



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、親の背後をひと回しします。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 かんがえる子
が がんばる子
や やさしい子
く くる子
未 未来づくり

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、子どもを上へさせるように声をかけます。



③メリーゴーランド

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、親の足の甲の上へ、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、後ろ向きもします。持っている足の高さを低くすることで、少し歩きやすくなります。



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。

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 跳び越しべんろ

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(しり)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。



⑨ 両足倒すべんろ

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。



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。

②親が勝つたら、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
つたら、大人の足を踏みま
す。

③子どもは、足を踏まれな
いように「ピョン、ピョン
跳びはねながら逃げます。

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)

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!



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。

足ジャンケン



手を離さないで!



踏まれないように逃げる、逃げる!

足を前後に開いて「チョキ」



ゆとりがもてるよ!

