じぶんで　できるよ！

ひかりのくに

5領域
10の姿
との関わり

健 環 言 表

1 6 7 9 10

活動時間
30分

タイミング
お昼ごはんの前、
午後

今日の活動のねらい

★みかんの実りに興味を持つ
★収穫のごっこ遊びを楽しむ

使う絵本・コーナー

ひかりのくに　12月号
p.14～17
わくわく食育！
ミカンを　とろう！



活動の内容と流れ

絵本を読み、ミカンに興味・関心を持つ

ひかりのくにを読んで、ミカンがどんなふうに実るかに気付く
→子どもたちと一緒にミカンを収穫するまねをし、もぎ取った喜びを共有する
→皮をむくまねをしたり、ミカンの中はどうなっているか写真を観察して話し合う
→食べるまねを楽しみながら、友達同士でも食べたことがあるかなど話を広げる



保育者の◆環境づくりと　○援助

◆
ミカンを実際に見せて興味を持たせ、イメージを持ちやすくする

○
紙を丸めて作ったミカンの制作物を保育室に洗濯バサミでぶら下げ、読後も遊べるようにする



◆
ミカンの大きな木を壁面に作っておき、子どもの興味をひきつける

○
子どもの発言に共感し、イメージを共有していく

活動後、振り返りのポイント

★ミカンについて興味や関心を持てたか
★自分が知っているミカンのことを共有できていたか
★活動に前向きに取り組んでいたか

●5領域、10の姿は個々に育てるものではなく遊びや生活の中で一体的に育まれます。ここでは紹介する活動と特に関わりが深いものを挙げていますが、実際の園の環境や子どもたちの様子に合わせてご参照ください。

5領域 健 健康 人 人間関係 環 環境 言 言葉 表 表現

10の姿 1/健康な心と身体　2/自立心　3/協同性　4/道徳性・規範意識の芽生え　5/社会生活との関わり　6/思考力の芽生え　7/自然との関わり・生命尊重　8/数量や図形、標識や文字への関心・感覚　9/言葉による伝え合い　10/豊かな感性と表現

5領域
10の姿
との関わり

健 人 環 言

1 3 6 9

今日の活動のねらい

★物語に興味を持ち、最後まで集中して楽しむ
★太陽の機転に驚く

活動時間
15分
タイミング
午前中

使う絵本・コーナー

ひかりのくに　12月号
p.2～13
お話なあに？
きたかぜと　たいよう



活動の内容と流れ

絵本を読み、北風と太陽に興味を持つ

北風の寒さと太陽の温かさに共感できるよう
読み聞かせる
→風が吹く音や日差しを照らす音は、温度の変化が
感じられるように地の文と雰囲気を変えて読む
→読後、「寒かった人はにこにこぽっかぽかの
おひさまに会いに行こう」と戸外遊びに促す
→子どもたちの気持ちが盛り上がったら、北風と
太陽ごっこなどに発展させる



保育者の◆環境づくりと　○援助

◆
おもちゃなどは片付けて
落ち着いて聴ける静かな
空間を作る

◆
全員が絵本を見やすいように
半円状に座って読む



○
「北風が吹いたら寒いね」「温かいと
上着を脱ぎたくなるね」など体感に
共感した声かけをする

○
北風の強さと太陽の温かさを
声量や声の大きさで演じ分ける

活動後、振り返りのポイント

★子どもたちが北風と太陽の対比や変化に興味を持って集中できたか
★お話をきっかけに友達と関わりを持てていたか

5領域
10の姿
との関わり

人 環 言 3 4 6 9

今日の活動のねらい

★困っている友達に気付き、気持ちを考える
★優しく声をかける心地良さを感じる

活動時間
20分
タイミング
午前中

使う絵本・コーナー

ひかりのくに　12月号
p.18～25
楽しい生活♪
ともだちを　たすけるの　じゅつ



活動の内容と流れ

絵本を読んで、状況や表情を読み取る

クレヨンがばらばらになったときの、
ひかりちゃんの表情に注目する
→どんな顔をしているか子どもたちに質問し、
　思い思いの発言を共有して受け止める
→自分だったら、どんなときにこの表情になるかを考える
→困っているときに助けてもらったらどんな気持ち
　になるかを確認し、だから友達が困っているとき
　は優しく声をかけるように促す



保育者の◆環境づくりと　○援助

◆
日頃のクラスの様子をよく観察し、
子どもから友達へのやさしい行為を
拾って共有する

○
すぐにページをめくらず、ひかり
ちゃんがどんな表情をしているか
考える時間を作る



◆
絵本がよく見えるように
円形になって座る

○
ひかりちゃんの最後の表情にも
注目し、助けてもらったから前
向きな気持ちになれたことに気
付く声かけをする

活動後、振り返りのポイント

★表情を読み取って気持ちに気付くことができたか
★友達と助け合う姿が見られたか

5領域
10の姿
との関わり

健 人 言 表

1 3 9 10

今日の活動のねらい

★体の使い方がわかり、楽しんで参加する
★お正月の期待を高める

活動時間
20分
タイミング
午前中

使う絵本・コーナー

ひかりのくに　12月号
p.26－27
まねっこヨーガ
ゆかに　ねそべり
ゆめを　みよう！



活動の内容と流れ

絵本を読んで、夢を見る気分で体の力を抜く

ひかりのくにを読んで、お正月の歌を歌う
→保育者のオノマトペ（ゆるゆる～、ふわ～ん、とろ～ん）に合わせて、床に体を預ける
→体の強張りをほぐして、夢を見ているような気持ちになる
→起きる時は手先足先から少しずつ体を動かしてよみがえる



保育者の◆環境づくりと　○援助

◆
部屋を広くあけ、全員で活動ができるようにしておく

◆
お正月飾りに見立てたものを用意しておき、保育室に飾る



○
子どもたちの体の動きを見て、体に力が入っていないかを確認しリラックスできるようにする

○
落ち着ける雰囲気を出し、子どもたちと場を共有する

活動後、振り返りのポイント

★体の力を抜き、安心感や気持ち良さを味わうことができたか
★楽しく活動し、お正月への期待を高めながら友達と関われたか

5領域
10の姿
との関わり

健 環 言 表

1 6 8 9 10

今日の活動のねらい

★お風呂の気持ち良さ、心地良さを感じる
★シールを繰り返し貼って楽しむ

活動時間
15分
タイミング
午前中

使う絵本・コーナー

ひかりのくに　12月号
p.28－29
絵本で遊ぼ！
おふろで　あったまろう



活動の内容と流れ

ひかりのくにを読んで、お風呂に興味を持つ

好きにシールを貼って楽しむ
→それぞれのお風呂について「ここはぶくぶく泡風呂だね」「こっちは何のお風呂かな？」と想像を楽しむ
→シールを貼り終わった後、「みんなも一緒にお風呂に入ろう」「肩までつかったら10数えるよ」と盛り上げてから子どもたちと一緒に数を数える



保育者の◆環境づくりと　○援助

◆
ごっこ遊びができるように
お風呂に見立てられる大き
なマットを用意しておく



○
「ぽかぽかで温かいね」「ぶくぶくばしゃばしゃ気持ちいいね」など音も楽しめる言葉かけをする

○
お風呂が苦手な子どもには、「石に囲まれたお風呂かっこいいね」「泡がいっぱいあると楽しいね」など共感しやすい声かけをする

活動後、振り返りのポイント

★お風呂の気持ちよさに共感できたか
★自由な発想で遊べていたか