

幼児のパス習得に向けた 段階的トレーニングマニュアル

～4ステップアプローチ：個人→1対1→集団→駆け引き～

STEP 1

🏀 ボールコーディネーション

STEP 2

🤝 2人組パス

STEP 3

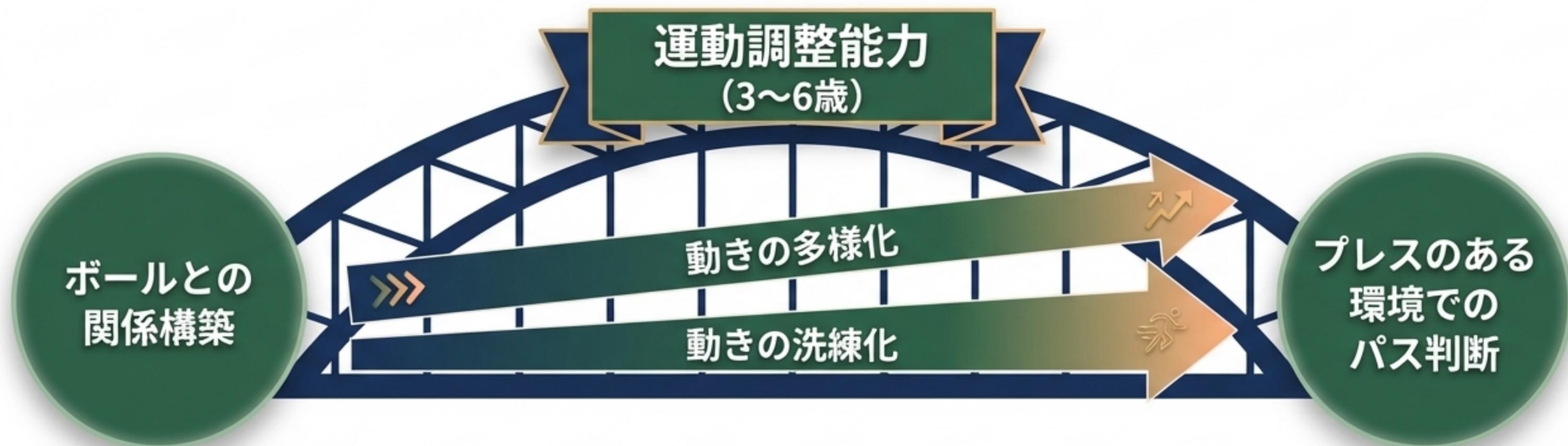
▲ 三角形パス

STEP 4

🔄 ロンド形式

対象：幼児（3～6歳） | 指導者・保護者・保育士向け
文部科学省「幼児期運動指針」準拠 / 国内外の査読付き研究に基づく
作成：2025年 / NotebookLMインポート対応版

なぜ幼児期にパスを学ぶのか？（本マニュアルの目的）



幼児期（3～6歳）の多様な運動経験は、児童期以降の運動機能の確固たる基礎を形成する。（文部科学省「幼児期運動指針」2012年）

幼児期の発達段階と運動特性（3～6歳）

3～4歳ごろ

- 基本的な動きが未熟な初期段階 
- 力みやぎこちなさが目立つ
- ボール操作は単純な動き中心 
- 自己中心的遊びが多い 

4～5歳ごろ

- 全身バランス能力発達 
- 用具操作（投げる・蹴る）が上手に 
- 友達と運動する楽しさ発見
- ルールのある遊びへの興味 

5～6歳ごろ

- 無駄な動きが減少し洗練化 
- 複数の動きを組み合わせられる 
- 集団で目的に向かって行動
- 社会的スキルと運動遊びが連動 

エビデンス

＊年中→年長でボールつき回数が有意に増加（津山・中嶋 2021）

＊協同的な運動遊びへの参加が翌年の社会的スキルを有意に予測（榎本・中道 2021）

4ステップ・トレーニング・ロードマップ



STEP 1: 1人ボールコーディネーション

個人レベルの基盤固め / ボールとの「1対1関係」を確立する (対象: 3~4歳)

目的

-  ボールとの「1対1関係」確立と自己効力感の育成
-  手・目・体の協調（眼手協応）の発達
-  「ボールが好き」という内発的動機づけ

エビデンス

-  「上に投げてキャッチ」「頭に乘せてバランス」等の1人操作体験が推奨（文科省ガイドブック 2012）
-  操作系スキルの基礎として1人での操作経験が土台に。特に女児への積極的な機会提供が重要（津山・中嶋 2021）
-  「易しい動きから難しい動きへ」段階的に経験させることが推奨（文科省指針 2012）

ドリル例と指導ポイント (STEP 1)

Drill Staircase

6. 壁に当ててキャッチ (距離1m~)

5. 転がしたボールを手で止める

4. その場でのボールバウンス (連続10回)

3. ボールを頭に乘せてバランス (3秒→5秒→歩き)

2. 真上トスして拍手1回&キャッチ

1. 真上トス&キャッチ (両手)

💡 指導ポイント

- ⚠️ ミスを責めない: 「惜しかった!」「もう1回!」が基本
- ⚠️ 回数より挑戦を評価: 「何回できたか」よりチャレンジを褒める
- ⚠️ ボールを選ぶ: ゴム、ビーチボール、新聞紙など子どもの手に合わせる
- ⚠️ 継続が鍵: 週1回30分より、毎日5~10分の反復 (分散練習原理)

STEP 2への移行目安（チェックリスト）

- ✓ 真上トスを1～3回連続でキャッチできる
- ✓ 転がってきたボールを手で止めようとする意識がある
- ✓ 「ボールで遊ぶことが楽しい」という様子が見られる

🔑 技術的な完成度だけでなく、「楽しい」という内面的な状態が次のステップへの最大のパスポートになります。

STEP 2: 2人組パス

他者との「送る・受ける」相互作用のスタート（対象：4～5歳）

目的

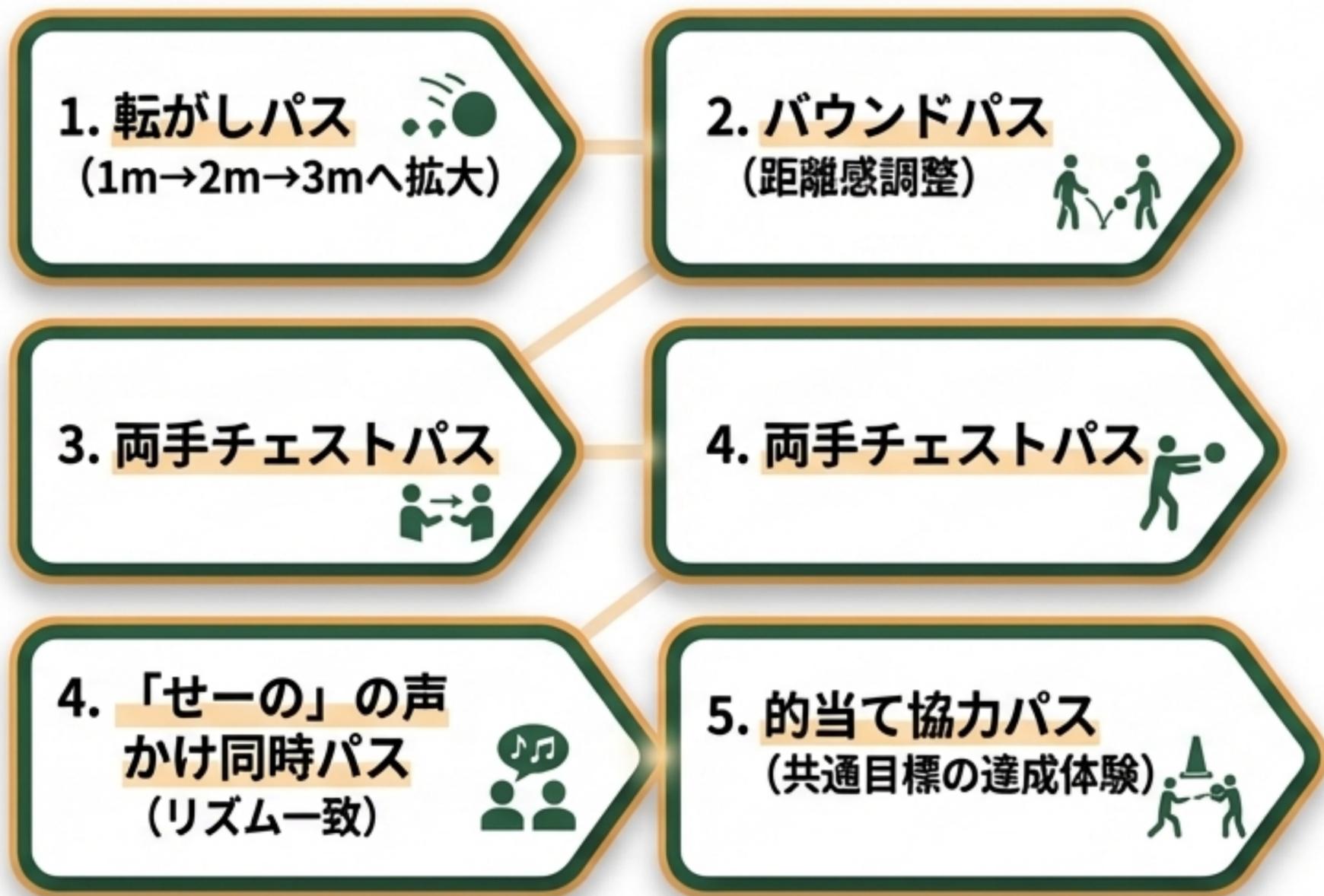
- 他者に「意図をもってボールを届ける」概念の育成
- 「送る・受ける」という相互作用（送受信関係）の体得
- 声かけ・目線・タイミングなど非言語コミュニケーションの基礎

エビデンス

- サッカー練習は子どものオブジェクトコントロール能力に絶大な効果（SMD=1.32）。特に幼児期直後の介入が有効（Wu et al. 2022メタアナリシス）
- 5歳時点での協同的運動遊びへの参加が、6歳時の社会的スキル（主張・協調・自己統制）を有意に予測（榎本・中道 2021）
- 4歳前後で「連合遊び」、5歳以降で役割分担のある「協同遊び」へ発達（高松大学 2018）

ドリル例と指導ポイント (STEP 2)

ドリル例 (易しい順)



指導ポイント

- ✓ 役割の明確化:
「パスする人」「受ける人」を声出し確認
- ✓ 目線の習慣化:
「相手の目を見てからパス」を反復
- ✓ 声かけを促す:
「ありがとう」「いいよ！」の肯定文化
- ✓ 失敗の共有:
「あ～！惜しかったね！笑」と二人で笑える空気

STEP 3への移行目安（チェックリスト）

- ✓ 1～2mの距離で5回中3回以上相手にボールを届けられる
- ✓ パスの前に相手の方向を見る習慣がついている
- ✓ パスが来たら受けようとする意識（体を向ける、手を出す）がある

ボールを見るだけでなく、「相手を見る」という認知行動が芽生えたら次のステップへ。

STEP 3: 3人組 三角形パス

複数人での空間認識・サポート・協調パス（対象: 5～6歳）

目的

- 「自分・パスした相手・もう一人」という3点の空間認識 
- 「次に誰にパスするか」という状況判断の芽生え 
- 共通目標に向かう協同プレーの基礎 

エビデンス

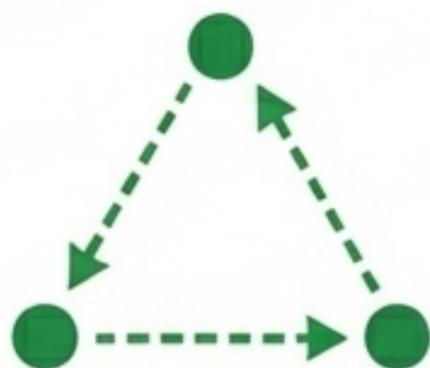
- 5～6歳は「目的に向かって集団で行動・役割分担」する適期（文科省指針 2012）
- 「3人の関係での移動が伴う遊び」は幼児後期の発達課題。5歳で確立される（岩手大学 2014）
- Partenの分類において「協同遊び（役割分担・共通目標）」は社会的スキル発達の最上位。三角形パスはその典型（榎本・中道 2021）

ドリル例と指導ポイント (STEP 3)

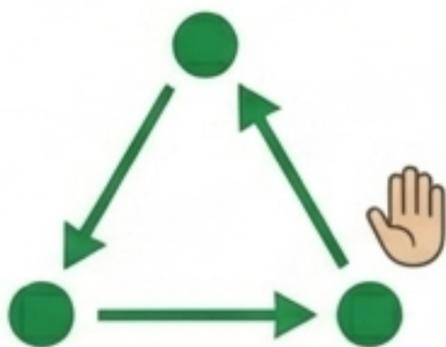
1. 三角形固定パス (時計回り / 反時計回り)



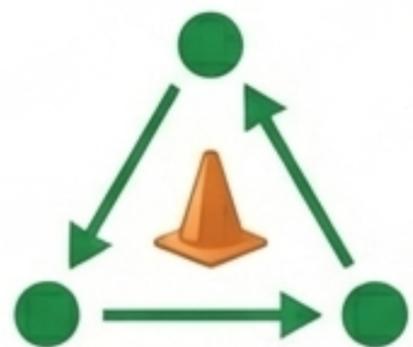
2. ローテーション三角パス (パス&ムーブ)



3. 「もらいたい人が手を上げる」自由パス (意思表示)



4. 真ん中に守備役 (コーン) を置いたパス回し (障害物回避)



💡 指導ポイント

- 三角形の可視化：コーンやマーカーで頂点を明示する
- 声に出して考えさせる：「次は誰にパスする？」と認知的思考を促す
- 合図の言語化：「こっち！」「はい！」のワードを事前に決める
- チームで喜ぶ文化：3回連続成功で全員ハイタッチなど集団達成感を演出

STEP 4への移行目安（チェックリスト）

- ✓ 3人が三角形の位置に自分から立てる
- ✓ 左右両方向にパスを回すことができる
- ✓ 仲間に「はい！」 「こっち！」と声で合図できる
- ✓ パスした後に次の動き（移動）をしようとする意識がある

止まって蹴るだけでなく、「次を予測して動く」意識が見え始めたら、いよいよゲーム形式へ。

STEP 4: ロンド形式

プレス下での判断パス / 認知-判断-実行サイクルの習得 (対象: 5~6歳以上)

目的

- 「相手（鬼）がいる」状況での判断パス経験
- 「見る→判断する→実行する」サイクルの体得
- 声の掛け合い・駆け引き・協力の喜び

エビデンス

- ロンドトレーニングは問題解決能力と創造的思考を大幅に向上させる。創造的思考スコアは最大+227% (d=1.65) (Saidane et al. 2025)
- パス精度とモーターコーディネーションに有意な効果 (Baghdad Univ 2025)
- ヴィゴツキーの「発達の最近接領域 (ZPD)」へのアプローチとして、幼児向けにルールを適切にアレンジすることが鍵

ロンドの設定マトリクスとドリル展開

要素	幼児向け設定（推奨スタート）	慣れてきたら
コート	直径2~3m（小さめ）	直径3~4m
人数	3対1（外3人・中1人）	4対1に拡張
パス	手渡し・転がしOK	足でのパスに挑戦
鬼のルール	タッチするだけ（ボール取らない）	ボールを取ったら交代
交代	約1分で強制ローテーション	取られたら交代

3対1
基本（タッチルール）



3対1（取ったら交代）



4対1

指導ポイントと最終到達目安

💡 指導ポイント

- 目的を言語化: 「鬼に取られないようにパスしよう」と毎回伝える
- 認知的問いかけ: 「今、鬼はどこにいる?」「どこに出せば安全?」
- 「鬼」の価値づけ: 鬼役がつまらなくなるよう「鬼は走れてかっこいい!」と鼓舞する
- 笑顔を最優先: 巧拙より楽しさを前面に出す。取れても取れなくても笑える空気を作る

🏁 最終到達目安

- ✓ 鬼を意識してパスコースを変えようとする
- ✓ 仲間に声で指示できる（「来て!」等）
- ✓ どの役割（鬼・外）でも楽しめる
- ✓ 「もう1回やりたい!」という自発的な意欲がある

段階間の移行基準（サマリーマトリクス）



移行	技術的目安	社会的・認知的目安
STEP 1→2	真上トス1~3回連続、ボールを止められる	ボール遊びを楽しんでいる
STEP 2→3	2mの距離で5回中3回成功	相手を見てパスする意識がある
STEP 3→4	三角形を左右両方向に回せる	「はい！」と声で合図できる



Note: 焦らず、各自のペースで階段を登ることが最大の近道です。

指導を成功に導く4つの共通ルール



① 年齢より「できること」を基準に

発達の個人差は大きい。5歳でもSTEP 1が適切な場合もある。



② 失敗を責めない文化が最重要

失敗こそが神経回路形成の材料。「面白い失敗だ！」という言語化が自己効力感を育む。



③ 毎日60分以上の身体活動の中に

特別なトレーニングではなく、WHO/文科省推奨の「1日60分の遊び」の一部として組み込む。



④ 多様な動きを並行して提供

サッカー（蹴る）に特化せず、走る・跳ぶ・投げる等の経験が将来の適応力を高める。

参考文献（エビデンス一覧）

- [1] 文部科学省「幼児期運動指針」2012年
- [3] 榎本・中道「幼児の運動能力と協同的な運動遊びならびに社会的スキルの関連」2021年
- [4] 津山・中嶋「保育園児における操作系スキルの男女比較」2021年
- [5] Wu et al. "Effects of football practice on children's fundamental movement skills" (メタアナリシス), 2022
- [6] Saidane et al. "Enhancing problem-solving skills and creative thinking... rondo possession games", 2025
- [8] 岩手大学「幼少期のボール遊びを通じたボール操作能力と社会性の発達」2014年

NotebookLMの活用と今後の展開

本資料はNotebookLMにインポートして対話が可能です

質問例：「5歳児に適したドリルは？」 「社会的スキルと運動遊びの関係は？」

今後の追加推奨コンテンツ

項目	優先度
器具リスト（ボール・コーン等）	★★★★
各STEP達成度評価シート	★★★★
ドリルのデモ動画リンク	★★
保護者向け配布シート	★★
DCD（発達性協調運動症）向け配慮事項	★

「子どもたちの『できた!』という笑顔が、最高の成果です。
本マニュアルがその一助となることを願っています。」