



① 高い高い

子どもの大好きなあそび。喜びとともに楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせます。



⑦ 足跳びまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後をひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。

親子ふれあい体操

食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

かんがえる子
がんばる子
やさしい子
くふうする子
未来づくり

体操で育つもの 巧緻性や平衡性、敏捷性などの調整力、筋力、空間認知能力、回転感覚や逆さ感覚、支持感覚の向上、親(保護者)と子のコミュニケーションづくりと情緒の開放、感動体験

部屋中で行うときは、窓を開けて風通しをよくして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをし、汗をしっかりとふくようにしましょう。では、親子ふれあい体操を紹介してみます。

② スーパーマン

親は子どもの胸とももに手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもがエプロンをかぶると、ヒーロー気分です。



③ ヌーローマンズド

子どもを抱っこして腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。



⑥ ねやロケット

子どもは、逆さになって、親の足の甲の上で、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

⑤ 手おし車

子どもはよこたって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ろ向きも持っています。足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。



④ ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握ってしっかりと動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大喜び。両足を広げて、またさきだ!



⑧ 跳び越しべんこ

子どもは、座っている親の足の
上を跳び越えた後、今度は浮かせ
た体(しじ)の下をくぐり抜けま
す。



⑨ 両足そろえ

親は両足をそろえ
てV字になります。
子どもは、親の両足
の下をくぐり抜けま
す。



⑩ 丸太おし

「力試しをし
てみよう」と誘
いかけます。親
は仰向けに寝て、
足を垂直に立て、
両手は床面につ
けて、足が倒れ
ないように支え
ます。子どもは、
その大木(親の
両足)を倒すよ
うにします。



⑪ グー・パー跳び

①子どもは、親の足をまたい
で立ちます。
②親は両足を開き、子どもは
跳んで両足を閉じます。
③この動作を、声をかけ合い
ながら、繰り返します。2人の
呼吸とリズムの取り方がポ
イント。
④上達したら、子どもが親
に背を向けて行ってみます。



**体操は
いいことがたくさん!**

- お金をかけずに、体力づくりができる(体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる(心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる(社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる(学力向上)

夜の運動はNG

夜に体を動かすすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまう。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

⑭ 飛行機

子どもは親の足をおなか
に当てて、前方に倒れます。
親はタイミングを合わせ
て、子どもを持ち上げます。
慣れていないときは、子ど
もの両手をもって行いまし
よう。



⑬ ジャンケン足ふみ

①向かい合って手をつなぎ
ます。「ジャンケン、ポン」
で、同時に足を使ってジャン
ケンをします。



踏まれないように
逃げる、逃げる!

②親が勝ったら、手をつな
いだまま、子どもの足を踏
みにいきます。子どもが勝
ったら、大人の足を踏みま
す。

③子どもは、足を踏まれな
いように、ジャンケン、ジャン
ケン、ジャンケン、ジャン
ケン、ジャンケン、ジャンケン
と繰り返します。

足ジャンケン



⑫ おしりたたき

親は子どもと手をつなぎ、お互いに、もう一
方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻
もたたかれないよう
に逃げましょう。
一本のタ
オルの両は
しを持ち合
って行って
みましょう。
ゆとりがもてるよ!

