

保育所等における活動のめやす

		軽い運動	中程度の運動	強い運動
保育所等における主な年齢別活動内容	0歳児	○はいはいで移動する ○室内用すべり台を大人にさせてもらう ○手指を使った遊び	○コンビカーを押して歩く ○はっぺいき、マットの山をよじ登り降りる	○高い高い ○水遊びをする ○布にのせて揺さぶられる
	1歳児	○砂遊び ○室内用すべり台をすべる ○ボールを追う	○散歩（往復20分程度） ○2階程度の階段の昇り降り ○すべり台をすべる ○コンビカーに乗る ○リズムに合わせて身体を動かす	○長い階段の昇り降り ○水遊び、泥んこ遊び ○少し高いところから飛び降りる ○コンビカーで走る ○走る
	2歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台をすべる ○その場でジャンプする	○散歩（往復30分程度） ○長い階段の昇り降り ○三輪車に乗る ○ボールを投げたり蹴ったりする	○追いかっこ ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高いところから飛び降りる ○リズム遊び
	3歳児	○砂遊び ○すべり台をすべる ○ボールを投げたり蹴ったりする	○散歩（往復40分程度） ○鉄棒で足ぬきまわり ○ジャングルジムを登る ○三輪車をこぐ ○マット遊び	○鬼ごっこ、かけっこなど ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高いところから飛び降りる ○リズム遊び
	4歳児	○砂遊び ○三輪車をこぐ ○すべり台をすべる ○ボールを投げたり蹴ったりする	○散歩（往復50分程度） ○鉄棒で前まわり ○ジャングルジムを登る ○スケーターに乗る ○水遊び、泥んこ遊び	○鬼ごっこ、かけっこなど ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び ○転がしドッジボール、サッカー
	5歳児	○砂遊び ○三輪車をこぐ ○すべり台をすべる ○ボールを投げたり蹴ったりする	○散歩（往復1時間程度） ○鉄棒で前まわり、逆あがり ○ジャングルジムを登る ○スケーターに乗る ○水遊び、泥んこ遊び ○太鼓 ○竹馬	○走る ○プール遊び ○フープ遊び ○縄跳び ○跳び箱、マット遊び ○ドッジボール、サッカー ○リズム遊び
	行事その他		○施設外活動⇒徒歩・電車・バスでの移動 ○運動会	