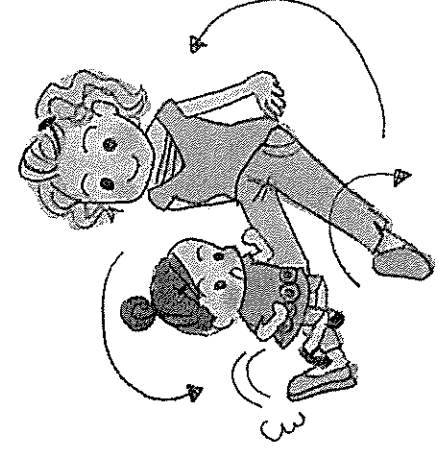




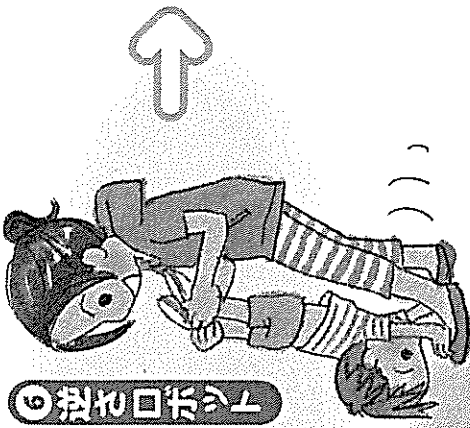
① 両足踏み

子どもの大好きなあそび。喜びを感じ、まだやりたいという気持ちを起こさせます。



② 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に跳び越えて、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。

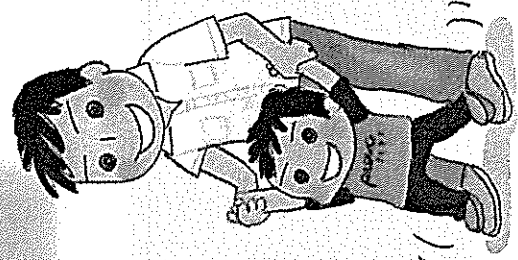


③ 抱っこロボット

子どもは、抱っこになると、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、少し持ち上げて振ります。

④ 持ち上げ車

子どもは、腕、腰筋や背筋、腕力を使って、ママやパパの足を運動します。前進だけでなく、後ろを向くことも、持っている足の両端を低くする、少し振ることもできます。



⑤ ロボット抱っこ

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握って、こまに動きまわります。前向きや横向き、後ろの方向へと移動します。親が大抵だけ動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またできます。

親子ふれあい体操

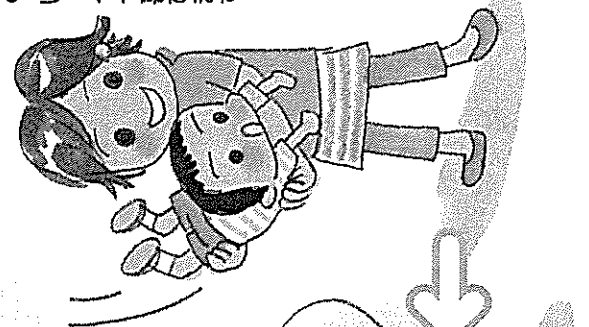
食べて、動いて、よく寝よう!

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

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いきます。

② スーパーマン

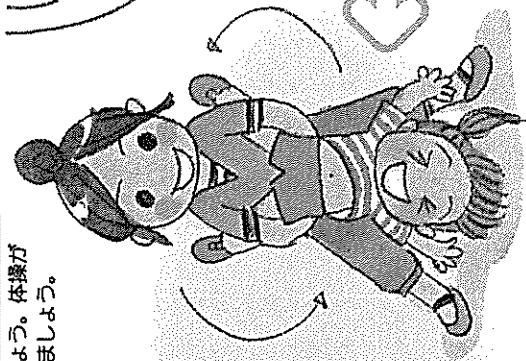
親は、子どもの胸のあたりに手を添えて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させる、いろいろな動きをします。



かかんがえる子
かかんばる子
かかんさしい子
かかんふうする子
かかん未来つくり

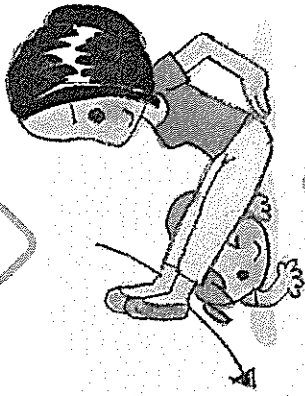
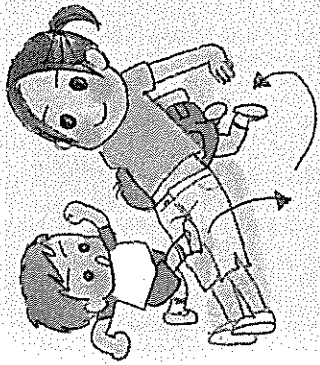
③ スーパーロボット

子どもを抱っこして腰と背中を手に支え、胸に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 跳び越してやり

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(しり)の下をくぐり抜けます。



⑨ 両足くぐり

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

子どもは親の足をあなかに当りて、前方に倒れます。親はタイミンクを合わせ、子どもを持ち上げます。慣れていないときは、子どもの両手をわけて行きましょう。



落ちないように逃げろ、逃げろ!

⑬ シヤハク入足る

① 回わりながら手をひねります。「シヤハク入、ホッ」で、回りは足を使ってシヤハク入るをします。

② 親が勝ったら、手をひねりながら、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。

③ 子どもは、足を踏まれないように、ヒョムン、ヒョムン跳びはねながら逃ぎます。



手を離さないで!

足をそろえて「クー」

足を左右に開いて「パー」

足を前後に開いて「チョキ」

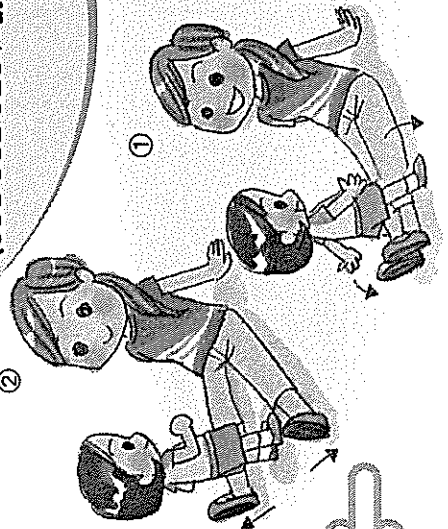
⑩ 丸太だおし

「力試しをし、てみよ」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面に付けて、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、声をかけ合いつ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。

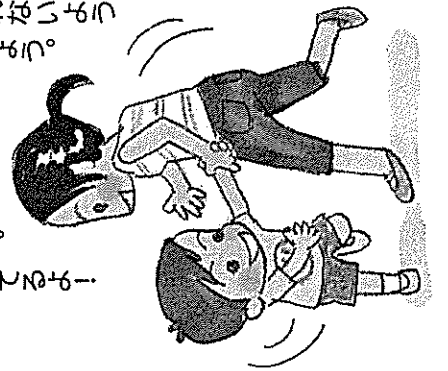
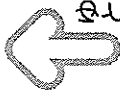


②

⑫ おしりたたき

親は子どもと手をひねり、お互いに、おしりたたき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。

一本のタオルの両端を持って、おしりたたきをして行ってみましょう。ゆとりがもてるよ。



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、知能面の成長にもつながる (学力向上)

夜の運動はNG

夜に体を動かさず、子どもは血液循環がよくなくなり、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、夜の運動は避けよう。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)
読谷村家庭教育支援チーム
(098-982-9231: 読谷村教育委員会)