

親子 ふれあい体操

食べこ、動いく、よく寝よう!

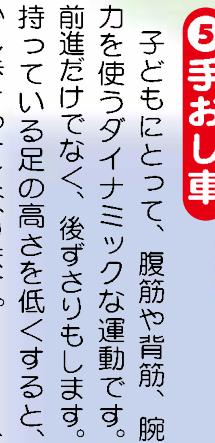
早稲田大学人間科学学術院 教授／医学博士 前橋 明
 TEL 359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 FAX 04-2947-6902

かんがえる子
がんばる子
やさしい子
くふうする子
の未来づくり



⑥逆さロボット

子どもは、逆さになつて、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

子どもにとつて、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、親子で手を握つていつしよに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大ままで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ!



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飛び越えて、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。

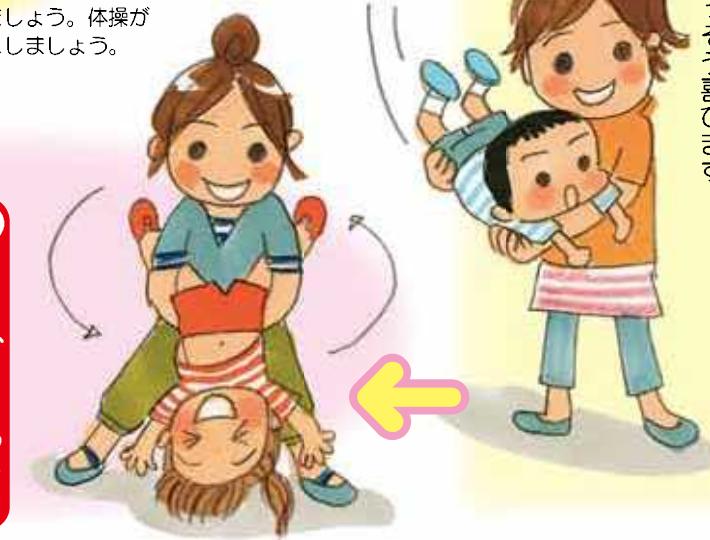
子どもの大好き
なあそび。喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせます。

①高い高い



②スーパー・マン

親は、子どもの胸ともども手をあわせて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上手にさわると、いいやうの顔になります。



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。

⑧ 跳び越しぐり

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）の下をくぐり抜けます。



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。



⑨ 両足くぐり

「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）を倒すようになります。



⑩ 丸太たおし

①子どもは、親の足をまといで立ちます。
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、声をかけながら繰り返します。2人の呼吸とリズムの取り方がボイント。
④上達したら、子どもが親に背を向けて行つてみます。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

⑭ 飛行機

子どもは親の足をあなたに当てて、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
- ふれあ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

夜に体を動かしすぎると、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。



⑫ おしりたたき

①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はげましよう。

②親が勝つたら、手をつなぎます。「ジャンケン、ポン」となら、大人の足を踏みます。

③子どもは、足を踏まれないように、ピヨン、ピヨン、ピヨンとねながる逃げます。

④子どもは、足を踏まれないで、そのまま、子どもの足を踏みます。

足ジャンケン



10

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」となら、大人の足を踏みます。

②親が勝つたら、手をつなぎます。

③子どもは、足を踏まれないように、ピヨン、ピヨン、ピヨンとねながる逃げます。

④子どもは、足を踏まれないで、そのまま、子どもの足を踏みます。

10

⑭ 飛行機

子どもは親の足をあなたに当てて、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。

