

幼児期に身につけることが望まれる 基本的動作とそのバリエーション

今西香寿*・カルマール良子**

A study on the basic movements and its variations
which preschool children should acquire

Kazu Imanishi, Ryoko Kalmar

【キーワード】 幼児期, 基本的動作, 動作のバリエーション

I. 問題の所在と目的

幼児期における適切な運動の実践は、運動習慣を身につけ、生涯に渡る健康的な生活習慣の獲得につながっていく。杉原・河邊は（杉原・河邊 2014：18-24）、乳幼児期から児童期にかけて、神経系の急激な発達により、運動コントロール能力（運動コントロール能力とは、知覚を手がかりとして運動を自分の思うように巧みに制御（コントロール）する働きのこと）も急激に発達する。そして、人間のもつすべての基本的動作が乳児期から児童期に現れ、基本的動作の数という点では、幼児期にすでに大人と同等の数に達すると述べている。しかし、基本的動作が発現したとしても、より円滑に体を動かすことができるようになるには、繰り返し動かさなければ身につかないと考えられる。しかし、幼児の動きを見ていると、体の動かし方がぎこちない子どもを目にする。日本発育発達学会は（日本発育発達学会 2014：33）、ぎこちない動きの原因として、体を使った遊びの減少が一因となっており、かつては身につけていた動きが十分に身につけていないために、運動能力の低下に結びついていると述べている。

1964年以降、毎年文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」では、小学校の体力・運動能力は1985年から90年にかけて長期的に低下し、現在も低い水準であることが報告されている。幼児期においては、森・杉原らが（森・杉原ら 2011：1-30）、全国レベルの調査を実施しており、小学校と同様の傾向が見られる。体力・運動能力の低下の原因として、仙田は

所属および連絡先

* 大阪千代田短期大学

** 兵庫教育大学大学院 学校教育研究科

(仙田 2009 : 170-171), 食生活の環境, 教育環境の変化, 生活様式の変化, 家族関係の変化, 情報の過大化など, 数多くの要因を挙げているが, その中でも, 最も大きい要因として考えているのは, 「あそび環境の変化」であり, その理由として, 子ども達が力いっぱい友達と遊びまわることができない環境が, 子ども達を身体的にも精神的にも退行させている主たる原因であると考えられると述べている. その結果, 基本的動作にも問題が生じていると考えられる.

正木は(正木 1979 : 11), 現在の子どもの身体は急激な異常がおこり, 自分の身体は自分で守るというような基本的な防衛反応能力や自分の足できちんと立つというような基本的動作が身につけていないと述べている. 木塚は(木塚 2010 : 30), 小学校1年生の運動会のかけっこ(50m走, 5~6レーン)を対象に, 1回でも自分のコースから外れた(片足がラインを踏み越した)子どもの数をカウントした. その結果, 453名の1年生のうち82名, 約18%がコースを外したと報告している. また, 岩崎は(岩崎 2008 : 13-14), 両足をそろえて10個の積木をリズムカルに跳んでいく「両足連続飛び越し」での幼児の動きを観察した. その結果, 子どもが両足をそろえてピョンピョンと10個の積み木を連続して跳ぶことができなかつたり, 何個かまではうまくいっても途中から足がバラけてしまつたり, リズムがくずれたり, 最初から両足をそろえて跳ぶことができない子どもが多かつたと述べている. 日本発育発達学会(日本発育発達学会 2014 : 33)においては, 保育者が年長児の普段の生活の様子を観察した事例をあげ, 1段1段足をそろえなければ階段を降りることができない, 手すりを持たないと階段を降りることができない年長児がいることや登降園などの時に, お尻について座らなければ靴を履き替えることができない年長児がいると報告されていた. このように幼児期に身につけることが望ましい基本的動作が身につけていない状況が懸念される.

幼児期に基本的動作が身につけていないとどのような問題がおこると考えられるのだろうか. 佐々木は(佐々木 2014 : 214), 「将来の動きの土台となる1歳過ぎから7歳頃の基本的動作獲得期に十分な動きのパターンを習得しておかないと, その後の高度な動作の習得にあたってつまづきを引き起こす可能性がある」と指摘している. 筆者は, 現在, 学生の運動指導を授業で行っているが, 短大生になつても, スキップができない, 前転ができないなどの学生が散見される. この学生たちにスキップや前転の見本を見せながら, 学生自身ができるように指導をした. スキップや前転をやってみた学生は, 自分自身で出来ているのかどうか分からないと答え, 取り組もうとしない学生は, 前転は怖くてできないとの回答であった. まさしく, 今の短大生は1986年以降に出生しており, 幼児期の頃の遊び経験が少なかつた為, 体の動かし方が身につけていないために出来ないことなども理由として挙げられるのではないかと考える.

文部科学省は, 運動習慣の基礎づくりを通して, 幼児期に必要な様々な活動への意欲や社会性, 創造性などを育むことを目指し, 幼児期運動指針を策定した. 幼児期運動指針実践ガイドによると(日本発育発達学会 2014 : 4-7), 幼児期における運動の意義について, 「幼児期にお

いて、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身につけるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基礎づくりとなる」と述べている。策定された意図として、「幼児期の運動は一人一人の幼児の興味や生活経験に応じた遊びの中で、幼児自らが体を動かす楽しさや心地よさを実感することが大切であることから、幼児が自発的に体を動かして遊ぶ機会を十分に保障することが重要である。さらに、幼児が楽しく体を動かして遊んでいる中で、多様な動きを身に付けていくことができるように、様々な遊びが体験できるような手立てが必要となる。」と述べている。そのための運動の行い方について、「幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しく体を動かす」とし、3つのポイントとして、①「多様な動き」が経験できるように様々な遊びを取り入れること②楽しく体を動かす「時間」を確保すること③「発達特性」に応じた遊びを提供することを挙げている。

吉田は(吉田2015:10-13)、幼児期運動指針だけでなく、幼稚園教育要領・保育所保育指針・幼保連携型認定こども園教育・保育要領・幼児期運動指針においても、どのような動きを遊びの中から身につける必要があるのか考える必要があり、「発達特性」に応じた遊びを繰り返すことが重要であると述べている。さらに、幼児期の運動発達に見られる特徴について、基本的動作の「習得」と「洗練」を挙げ、「習得」とは、歩く、走る、跳ぶ、投げるなどといった子どものうちに習得できるいろいろな種類の基本的動作を身につけることを意味し、「洗練」とは、ひとつひとつの基本的動作にぎこちなさや無駄がなくなり、上手くなることであると述べている。つまり、基本的動作は、経験することで身につけ、繰り返しによって洗練されていき、経験されないと未熟なままなので、動きが身につけやすい幼児期には、1つの動きを訓練するのではなく、いろいろな遊びをする中でいろいろな動きを経験し、結果としていろいろな動きが身につくことが幼児期の運動にふさわしいとされている。そして、吉田は、多くの基本的動作が身につけていけば、例えば、「跳ぶ」という基本的動作に対し、前後左右に跳んだり、跳びあがったり、片足で跳んだりなど、さまざまな「跳び方」の組み合わせのバリエーションが広がり、発達や学びの観点からも、幼児期の様々な遊びの経験を通していろいろな動きを身につけることは大切であると述べている。

以上のことから、必要な基本的動作を身につけるためには、十分に遊び込む必要があると考える。しかし、幼児期にどのような基本的動作を身につける必要があるのかは明確にされていない。幼児期運動指針にそった出版物においても、統一化はされていない。例を上げると、「楽しく遊んで体づくり！幼児の運動あそび「幼児期運動指針」に沿って」では(吉田2015:16-17)、基本的動作は「46種類」、「保育と幼児期の運動あそび」では(岩崎2008:44-45)、基本的動作は「84種類」、「幼児期運動指針実践ガイド」では(日本発育発達学会2011:107)、基本的動作は「36種類」とされている。また、遊びの中で多様な動きを獲得するための詳細

な動作のバリエーションを検討した研究は見当たらない。先行研究において、阿江は（2005：4-5）、基本的動作 36 種類・動作のバリエーション 98 種類が示されていたが、これは、子ども達がこれから生きていく中で最小限身につけておきたい動作のバリエーションについて書かれたものであった。しかし、動きの多様性を保障する必要性を見出すことによって、子ども達に必要な遊びの種類が明らかになり、遊びの種類も増える。例えば、「走る」という基本的動作においては、まっすぐに走ったり、ジグザグに走ったり、友だちとぶつからないように走るなど、様々な走り方があり、多様な動きを出現するためには、様々な遊びの種類が必要となる。そして、保育者や保護者が、子どもにとって豊かな遊び経験ができる環境を作ることができ、いろいろな遊び経験によって、子どもの運動発達が促されるようになるのではないかと考える。今回は、筆者が実際に子ども達に行ってきた運動あそび指導の中で観察された基本的動作の動きをより詳細にしたバリエーションの考察を目的とする。バリエーションを検証していくことで、運動あそびを提言することができると考えられる。

II. 研究方法

以上の目的にそって、研究方法は基本的動作のバリエーションを選定することである。

筆者がこれまで年長児に運動あそび指導を行ってきた経験の中で発現した幼児の動きから、基本的動作と動作のバリエーションの抽出を試みた。筆者が行ってきた運動あそび指導の環境は、多くの遊具を用いたサーキットあそびを行い、多様な動きが出現する環境を作ったり、日常生活においては行わないような動きを入れたり、また、鬼ごっこのルールを複雑にし、難易度を上げることによって、基本的動作のバリエーションが増えるように行っており、運動あそび指導の中からどのような動きがあったかを観察しながら、遊びの中で出てきた動きを抽出した。また、観察されなくても考えられる動きを幼児教育を専門とする大学院生 3 名、大学に所属する研究者 2 名で選定した。観察されなかったが、協議して必要だと思うものにアスタリスクをつけた。体育科学センター（1980：150-155）の提案された基本的動作と分類（84 種類）、幼児期運動指針による基本的動作と分類（46 種類）をもとにした。また、幼児期運動指針において幼児に身につけておきたい動きを「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」の 3 種類に分類されており、年長児に身につけておきたい基本的動作と動作のバリエーションを選定した。それに加え、先行研究においては、幼児期に身につけておきたい動きは 3 種類に分類されていたが、協議をした結果、「柔軟性を高める動き」が必要であると考えられたため、4 種類のグループに分類した。また、今回は、幼児一人で行う動きであることを対象とした。

Ⅲ. 結果

表1「バランスをとる動き」では、基本的動作12種類、動作のバリエーション44種類を抽出した。「すわる」「たつ」「ねる」など日常生活動作の動きであるので、動作のバリエーションの種類は多く挙げられたのではないかと考える。「まわる」という基本的動作は2種類に分類した。環境や用具を使うことによって、「まわる」の動作のバリエーションのとらえ方が変わると考えたからである。「さかだちをする」においての動作のバリエーションは挙げることはできなかったが、自分の体を支えることは大切な基本的動作である。しかし、子どもの発達にも個人差があるので、身につけておいてほしい動きではあるが、一人一人の発達段階に応じて配慮する必要がある。

表1 体のバランスをとる動き

基本的動作	動作のバリエーション
1. たつ・たちあがる	合図がなったらたつ・片足でたつ・足をそろえてたつ・足を広げてたつ・つま先たち・竹馬にのってあるく*
2. すわる	三角座りをする・足の裏を合わせてすわる・両足を広げてすわる・両足をのぼしてすわる・正座をする・あぐらをかく・ボールの上にすわる・三角座りをしたまま、前に進んだり、後ろに下がったりする
3. かがむ・しゃがむ	足をそろえて、かかとをつけてしゃがむ
4. ねる・おきる・ねころぶ・おきあがる	反動をつけておきあがる・足の裏をあわせて寝ころび、反動をつけておきあがる（だるまさん）・前転をしておきあがる
5. まわる・ころがる（マット・布団・畳・芝生などを利用）	両手両足をまっすぐにして寝ころんでころがる（横転）・足の裏を合わせて寝ころんでゆれる・前転・後転
6. まわる（自分の体が軸に回っているもの・他の物を軸にしまわる）	片足を軸にしまわる（片足ターン）足抜き回り・お尻上がり・前回り・逆上がりヘリコプター（鉄棒を持つときに手をクロスにして持ち、鉄棒に両足を置き、両足を離す）
7. ぶらさがる	鉄棒・雲梯をつかんで、ぶらさがる・足抜き回り・お尻上がり
8. わたる	歩いてわたる（ブロック・平均台・タイヤなど）・走ってわたる（なわや棒を地面において）・わたるたびに両足をそろえる
9. とまる	目印まで歩いて、とまる・目印まで走って、とまる・合図でとまる
10. のる	三輪車やスクーターにのる・三輪車やスクーターをのりまわす
11. うく	四肢をのぼして水に顔をつけてうく・両手をのぼしてあおむけになってうく・まるくなってうく
12. さかだちをする	さかだちをする

表2「体を移動する動き」では、基本的動作12種類、動作のバリエーション70種類を抽出した。「あるく」「はしる」「とぶ」などは日常生活動作の動きであるので、バリエーションの種類は多く挙げられたのではないかと考える。「はう」という動作は、おおむね6ヶ月未満で出現を開始する動きであり、動作のバリエーションとして、「ずり這い」「四つ這い」「高這い」の3種類を挙げた。このうちの独歩を獲得する前の「四つ這い」の獲得は保育の現場において運動発達の評価を行う観察点の一つであるといわれている。また上肢と膝を交互に使用して移動する「四つ這い」運動の獲得に関して中嶋（1987：399-404）は、四肢の運動や認識器官として発達に関与する重要な指標であると述べている。しかしながら、生活環境や養育態度などが変化する近年において、乳児が床で「はう」動作できる機会が減少したり、「はう」という基本的動作を身につけないうま歩行を開始する子どもが多くなっているのではないかという声が聞かれている。重力に逆らって自分の身体を四肢で支える動作は、転倒した際に手をつけて身を守る習慣が身につくといわれているため、年長児においてもマットなどを使って「はう」の動きが含まれる遊びを取り入れることで、体幹を鍛える運動に繋がると思われる。

表2 体を移動する動き（移動系動作）

基本的動作	動作のバリエーション
1. あるく	まっすぐあるく・大股であるく・大きく手を振ってあるく・しっかり足をあげてあるく・ジグザグにあるく・友だちとぶつからないようにあるく・リズムに合わせてあるく・両手両足同じように出してあるく・横向きであるく（かに歩き）・しゃがんであるく・コーンの周りがあるいて回る・竹馬に乗ってあるく*
2. はしる	まっすぐはしる・ジグザグにはしる・友だちとぶつからないようにはしる・追いかける・逃げる・回っているなわの中をはしり抜ける・コーンの周りをはしって回る
3. はねる	スキップする・手を大きく振ってスキップする・足を高くあげてスキップする・両手両足おなじ方向を出してスキップする・なわとびを回しながらスキップする・ホップする・高くホップする・ギャロップする・リズムに合わせてギャロップする・2ステップする・リズムに合わせて2ステップをする
4. すべる	お尻をつけてすべる・おへそをつけて頭からすべる・氷の上をすべる*・そりにのってすべる*
5. とぶ	まっすぐ上にとぶ・とびあがる*・とびおりる・とびのる・助走をつけてとびのる・両足をそろえてとぶ・両足をそろえてとびこえる*・片足でとぶ・片足でとびこえる*・リズムに合わせてとぶ・けんぱをする・助走をつけてとぶ・助走をつけてとびこえる・とび箱をとぶ（開脚とび）・とび箱に手をつけて、足をそろえてとびこえる・かえるとびをする・うさぎとびをする・なわとびをする・フラフープをなわのように回してとぶ・トランポリンをとぶ

6. のぼる	よじのぼる・はいのぼる・登り棒をのぼる
7. はう	ずりばいをする・四つばいをする・高ばいで進む
8. くぐる	物にぶつからないようにくぐる・転がっているフラフープの中をくぐりぬける
9. およぐ	もぐる*・バタ足をする*・体を浮かせて手で進む*
10. はいりこむ	体を小さくして狭い場所に入る
11. おりる	とびおりる・走っておりる
12. かわす・よける	ぶつからないようにかわす・ボールに当たらないようによける

表3「用具を操作する動き」では、基本的動作18種類、動作のバリエーション65種類を抽出した。「もつ」という基本動作のバリエーションは多く挙げられた。「カバンをもつ」「水筒をもつ」など、日常生活動作の動きであるので、多く含まれる動きではないかと考えられる。

また、用具を操作する動きの中に「まわす」という基本的動作がどちらの参考文献にも挙げられてはいなかった。しかし、動作のバリエーションとして、「フラフープをまわす」という動作のバリエーションは、バランス感覚を養うために必要ではないかと考えられる。

表3 用具を操作する動き（操作系動作）

基本的動作	動作のバリエーション
1. もつ	もち上げる・かつぐ・両手でもつ・片手でもつ両手でもち上げる・片手でもち上げる・下手でもつ・上手でもつ
2. ささえる	両手でささえる・片手でささえる・下からささえる
3. はこぶ・うごかす	片手ではこぶ・両手ではこぶ・片手で動かす・両手で動かす
4. おす	たおす・つきおとす・おし出す・片手でおす・両手でおす・なげおとす
5. おさえつける	片手でおさえる・両手でおさえる
6. こぐ	立ってこぐ・片足でこぐ（スクーター）
7. つかむ	つかまえる・にぎる・にぎりしめる
8. なげる	片手でなげる・両手でなげる（頭の上・下から）高くなげる・バウンドさせる・目標にあてる・遠くへなげる・助走をしながらなげる・上になげる
9. とる・うける	投げられてきたボールを両手でとる・上から落ちてきたボールをうけとめる・ワンバウンドをうける
10. うつ	ボールをうつ
11. ころがす	両手どころがす・片手どころがす・まっすぐころがす・目標にむけてころがす
12. ふる・ふりまわす	頭の上でふりまわす（なわ・タオル・旗など）体の横でふりまわす・体の前でふりまわす（八の字）・ふる（ポンポン・鈴など）

幼児期に身につけることが望まれる基本的動作とそのバリエーション

13. つむ	両手でつむ（ブロックなど）・片手でつむ・つみあげる
14. ける	まっすぐける・的にめがけてける・上にける
15. ひく・ひっぱる	両手でひっぱる・片手でひっぱる・コマをまわす*
16. つく	片手でつく・リズムにあわせてつく・つきながらあるく・つきながらはしる
17. たおす	両手でたおす・片手でたおす・おしたおす
18. まわす	フラフープをまわす

表4「柔軟性を高める動き」では、基本的動作2種類、動作のバリエーション8種類を抽出した。先行研究において、幼児期に身につけておきたい動きは3種類に分類されていた。金築は(1993:35)、「柔軟性は、ダイナミックな動作、よりしなやかな動作、すばやい身のこなしなど身体活動を行う場合に最も必要な体力要素であり、怪我の防止など運動障害の予防においても重要な役割を果たすものである」と述べている。遊びの中からは抽出されにくいかもしれないが、怪我なく遊びを楽しむためには、柔軟性が必要でないかと考えられる。

表4 柔軟性を高める動き

基本的動作	動作のバリエーション
1. まげる	体を前にまげる（前屈）・体を後ろにまげる（後屈）・足の裏と足の裏をつけて座り、つま先におでこをつけるように体を曲げる・ブリッジをする*
2. のばす	足をそろえてまっすぐにのばした姿勢で座って、つま先をつかむようにして、背中や足をのばす・足を広げてまっすぐにのばした姿勢で座って、つま先をつかむようにして、背中や足をのばす・両手を組んで、頭の上にもっていき、背伸びをする・体側をのばす

表1～表4のすべての基本的動作は44種類、動作のバリエーションは187種類が抽出された。動作のバリエーションにおいては、先行研究と比較して、89種類の動きが加えられた。その内容として、例えば、「まわる」という基本的動作に対して、先行研究では「まわる」「まわす」「ころがる」「ころがす」というように、日常生活動作から出現する動きが挙げられていた。筆者は運動あそび指導の中で、環境構成の工夫をしたり、運動遊びのルールを変化させることなどにより、子ども達のあそびの中から出現した基本的動作のバリエーションを具体的に抽出した。例えば、「まわる」においては、「片足を軸にまわる」や「コーンの周りを歩いてまわる」など、具体的に遊びの中で発現した動きを抽出したためにその種類は増加したと考えられる。多くの動作のバリエーションを抽出することはできたが、これらの動きを身につけることができるようになるためには繰り返し動きが出現する遊びや生活環境、そしてあそび環境づ

くりが必要になると考えられる。

IV. 考 察

日常生活において基本的動作や動作のバリエーションを経験させるためには、保護者や保育者の環境構成や遊びの提供の仕方によって変わってくるであろう。杉原、河邊は(2014:67-68)、物理的環境(遊び場や住宅形態、園庭の広さなど)や心理社会的環境(教育的や運動に関する保護者の考え方や園の保育方針、友達の数など)は運動発達に直接的に関わるものではないが、運動経験を介して間接的に運動発達に影響を与える要因として考えられ、遊びや環境などの現状を把握し、その上で子どもの運動経験(遊びや生活のなかの動き)を考えていく必要があると述べている。しかし、動きを身につけるために運動を行ったり、生活を送るわけではない。奈良教育大学附属幼稚園プロジェクトチームは(2014:8-9)、幼児期の子どもたちには、自ら楽しく体を動かし、体を動かすことが好きになるような気持ちを育むことが大切であると述べている。つまり、子どもたち自身が「したい」「やってみたい」と思い、保育者がいなくても自ら動きたいと思う意欲が育つような導きが大切だと考える。また、保育者は子ども自らが動きたくなるような環境構成を作ることも大切だと考える。河邊は(2005:164-165)、遊びとは子どもの心理的側面から見れば、「自由で自発的なもの」「おもしろさ、楽しさを追求するもの」「その活動自体が目的であるもの」と考えられ、この自発的行動力とは幼児期にだけ必要な力ではなく、長い一生をその人らしく過ごすために、必要な生きる力の一つであり、その大切な力の基礎が幼児期に培われるのであると述べている。また、幼児期は体が著しく発育するとともに運動機能が急速に発達する時期であり、身体を動かすことによって発達が促され、体を動かすことがおもしろいと気づき、繰り返し走り回って遊び、ますます全身を動かす遊びに取り組むようになる。そして、遊びを繰り返すことによって、対象を追求する姿勢や態度、心情、技能を身につけることができる。つまり、発達に必要な経験を積み重ねるようにするには、その活動を子どもが「おもしろい」と思うように工夫しなければならないと述べている。今後は、子どもの発達の特性を考えながら、子どもが身体を動かすことが「おもしろい」と感じ、繰り返し遊べる遊びや遊び環境を考察していきたい。また、保護者や保育者は、遊びの中にどのような動作のバリエーションが含まれた遊びなのかを理解することによって、子どもたちの動きの未熟な部分が見えてくるのではないかと考える。未熟な部分を理解することによって、子どもたちが遊ぶ環境に、未熟な基本的動作が出てくるような環境構成に取り組むことによって、次第に動きが洗練化していくのではないかと考える。

今後の課題として考えられることは、日頃、子どもたちはどのような遊びを積極的に行い、どのような基本的動作があまり出現していないのかということを観察し、子ども達に必要な遊

びの種類や内容を検討していきたい。今後はさらに環境構成に変化をもたせたり、遊びのルールを発展させることにより、「強弱」や「速度」が加わった動作のバリエーションが広がるのではないだろうか。基本的動作や動作のバリエーションの種類を意識しながら、子どもの発達に適した運動遊びの実践から今後も検討を重ねていく必要があるだろう。前述にも述べたように、動作のバリエーションの先行研究もあまり見当たらない。筆者もバリエーションの選定は経験則でやっている。基本的動作 44 種類、動作のバリエーション 187 種類は実証的に明らかにしていかなければならない。

<引用文献>

- 阿江通良（2005）「日本体育協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ 幼少時期に身につけておくべき基本運動（基本的動き）に関する研究」公益財団法人日本体育協会 1-71
- 石川利寛他（1980）『幼稚園における体育カリキュラムの作成に関する研究Ⅰ.カリキュラムの基本的な考え方と予備的調査の結果について』体育科学
- 岩崎洋子，吉田伊津美，朴淳香，鈴木康弘（2008）『保育と幼児期の運動あそび』萌文書林
- 河邊貴子（2005）『遊びを中心とした保育—保育記録から読み解く「援助」と「展開」—』萌文書店
- 金築優子（1993）「幼児の柔軟性について」『夙川学院短期大学研究紀要 17』
- 木塚朝博（2015）「見ながら動き考えながら動く」『子どもと発育発達』Vol. 7 No. 4, 229-234
- 正木健雄，野口三千三（1979）『子どものからだは触まれている』柏樹社
- 森司朗，杉原隆他（2011）『幼児の運動能力における時代推移と発達促進のための実践的介入』
- 中嶋信太郎他（1987）「四つ這いについて 正常児における四つ這い分析の試み」『理学療法学』Vol.14 No.5 399-404
- 奈良教育大学附属幼稚園プロジェクトチーム（2014）『運動あそびで『からだ力 up!!～幼児期運動指針を具体的なあそびとして…～』ひかりのくに株式会社
- 日本発育発達学会（2014）『幼児期運動指針実践ガイドブック』（株）杏林書院
- 佐々木玲子（2014）「乳幼児の動作獲得と習得」『子どもと発育発達』Vol.11 No.4 213-217
- 仙田満（2009）『こどものあそび環境』鹿島出版会
- 杉原隆，河邊貴子（2014）『幼児期における運動発達と運動遊びの指導—遊びのなかで子どもは育つ—』ミネルヴァ書房
- 吉田伊津美（2015）『楽しく遊んで体づくり！幼児の運動あそび「幼児期運動指針」に沿って』チャイルド本社