースを使ってみよう！

コースで遊ぼう！



0歳

1歳

2歳

3歳

4歳

5歳

6歳

※対象年齢は目安です。子どもたちの能力や様子を見ながら環境を設定しましょう。

はぐくむチカラ

【ボディイメージ】

周りのお友達を見ながら遊ぶことで体の使い方を学んだり、いろんなことに注意を向けながら体を動かす力を育みます。

【自己効力感】

好きな場所を選んで遊ぶ経験は自己効力感を高めるきっかけにもなります。

■この遊びによって得られる主な動き



アイランド型（中央から360° 広がるような）コースの環境を構成します。公園の複合遊具のように好きなところから登ったり下りたり自由に遊んでみましょう。



見守りのポイント！

※少ない数のマットで周囲を覆える為、低年齢でも安心して遊びやすいコースです

- ・休憩または座って遊べるようなスペースも作りましょう。
- ・順番を抜かさないとというルールを無くしてみましょう（子どもたちが主体的に問題を解決するきっかけづくりになります）



レベルアップ

- ・途中でコースを組み変えてみましょう
- ※年齢や経験に合わせて、一緒にコースを考えたりするとさらに楽しめます。



リスク

- ・高さに応じてマットを使用しましょう
- ・転倒や転落の可能性があるので適宜マット等を使用しましょう

■使用している巧技台®



・巧技台® Bセット

