

就学前教育・保育施設における活動の目安

		軽い活動	中程度の活動	強い活動
就学前教育・保育施設での主な年齢別活動内容	2歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台を滑る	○散歩(往復20分程度) ○長い階段の昇り降り ○三輪車に乗る ○両足跳び ○鉄棒にぶらさがる	○追いかっこ ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高い所から飛び降りる ○リズム遊び(曲に合わせて踊る)
	3歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台を滑る	○散歩(往復40分程度) ○三輪車をこぐ ○ジャングルジムに登る ○鉄棒で足抜き回り	○鬼ごっこ、かけっこ等 ○水遊び、泥んこ遊び ○プール遊び ○高い所から飛び降りる ○リズム遊び(曲に合わせて踊る)
	4歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台を滑る	○散歩(往復50分程度) ○三輪車、自転車をこぐ ○スケーターに乗る ○ジャングルジムに登る ○鉄棒の前回り ○水遊び、泥んこ遊び	○走る、鬼ごっこ ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び(曲に合わせて踊る) ○転がしドッジボール、サッカー
	5歳児	○砂遊び ○室内遊び ○すべり台を滑る	○散歩(往復1時間程度) ○三輪車、自転車をこぐ ○スケーターに乗る ○一輪車に挑戦する ○ジャングルジムに登る ○鉄棒の前回り、逆上がり ○水遊び、泥んこ遊び	○走る、鬼ごっこ リレー等 ○プール遊び ○フープ遊び ○リズム遊び(曲に合わせて踊る) ○ドッジボール、サッカー ○縄跳び ○跳び箱、マット遊び