



① 高く高く

子どもの大好きなあそび。喜びごとで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起かせます。



② 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 ながえる子
が 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

部屋の中で行うときは、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て、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。

③ 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、子どもを上下させる、と、うさぎの尻尾を動かします。



④ メリーゴーラウンド

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。



⑤ 逆ロボット

子どもは、逆さになって、親の足の甲の上に、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。

⑥ 手おし車

子どもにとって、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、後ずさりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。



⑦ ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大まかで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ!



8 飛び越えジャンケン

子どもは、座っている親の足の上を飛び越えた後、今度は浮かせた体(しり)の下をくぐり抜けれます。



9 両足をそろえてV字になりなす。

子どもは、親の両足の下のくぐり抜けれます。

10 丸太たおし

「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。



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ょう。

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います。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーっとガマンして、体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
 (04-2947-6902)
 所沢市子ども支援課
 (04-2998-9124)
 所沢市保育課
 (04-2998-9126)



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

つて行って

みましょう。

ゆとりがもてるよ!



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。

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

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」を繰り返します。

足ジャンケン



手を離さないで!



踏まれないように逃げろ、逃げろ!