



# 幼少期に身につけたい36の基本動作

## 体のバランスをとる動き(平衡系動作)…姿勢変化や並行維持の運動

- 1 たつ**  
たつ・たちあがる・  
かがむ・しゃがむ・すわる
- 2 おきる**  
ねる・ねころぶ・  
おきる・おさまる
- 3 まわる**  
まわる・まわす・  
ころがる・ころがす
- 4 くむ**  
つかかさなる・くむ・  
おしよる
- 5 わたる**  
わたる・とんでわたる・  
あるいてわたる・はしってわたる
- 6 ぶらさがる**  
ぶらさがる
- 7 さかだちする**  
さかだちする
- 8 のる**  
のる・のりまわす
- 9 うく**  
まっすのうく・まっすのうく・  
おおもむけにうく・うつつまにうく

## 体を移動する動き(移動系動作)…上下、水平方向の移動や回転移動

- 10 あるく**  
あるく・あるとまる
- 11 はしる**  
はしる・かける・おいかける・  
にげる・とまる
- 12 はねる**  
はねる・スキップする・ホップする・  
ギャロップする・2ステップする
- 13 すべる**  
すべる
- 14 とぶ(壁面への)**  
とぶ・とびつく・とびあがる・  
とびこす
- 15 のぼる**  
のぼる・はいのぼる・よじのぼる・  
とびのぼる・おどり・すべりおどり・  
とびおどり
- 16 くぐる**  
くぐる・くぐりあがる・はいり・  
はいりこむ
- 17 はう**  
はう
- 18 およぐ**  
およぐ・おゆる

## 用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)…モノや自分以外の他者を扱う運動

- 19 もつ**  
かつぐ・もつ・あげる・  
もちあげる・おろす
- 20 ささえる**  
ささえる
- 21 はこぶ**  
はこぶ・うごかす
- 22 おす**  
たおす・つかおとす・おす・  
おしだす
- 23 おさえる**  
おさえる・おさえつける・  
もたれる・もたれかかる
- 24 こく**  
こく
- 25 つかむ**  
つかむ・つかまえる
- 26 あてる**  
あてる・あたる・ぶつける・  
ぶつかる
- 27 とる**  
とる・とめる・うける・  
うけとめる
- 28 わたす**  
わたす
- 29 つむ**  
つむ・つみあげる・くずす
- 30 ほる**  
ほる・けずる
- 31 みる**  
みる・みるまわす
- 32 ねげる**  
ねげる・ねげあてる・あてる・  
ぶつける
- 33 うつつ**  
うつつ・うつつあげる・  
うつつおとす・たたく
- 34 ける**  
ける・けりあげる・  
けりとばす
- 35 ひく**  
おこす・ひっぱりおこす・  
ひく・ひっぱる
- 36 たおす**  
たおす・おしたおす