



①高い高さ
 子どもの大好きなあそび。喜びのこころを楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起かさせます。



⑦足踏みまわり

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、後ろ跳びでも挑戦しましょう。

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
- かんばる子
- やさしい子
- ふうする子
- 未来のこころ

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。

②スーパーマン

親は、子どもの胸と背中を両手で支えて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上へ下へさせるように動かします。



③スーパーローランド

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おれおれダンス

子どもは、逆さになり、親の足の甲の上で、手を乗せさせます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

⑤まもじ車

子どもは、腹筋や首筋、腕力を使ったり、ミミツクな運動です。前進だけでなく、後ろ向きもします。持っている足の前をさかすかす歩くように歩かせましょう。



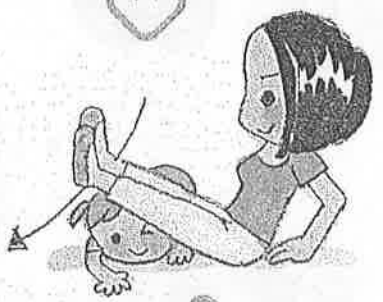
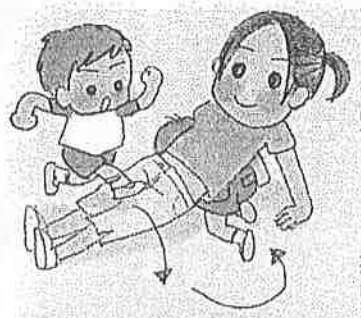
④ロボット歩き

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せす。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き、子どもは小さく歩きます。



8 母の足を踏む

子どもは、座っている親の足の上を跳び越えた後、今度は浮かされた体（しじ）の下をくぐり抜けます。



10 おんたおし
「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 両足をそろえてV字になじませ
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。親はタイミンクを合わせて、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っどガマンして、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)
読谷村家庭教育支援チーム
(098-982-9231: 読谷村教育委員会)

13 シャンケン足

①向かい合って手をつなぎます。「シャンケン、ポン」で、同時に足を使ってシャンケンをします。

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

◎子どもは、足を踏まれないように、ヒョン、ヒョン、ヒョン跳びはねながら逃げます。

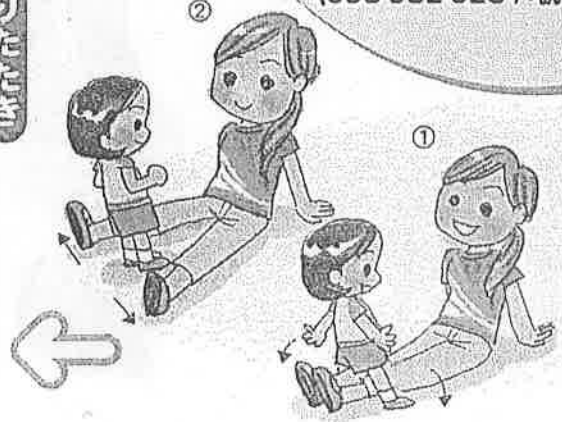
足シャンケン



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。



11 クー・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。