



### ①抱き抱き

子じゅわの大好き  
なあそび。喜ぶとい  
て楽しく感じ  
まだ、やつたらじ  
いつ気持ちを起す  
させます。

### ②足踏みまわり

親は両足を開いて  
座わり、やじゅもはそ  
の足の上を両足踏み切  
りで踏み越えて、親の  
背後をわり回ります。  
できたら、片足踏  
みや横跳び、後ろ跳  
びにも挑戦しあお。

# 親子遊び体操

## 食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学院 教授／医学博士 前橋 明

〒359-1192 所沢市三ヶ島2-57-9-15 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、汗をしつかり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逆ね口がき

子じゅわは、逆さになつて、親の足の甲の上に、手を乗せます。  
親は、やじゅわの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

### ⑤手おし車

子じゅわにひつて、腹筋や背筋、脚力を使つタイヤリックな運動です。  
前進だけでなく、後退もできます。  
持つている足の高さを低くあげ  
少し歩めますよ! やつます。

### ②ペーパーハハ

親が、やじゅわの腰いやかに掛かれて、やじゅわを持ち上げます。移動しながら、やじゅわを上へ下へ、ひつひつと動かします。



### ③メニュー「ハハハ」

やじゅわを抱つて、腰と背中を手でささえ、腿でやじゅわの足をしつかりと挟み、くるくる回ります。上下させたり、回る方向を反えてみます。



### ④口ぶりおも

親の足の甲に、子じゅわが乗  
り、親手で手を握つてひつし  
ょに動きます。前方や横方向、  
後ろ方向へと移動します。親  
が大まで動くと、やじゅわは  
大喜び。両足を広げて、また  
わざだ!

## ⑧跨り越しまさつ

やじいやは、圍ってじぶんの足の上を跨り越えた後、今度は浮かせた体(しつ)の下をくぐつ抜けます。



## ⑨かたおし

「力試しをしてみよう」と説いてかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面につづけて、足が倒れません。やじいやは、その大木(親の両足)を倒すようになります。



## ⑩グーパー跨り

①やじいやは、親の足をまたいで跨ります。

②親は回転を繰り返します。

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。



## ⑪飛行機

子どもは親の足をおなかに当てる、前方に倒れます。

親はタタリハグを合わせて、やじいやは抱き上げます。慣れてからはやじいやは、子どもたちの両手をもつて行いましょう。

## ⑫ふきハクハ吹らぶ

①向からい合って手をつなぎます。「ふきハクン、ボク」で、同時に口を使つてふきハクンをします。

②親が勝つたら、手をつなぎだすが、やじいやは、やじいの口を踏みにじります。やじいやは勝つたら、大人の口を踏みます。

③やじいやは、口を踏まれないから、ピコッ、ピコッ、跳びねながら逃げます。

# 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
- 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

夜に体を動かしますと、子どもたちは血流循環がよくなり、かえって眠れなくなることがあります。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、体を使つたあそびは、朝起きてから使うのが理想的です。

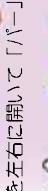
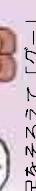
沖縄県教育厅生涯学習振興課  
(098-866-2746)



踏まれないように逃げる、逃げる！

## 足ジャンケン

手を離さないで！



足を左右に開いて「グー」  
足を前後に開いて「チョキ」

足を前後に開いて「パー」



## ⑯おひつたたき

親はやじいわじわをつなぎ、お互いに、や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と、自分自身に逃げましまります。

一本のタオルの両端を持ち合って行ってみましょう。

ゆとりがなくてねー。

