



**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、子どもをトコトコと動かします。



**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 ねやロボット**

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、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、少し歩みやすくなります。



**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  
ましょう。



**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!

**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。  
一本の夕  
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!



**足ジャンケン**



⑬ 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  
ケンをしながら逃げます。

