

保育活動における活動のめやす

		軽い活動	中等度の活動	強い活動
保育施設等での主な年齢別活動内容	0歳児	<input type="checkbox"/> ハイハイで移動する <input type="checkbox"/> 滑り台を大人にさせてもらう <input type="checkbox"/> 手指を使った遊び	<input type="checkbox"/> コンビカーを押して歩く <input type="checkbox"/> 這ってマットの山を登り降りる	<input type="checkbox"/> 高い高い
	1歳児	<input type="checkbox"/> 砂遊び <input type="checkbox"/> 室内遊び <input type="checkbox"/> 屋内用滑り台を滑る。	<input type="checkbox"/> 散歩(往復20分程度) <input type="checkbox"/> 2階程度の階段の昇降 <input type="checkbox"/> 滑り台を滑る <input type="checkbox"/> コンビカーに乗る <input type="checkbox"/> リズムに合わせて体を動かす	<input type="checkbox"/> 2階以上の階段の昇降 <input type="checkbox"/> 水遊び、泥んこ遊び <input type="checkbox"/> 少し高いところから飛び降りる <input type="checkbox"/> コンビカーで走る <input type="checkbox"/> 走る
	2歳児	<input type="checkbox"/> 砂遊び <input type="checkbox"/> 室内遊び <input type="checkbox"/> 滑り台を滑る	<input type="checkbox"/> 散歩(往復 30 分程度) <input type="checkbox"/> 長い階段の昇降 <input type="checkbox"/> 三輪車に乗る <input type="checkbox"/> 両足飛び	<input type="checkbox"/> 追いかっこ <input type="checkbox"/> 水遊び、泥んこ遊び <input type="checkbox"/> プール遊び <input type="checkbox"/> 高い所からジャンプする <input type="checkbox"/> リズム遊び
	3歳児	<input type="checkbox"/> 砂遊び <input type="checkbox"/> 室内遊び <input type="checkbox"/> 滑り台を滑る	<input type="checkbox"/> 散歩(往復 40 分程度) <input type="checkbox"/> 鉄棒の足抜きまわり <input type="checkbox"/> ジャングルジムに登る <input type="checkbox"/> 三輪車を漕ぐ	<input type="checkbox"/> 鬼ごっこ、かけっこなど <input type="checkbox"/> 水遊び、泥んこ遊び <input type="checkbox"/> プール遊び <input type="checkbox"/> 高い所からジャンプする
	4歳児	<input type="checkbox"/> 砂遊び <input type="checkbox"/> 室内遊び <input type="checkbox"/> 三輪車を漕ぐ <input type="checkbox"/> 滑り台を滑る	<input type="checkbox"/> 散歩(往復 50 分程度) <input type="checkbox"/> 鉄棒の前まわり <input type="checkbox"/> ジャングルジムに登る <input type="checkbox"/> 水遊び、泥んこ遊び	<input type="checkbox"/> 走る、鬼ごっこ、かけっこなど <input type="checkbox"/> プール遊び <input type="checkbox"/> フープ遊び <input type="checkbox"/> ドッジボール(転がし)、サッカー
	5歳児	<input type="checkbox"/> 砂遊び <input type="checkbox"/> 室内遊び <input type="checkbox"/> 三輪車を漕ぐ <input type="checkbox"/> 滑り台を滑る	<input type="checkbox"/> 散歩(往復 1 時間程度) <input type="checkbox"/> 鉄棒の前まわり、逆上がり <input type="checkbox"/> ジャングルジムに登る <input type="checkbox"/> 水遊び、泥んこ遊び	<input type="checkbox"/> 走る <input type="checkbox"/> プール遊び <input type="checkbox"/> フープ遊び <input type="checkbox"/> リズム遊び <input type="checkbox"/> 縄跳び <input type="checkbox"/> 跳び箱、マット遊び <input type="checkbox"/> ドッジボール、サッカー