

日時 月 日()		活動名 サーキット遊び	
クラス 3歳児		活動のねらい ・登る・くぐる・跳ぶなどの基本的な動きを経験し、全身の調整力を育てる。 ・自分のペースで挑戦し、達成感を味わいながら運動への意欲を高める。 ・順番を守る・待つなど簡単なルールを理解し、友だちと一緒に活動する力を養う。	
子どもの姿 ・見本をよく見て「やってみたい!」と期待を膨らませている。 ・高さやトンネルに少し不安を感じつつも、保育者の声かけで挑戦しようとする。 ・できる動きは自信を持って行う一方で、難しい場面ではゆっくり慎重になる姿も見られる		活動内容 ① ジグザグ歩き (コーン) ② フープジャンプ (1つずつ跳ぶ) ③ マット山のぼり (低い斜面) ④ トンネルくぐり ⑤ ふわふわマットヘジャンプ	
活動内容	環境の構成	予想される子どもの活動	保育者の援助・配慮
【導入】5分	・コース全体が見渡せる位置に子どもたちを集め、実物を見せながら説明する。	・保育者の示す見本をじっと見て、やる気が高まる。 ・どこを通るか見通しを持とうとして、コースの近くまで寄って見る。	・約束事(順番を守る・走らない・押さない)を短く、具体的に伝える。 ・不安を感じている子へ「ゆっくりでいいよ」「先生ここにいるよ」と安心できる声かけを行う。
【展開①】 ジグザグ歩き	・幅を広めにとり、転倒しにくい間隔でコーンをジグザグに配置する。	・バランスをとりながらゆっくり進む。 ・曲がり角で止まったり、逆方向に行きそうになったりすることもある。	・「こっちの道だよ」と指差しで示し、安全に進めるよう近くで見守る。
【展開②】 フープジャンプ	・フープ同士の間隔を広めにし、跳びやすいように床に置く。	・片足ずつ跳んだり、両足ジャンプが揃わなかったりする姿が見られる。 ・フープの位置が気になり、立ち止まることもある。	・「片足ずつでも大丈夫だよ」と無理なく挑戦できるように伝える。 ・跳べた瞬間を捉えて「できたね!」と成功体験を言葉でしっかり認める。
【展開③】 マット山のぼり	・滑りにくいマットを折って山をつくり、側に保育者がつく。	・両手をついて慎重に登る。 ・降りるときに不安が出る子もいる。	・必要に応じて腰や手を支え、「足はここに置くと登りやすいよ」と具体的なヒントを伝える。

【展開④】 トンネルくぐり	・長めのトンネルを配置し、出口が見える向きに置く。	・入ることをためらう子もいるが、くぐり抜けると大きな達成感を味わう。	・入口で目線を合わせ「いってらっしゃい」と安心できる声かけをする。 ・出口側で拍手や笑顔で迎え、喜びを一緒に味わう。
【展開⑤】 ふわふわマット へジャンプ	・低めの位置に厚めのマットを置き、転倒しないよう周囲の広さを確保する。	・両足での踏み切りが難しく、小さく跳ぶ姿も見られる。	・着地の瞬間に手を添えて支え、安全を確保する。 ・ジャンプが小さくても「ジャンプできたね!」と努力そのものを肯定的に伝える。
まとめ 【クールダウン】 5分	・円になって座り、落ち着いて話ができるスペースを確保する。	・呼吸を整えながら、「楽しかったこと」「がんばったこと」を思い出して話す。	・一人ひとりの頑張りを具体的な言葉で伝え、自己肯定感につなげる。 ・無理のないストレッチや深呼吸を取り入れ、体をクールダウンさせる。

対象：3歳児歳児