



① 高い高い

子どもの大好きなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、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!

磐田市子ども未来課 TEL. 37-2012 FAX. 37-4631

生活リズム向上大作戦



体操で育つもの

バランス感覚や機敏さなどの調整力、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。

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、子どもを上下させるというふう喜びます。



③ 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。



⑥ 逆さロボット

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。

⑤ 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。



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。親が大またで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ!

8 飛び越し〜ん

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。



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。



9 両足〜ん

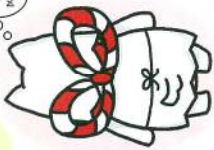
親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐり抜けれます。



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す。

体操はいいことがたくさん!



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、夜の運動あそびはくつとガマンして、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 提供



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せて行ってみましよう。ゆとりがもてるよー!



踏まれないように逃げろ、逃げろ!

足ジャンケン



手を離さないで!



足を前後に開いて「チョキ」



③子どもは、足を踏まれないうちに、ピョン、ピョン跳びはねながら逃げます。

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

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。