

幼児期の基本的な動きを身につける運動指導のあり方

宮内 孝

Improvement of teaching method for cultivating fundamental movement for the early childhood.

MIYAUCHI Takashi

キーワード：幼児 基本的な動き 運動遊び 運動指導

概要：幼児期の基本的な動きの未発達さの問題を解消することは、喫緊の課題である。しかしながら、保育現場においては、自由に外遊びをさせておけば基本的な動きは自然に育つと考えることは少なくない。一方では、外部講師による運動教室を開催して積極的に子どもの運動能力向上を図る園もあるが、その取り組みはある限られた運動経験にとどまることも多く、その結果思うように運動能力が高まらない現状がある。

そこで、本稿では幼児期の運動指導における指導内容やその内容を習得させるための指導のあり方の検討を通して、今後の幼稚園・保育園における運動指導を充実させるための基礎資料を提供することを目的とする。

1. はじめに

文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によれば、児童の体力・運動能力は概ね低下傾向に歯止めはかかっているものの、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的な運動能力は依然として低い状況にある⁽¹²⁾。このような問題は、日本学術会議が「4歳から6歳の幼児の運動能力は低下傾向にある」^(18-3頁)と指摘するように、すでに幼児期から始まっている問題といえる。

そして、幼児期の運動能力低下傾向は、幼児期の子どもの「転倒しても手がでない子ども」「スキップができない子ども」「ボールが捕れないで、そのボールが顔面直撃する子ども」など、子どもの動きのおかしさとして如実にあらわれている。このことは、小学校体育授業場面において「小学校1年生であれば、おおよそこれぐらいができて、こんなつまずきが起きそうなので、こう指導すればうまくいくという小学校教師の経験知や先行実践を用いた指導が通用しない子どもに出会うことが多くなった」^(11-62頁)ことからうかがえる。

このような問題の解消を意図して、様々な提言や施策が国家レベルで行われている。例えば、

2008年改訂の小学校学習指導要領の体育科低学年に「多様な動きをつくる運動遊び」の学習が初めて位置づけられた。この学習は、遊びを通しての動きづくりであり、前述した幼児期の基本的な動きの未発達さを補完することも意図している^(23-26頁~27頁)。さらには、日本学術会議は、「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」(2011)を提示し、小学校就学前からの運動習慣の確立、体力向上の取り組みの一層の推進と、学校、幼稚園等の教育だけではなく家庭や地域を巻き込んだ取り組みの推進を提言している^(19-15頁)。文部科学省は、スポーツ基本法の理念を具現化するために「スポーツ基本計画」(2012)を策定した。その計画のなかで「今後5年間で取り組むべき施策」として学校体育の充実とともに、幼児期からの子どもの体力向上の方策の実践研究への取り組みを推進している^(14-7頁~14頁)。さらに、幼児期の運動の充実を意図して「幼児期運動指針ガイドブック」(2012)を発行した。このような取り組みからも、幼児期の基本的な動きの未発達の問題を解消することは喫緊の課題であることがうかがえる。

しかし、白石も述べるように保育現場におい

て、園庭で楽しく遊ばせておけば運動は自然に育つといった程度に軽く考えていたきらいがある^(20-17頁)。そして、金子が「運動遊びを単に体験させるだけに終わってしまい、あとは体力測定による効果の確認しか残されていない」^(5-37頁)と述べるように、意図的・計画的な運動遊びの指導が十分に実施されていない現状がある。

一方では、外部講師に依頼して、器械運動、サッカーといった特定のスポーツ活動を積極的に取り組んで、子どもの体力・運動能力の問題解消に取り組んでいる保育園・幼稚園がある。しかし吉田も述べるように、その取組みはスポーツ種目中心で、その指導は画一的、一律的な傾向にある。そのため、ある限られた運動経験にとどまることも多く、その結果思うように運動能力は高まらない現状がある^(25-18頁~19頁)。

そこで、本稿では幼児期の運動指導における指導内容やその内容を習得させるための指導のあり方の検討を通して、今後の幼稚園・保育園における運動指導を充実させるための基礎資料を提供することを目的とする。

2. 幼児期の運動の発達

人は、誕生してから歩くまでは、寝返り、ハイハイ、お座り、つかまり立ち、ひとり立ち、歩行のように直列的な発達を示す。その後は、マイネルが「就学前の年齢の発達に特徴的なことは、個々の技能の発達が、あおり挙げるように急速で、“並列性”“同時性”をもっておこなわれることである。こうして子どもは歩くことといっしょによじ登ることを覚え、歩くことと同時に持ち運ぶことを覚えるのである。最後に子どもは走と跳ないし捕と投といった基本形態の組み合わせを初めて試みる」^(7-299頁~300頁)と述べるように、多種多様な基本的な動きをいっせいに身につける「並列的」「同時的」な発達を示す。

しかし、子どもの運動は、自然発生的に発達するかというそうではない。それは、三木が「子どもは適度な運動刺激と豊かな環境のなかで成長しますが、そこには、保護者や指導者によって運動衝動や活動衝動を適切に導かれることが前提となっています」^(8-107頁)と指摘する通りであ

る。すなわち、保護者や指導者、そして遊び仲間といった人とかかわりながら、からだを動かすこと、すなわち遊びを通して基本的な動きを身につけるのである。このことについて、保育指針解説書では「日常的な遊びや運動遊びなどを通して体力作りができるように考慮する」^(6-154頁)としている。また、幼稚園教育要領では「自分の体を十分に動かし、進んで運動しようとする」^(13-3頁)ことが健康領域のねらに定められているように、保育園・幼稚園現場においても、子どもの自発的な遊びを通して運動発達を促すことを重視している。子どもが「遊んでみたい」「やって楽しい」と思うような環境の設定が指導者には必要であり、子どもはその環境の中で遊びながら基本的な動きを身につけるのである。

このように、幼児期は運動遊びを通して初歩的な運動段階を経て、多様に基本的な運動を身につける時期である。しかも、この時期は人間が運動を身につける上で最も適した時期の一つである「黄金時代（ゴールデンエイジ）」と呼ばれる貴重な時期なのである^(20-16頁)。

この基本的な動きは、宮丸によれば「自己の身体を操作する型」として「非移動系（平衡系）の運動」と「移動系の運動」に、「他者を操作する型」として「操作系の運動」に分類されるのが一般的という^(10-7頁)。「非移動系（平衡系）の運動」は、たつ、かがむ、ねころぶ、ころがる、さかだちをするなどのような自己の身体を操作しながら姿勢変化、平衡維持をする運動である。「移動系の運動」は、歩く、走る、跳ぶ、にげるなどのように自己の身体を操作しながら、上下、水平方向の移動や回転移動をする運動である。「操作系運動」は、かつぐ、はこぶ、投げる、蹴る、受ける、打つなどのように、自分以外の他者や物を扱う運動である。この分類に依拠して中村は、子どもの運動場面に限定した基本的な動きを「バランス系の動作」「移動系の動作」「操作系の動作」の3つに分類して36の動作を取り上げている^(16-52頁~54頁)。前述した小学校体育の「多様な動きをつくる運動遊び」では、「体のバランスをとる運動遊び」「体を移動する運動遊び」「用具を操作する運動遊び」「力試しの運動遊び」の内容を示して、基本的な

動きを総合的に身につけようとしている。

この基本的な動きは、スポーツに必要な技術を習得するための前提条件となる。すなわち、ガラヒューも述べるように、基本的な動きをスポーツの様々な技術に応用しながら、その技術を習得するのである^(3-17頁)。そうであるため、小学校就学以降に出会うどの運動・スポーツ種目にも対応できるようにするためにも、運動習得に偏りがあつたり、未経験の運動があつたりしないようにすることが望まれる。すなわち杉原も指摘するように、特定の動きの習熟を意図する「動きの洗練化」よりもできるだけ多様な運動を幅広く身につける「動きの多様化」を優先しなければならない^(22-9頁)。

3. 幼児期の子どもの運動学習

(1) なじみを感じる

幼児期の子どもは、宮丸が「幼児期の典型的な運動獲得は模倣：マネです」^(10-25頁)と述べるように、大人や友達の動きを模倣して運動を覚えるのである。

しかし、子どもに運動を提示して模倣をさせようとしても、模倣をしようとならない子どもがいる。このような子どもを、どのように理解すればよいのだろうか。金子が「もし、その動感世界に心情的になじめず、何となく嫌な気分襲われる人なら、最初からそこに近づかない」⁽⁴⁻¹⁵⁹⁾と述べるように、「やってみたい」「できそうだ」という気持ちが生じないので「やってみよう」としない子どもであろう。そのため、荒井らが「運動遊びの中で子どもが注目し、やってみたいと思わせるような楽しい運動の示範ができることが重要となる」^(1-62頁)と指摘するように、子どもが模倣したいという運動衝動を喚起する指導者は欠かせないのである。

また、中村はなじみを感じることに、以下のように述べている。

鉄棒に足を乗せて前にとび下りという運動は、鉄棒遊びを豊富にしていて、この類似の運動をしている子どもであれば、手なれたもので、比較的身近に感じるであろう。

また、このような鉄棒運動をやっていないくても、金網のフェンスや壁をよじ登って、その上に足をひっかけてとび越えるといった、類似した運動をやったことのある子どもであれば、この鉄棒の運動を身近にとらえられるであろう^(17-249頁)。

このような類似の運動経験は、運動になじみをもつことを可能にしているのである。すなわち、模倣をしようとする動きと類似する運動経験がなければ、その動きになじみを感じることもなく模倣をしようとしないのである。

しかも、マイネルが「運動経験の豊かな財産をもっているとき、なかでも類似の運動経験がマスターされているときには、最初に試みに入る場合でも、かなり正しい運動共感が可能であり、それによって新しい運動を正確に把握することができる」^(7-376頁)と述べるように、遊びを通して行われる類似の運動経験は、新しい運動を習得する上で重要な働きをする。

(2) 「わかるような気がする」「できるような気がする」

運動になじみを感じて「やってみたい」と思い、実際に「やってみよう」とする。そこで、子どもは模倣しようとする動きのからだの動かし方やリズムなどを観察しながら、その運動全体の感じをつかもうとする。そして、朝岡が「今持っている有効な運動経験を引き合いに出してきて、模倣対象となっている動きが運動感覚的に理解」^(2-33頁)して動きの感じが「わかるような気がする」ようになる。次には、まだやったことのないその運動をやるときの感じを頭のなかで組み立てる。さらに、頭のなかでやってみる「潜勢自己運動」を行い「できそうな気がする」への段階に移行する^(2-33頁)。そうであるから、「こわい」「痛い」といった恐怖心が前景に立つ子どもは、潜勢自己運動としてやってみることもしないだろうし、成功のイメージももてないために、最初からやってみようとは思わないであろう。

このように、「わかるような気がして」、そして「できるような気がして」、やっと実際に「やって

みる」ことになる。

(3) 「やってみる」(提示された運動の模倣)

前述したマイネルの指摘のように、類似の運動経験が豊かな場合には、即座にまねができる子どもがいる。しかし、実際にやってもその運動ができない子どもは、「どんな感じで動けばよいのか」「どのようにからだを動かせばよいのか」といったコツを、類似の運動経験をたよりに採り当てようとする。三木も述べるように、模倣を繰り返すなかで「はじめてできる」ようになる時がある。それは、偶然に「コツ」をつかむ瞬間である。この成功体験が動機付けとなって、さらに模倣を繰り返して「思うように動く」ことができる感じに出会い、コツは身体化され、できばえを高めたり、発展した動きへと志向したりする。やがて、「自在に動ける」こと、他者とのかかわりのなかで自ら動くのに、何の心身の束縛も障害もなく、感性質(むだなく、安定し、即興的な動き)や体感能力(気配を感じ、状況に応じる動き)を高めるようになる^(8-51頁~55頁)。

このように、子どもの動きは、「はじめてできる」から、模倣を繰り返すほどにその動きが「洗練」され、そして自在に動けるという「自動化」されるように段階的に高まるのである。しかし、幼児期の子どもは集中力に乏しく、常に新しいものに興味・関心が移行する。また、成功した運動には繰り返し取り組むが、失敗するとその運動をやめて他の運動に移行することも多い。そのため、幼児期の子どもの運動習得には、子どもの興味・関心や成功体験が大きく影響する。

4. 幼児期の運動指導

幼児期の子どもには、杉原らが、「指導者が一方的に教えるという運動指導が幼児の運動発達を阻害しており、遊びのかたちでの運動経験が運動発達にとって最も有効である」^(21-343頁)と指摘するように、遊びを通して基本的な動きを多様に身につけさせることが重要である。

元来子どもの遊びは、子どもの興味・関心に基づいた自発的で、楽しさを求めて行われる自由な活動であるととらえられる。しかも、子どもの興

味・関心は刻々と変化するため遊びが多様に広がり、そのことが基本的な動きを多様に身につけることにつながる。宮丸は、この運動習得を、指導者が運動を教える「指導された習得」に対して「自由な習得」と呼び、この「自由な習得」の機会を多く提供する必要性を指摘している^(10-46頁~47頁)。

しかしながら、近年の社会状況の変化から子どもの遊びの条件である「時間」「空間」「仲間」の減少ともなっており、子どもの運動遊びの経験が乏しくなり、遊べない、あるいは遊びを広げることができない子どもが増えている。そのため三井が「大人が子どもに指導的にかかわらず、自然と自主性が生まれ創造的な遊びが展開されるはずはあるまい」^(9-127頁)と述べるように、子どもの運動衝動を刺激するような指導者による積極的な関わりは必要になる。

そのために、ボールやブランコといった運動遊びを促すような物的環境を整えることはもちろんであるが、子どもが「やってみよう」と思うような遊びを提供することも重要である。しかも、その運動は幼児期の発達段階にとって適切で、しかも将来出会うであろう運動・スポーツと類似する運動経験となることが望ましい。このことについて、投げる・捕る運動と類似する運動を提示しながらさらに述べることにする。

(1) ボールを投げる

ボールを投げる動きの一つの形態であるオーバーハンドスローは、ボールを使った運動に多く用いられる動きである。この動きは、マイネルによれば4~5歳児になると、腕を後方に引く導入動作の準備局面と、腕を前方に振り下ろす主要局面がスムーズに結びついた直立からオーバーハンドスローの動きができるようになるという^(10-308頁)。このことから、幼児期にオーバーハンドスローの粗形態を目標とすることは、発達上適切であるといえる。しかも、この投動作の獲得は、例えばボールをはじく動きやラケットなどを振る動きと類縁性があるため、様々な運動・スポーツの基礎となる。

そこで、下記のようなオーバーハンドスローと類似する運動経験がきる伝承遊びを提示して遊ば

せる。

ア. 紙鉄砲鳴らし

紙鉄砲を振って音を出すためには、手首のスナップが必要になる。そのスナップの動きを発生させるためには、紙鉄砲を持つ腕を上後方に一端引く準備動作と腕を振り下ろす動きがともなわなければならない。その動きは、オーバーハンドスローの動きと類似する。

イ. コマ回し

コマを回すためには、コマに巻いた紐の一端を持ちながらそのコマを勢いよく前方に放り投げる必要がある。そのため、紙鉄砲鳴らしと同様に、腕を後方に引く導入動作と腕を振る動きを発生させることができる。

ウ. 紙飛行機飛ばし

手に持った紙飛行機を前方に飛ばすためには、紙飛行機を持った腕を後方に一端引いて前方に振る必要がある。そのため、紙鉄砲と同様に、導入動作や腕を振る動きが発生する。

エ. 軒投げ

ブルーシートで屋根を作り、ボールを投げ上げる。ボールを上方向に投げるため、水平方向に投げる時よりも導入動作が大きくなる。投げた後は、転がり落ちるボールを捕る遊びを通して、捕る動きを身につけさせる。

(2) ボールを捕る

ボールを捕る動きは、投げる動きと同様にボールを使った運動に多く用いられる動きである。マイネルによれば、「両手と胸で抱え込む」ような捕り方は、発達上最初の形態として発生し、3歳くらいになると、ボールをはさみつけるようにしてつかみ、それから確実にからだに引き寄せて捕る。さらに6歳くらいになると手だけで捕るようになるという^(7-310頁)。すなわち、幼児期に胸で抱え込むようにして捕る動きの粗形態を目標とすることは、発達上適切であるといえる。

しかも、この捕球動作は、例えば捕ると投げるを組み合わせて手で打つ動きへ、さらに道

具で打つ動きへと発展するように、様々な運動・スポーツの技術へと発展する可能性がある。

そこで、下記のような「両手と胸で抱え込む」ような捕り方と類似する運動経験ができる動きを提示して、遊ばせる。

ア. 剣玉

剣玉は、玉を大中小の皿に乗せたり剣先に受け止めたりして遊ぶ。玉を皿に乗せるためには、玉が皿に当たる時の衝撃を和らげるために、腕を下方向に引きながら皿に乗せると同時に胸や膝を曲げる必要がある。この動きは、ボールを弾力的に両手と胸で抱え込むようにして捕る時のからだの動かし方と類似している。

イ. なじみのある物を捕球

ボールを捕る動きの発達過程を3段階に区別した中村によれば、逃避反応が著しくまったく捕球動作がみられない動きが最も未熟な段階としている^(15-138頁)。自分に飛んでくるボールがこわくて捕ろうとしない子どもである。このような子どもには、「こわくなく、捕ってもよい」となじみを感じるような道具を捕らせた。

ここでは、渡辺が提案する「ごみごみボール」^(24-5頁)を紹介する。このボールは、新聞紙5紙を丸めてボールをつくり、レジ袋に詰めて、その袋の入り口を結んだボールである。このボールは、当たっても痛くないため子どもにとってなじみやすい。また、つかみやすいため投げやすいよさもある。このボールを自分で投げ上げて捕ったり、友達とキャッチボールをしたりする(写真1)。



写真1 ごみごみボールキャッチ

ウ. 軒投げ捕球

ボールを捕るためには、捕球者が捕れるような軌道のボールを投げ手が投げなければならない。幼児期の子どもに、そのようなボールを投げることは難しい。そこで、上記で述べたブルーシートでつくった屋根を転がるボールを捕るようにする。投げようとする子どもは、シートに投げ上げさえすればよいので、投げるのが上手でなくても投げ手の役割を果たすことができる。また、捕ろうとするボールは、平面を転がってくるので、空中を飛んでくるボールよりも捕球することがやさしくなる。

また、捕ることが難しい子どもには補助具を用いてボールを捕る類似の運動経験をさせる。例えば、転がってくるボールを両手で抱え込むようにして持ったバケツの中に入れて捕球する。ボールをバケツに入れるだけでよいので、捕球することへの負担軽減が図られる。その結果ボールの動きを読んで、落下点に移動する動きに注意が向けられる。また、ボールがバケツの底に当たって跳ね返ることを防ぐために、膝を曲げて弾力的に捕る動きを促すことができる。

また、身につけたエプロンを用いてボールを捕る^(11-55頁)。エプロンを前からかけ、その裾を内側から逆手で握り両手ですくいあげるようにする。そして、シートから転がってくるボールを、両手でもったエプロンで包み込むように捕るようにする(写真2)。



写真2 エプロンキャッチ

5. おわりに

幼児期の運動指導では、基本的な動きを多様に身につけさせなければならない。しかも、子どもの自発的な遊びを通して身につける「自由習得」が望ましい。なぜなら、遊びは基本的な動きばかりではなく、社会性や創造性といった人として成長するために必要な多くのことを学ぶことができるからである。しかし、遊べない子ども、遊びたくない子どもが増加している現状を考えると、子どものやりたいようにさせてあとは放置するだけでは、基本的な動きを多様に身につけることは難しい。

このように、保育現場における運動指導においては「自由習得」か「指導による習得」かという問題が浮き上がってくる。このことについて、三井が「保育実践は、子どもにどのような力をつけたいのかという目的の下、状況との関係で時には自主性・自発性を尊重し、時には指導しながら展開しているもので、そもそも矛盾するものではないだろう」^(9-127頁)と述べるように、自由か指導かの二項対立的にとらえるのではなく、子どもの遊びの実態にそって指導方法を考えなければならない。子どもが遊べないのであれば、子どもの活動衝動を促して自発的な運動遊びに導くような指導も欠かせないのである。

本稿では、この働きかけの一つとして幼児期の発達段階にとって適切で、しかも将来出会うであろう運動・スポーツと類似する運動経験がきる運動例を提示した。それは、最終目標である運動をいきなり子どもたちにやらせるのではなく、最終目標とする動きと類似する動きを用いての運動指導の試みである。

幼児期における運動指導では、遊びであることが前面に押し出されるため、動きのできばえの評価についてはあまり気かけられないことは少なくない。それが、小学校に入学すると目標とする動きのできばえが意図的・計画的に評価されるようになる。そのため、運動ができない子どもは運動への苦手意識を顕著に持つようになる。このように考えると、金子が「就学前の幼児体育におけるスポーツ運動がその子どもの一生の運動生活を左右するきわめて重要な契機を提供できることに

注目しなければならない」^(5-37頁)と述べるように、幼児期の子どもが運動への苦手意識をもつことがないように、幼児期の運動指導はさらに充実させなければならない。

そのためには、子どもの伝承遊びや日常の子どもの運動遊びを観察しながら、その遊びのなかから小学校就学後に会える運動・スポーツと類似する運動を多く集めて、保育園・幼稚園で行われる運動指導に提供する研究はなお一層重要になる。

引用・参考文献

- 1) 荒井迪夫・中西一弘：幼児体育指導者の動感認識に関する一考察、淑徳短期大学研究紀要、第52、61頁～70頁、2013.
- 2) 朝岡正雄：動きの模倣とイメージトレーニング、バイオメカニズム学会誌、Vol.29、No.1、31頁～35頁、2005.
- 3) デビット・L・ガラヒュー（杉原隆 監訳）：幼少年期の体育－発達の視点からのアプローチ、大修館書店、2006.
- 4) 金子明友：身体知の形成（下）、明和出版、2005.
- 5) 金子明友：スポーツ運動学－身体知の分析論、明和出版、2009.
- 6) 厚生労働省：保育所保育指針解説書、2008.
- 7) マイネル、K. 著（金子明友訳）：スポーツ運動学、第8版、大修館書店、1996.
- 8) 三木四朗：新しい体育授業の運動学－子どもができる喜びを味わう運動学習に向けて、明和出版、2005.
- 9) 三井登：幼児期の運動遊びにおける指導法の課題、帯広大谷短期大学紀要、50、127頁～136頁、2013.
- 10) 宮丸凱史：子どもの運動・遊び・発達～運動のできる子どもに育てる～、学研教育みらい、2011.
- 11) 宮内孝・三輪佳見：ボールを捕ることが苦手な小学校低学年児童の促発指導、スポーツ運動学研究（24）、49頁～63頁、2011.
- 12) 文部科学省：平成25年度体力・運動能力調査結果の概要及び報告書、2014.
- 13) 文部科学省：幼稚園教育要領、2008.
- 14) 文部科学省：スポーツ基本計画、2012.
- 15) 中村和彦・宮丸凱史：幼児の捕球動作様式の発達とその評価に関する研究、筑波大学体育科学系紀要、12、135頁～143頁、1989.
- 16) 中村和彦：運動神経がよくなる本、マキノ出版、2012.
- 17) 中村剛：体育の授業における促発指導の不可欠性について－発生運動学の立場から－、埼玉大学紀要教育学部、56（1）、246頁～259頁、2007.
- 18) 日本学術会議健康・生活科学委員会 健康スポーツ科学分科会：提言「子どもを元気にするための運動・スポーツ体制の整備」、2008.
- 19) 日本学術会議健康・生活委員会 健康・スポーツ科学分科会：提言「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」、2011.
- 20) 白石豊・広瀬仁美：どの子どものびる運動神経－幼児編－、かがわ出版、2009.
- 21) 杉原隆・吉田伊津美・森司朗・筒井清次郎・鈴木康弘・中本浩揮・近藤充夫：幼児の運動能力と運動指導ならびに性格との関係、体育の科学、Vol.60、No.5、341頁～347頁、2010.
- 22) 杉原隆：動きのよい子を育てる、体育科教育、(58)7、大修館書店、9頁、2010.
- 23) 高橋健夫・野津有司編著：小学校学習指導要領の解説と展開体育編、教育出版、2008.
- 24) 渡辺敏明：「投げ方」を伝える運動遊びについて考える、小学校体育ジャーナル55、株式会社学習研究、5頁～8頁、2008.
- 25) 吉田伊津美：動きのよい子を育てる指導の「落とし穴」－幼児教育を例に－体育科教育、(58)7、大修館書店、18頁～21頁、2010.

Summary

The immediate issue for us is to solve the problem of undevelopment of fundamental movement for early childhood. However, in the nurseries, it is presumed that fundamental movement can be trained naturally while the children play outside freely. On the other hand, exercise classes are hold in some nurseries by the visiting lecturers aimed to improve children's physical fitness and performance. As a result of the limitations, the aim for the improvement cannot be reached.

This article investigates the instruction content of teaching method for the early childhood, and the way to master the instruction content. The findings will be suggested to be a kind of basic data for improve the teaching method in the nurseries and kindergartens in the future.