

(参考)

保育所等における活動のめやす

		軽い活動	中程度の活動	強い活動
保育所等での主な年齢別活動内容	0歳児	○ はいはいで移動する ○ 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 ○ はっぴいき、マットの山をよじ登り降りる	○ 高い高い ○ 水遊びをする ○ 布にのせてゆさぶられる
	1歳児	○ 砂遊び ○ 室内遊び ○ 室内用すべり台をすべる	○ 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 ○ すべり台を自分ですべる	○ 散歩（往復 30 分程度） ○ 長い階段の昇り降り ○ 三輪車に乗る ○ 両足とび	○ 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 ○ 室内遊び ○ すべり台をすべる	○ 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	○ 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
	4歳児	○ 砂遊び ○ 室内遊び ○ 三輪車をこぐ ○ すべり台をすべる	○ 散歩（往復 50 分程度） ○ 鉄棒の前まわり ○ 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	○ 走る、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 ○ ドッジボール（ころがし）、サッカー
	5歳児	○ 砂遊び ○ 室内遊び ○ 三輪車をこぐ ○ すべり台をすべる	○ 散歩（往復 1 時間程度） ○ 鉄棒の前まわり、さかあがり ○ 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 ○ 太鼓や竹馬	○ 走る ○ プール遊び ○ フープ遊び ○ リズム遊び ○ なわとび ○ とび箱、マット遊び ○ ドッジボール・サッカー
	行事その他 ○ 施設外保育 ⇒ 徒歩・電車・バス ○ 運動会			