親子ふれあい体操

食べて、動いて、よく寝よう!

かんがえる子
がんばる子
かがやく子
さしい子
ふうする子
の
未来づくり

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。

❶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。

❷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、子どもを上下させると、いっそう喜びます。

❸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。

❹ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大またで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ!

❺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。

❻逆さロボット

子どもは、逆さになって、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。

❼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。

⑧跳び越しくぐり

子どもは、座っている親の足の上を跳び越えた後、今度は浮かせた体（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。

⑩丸太たおし

「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。

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。

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。

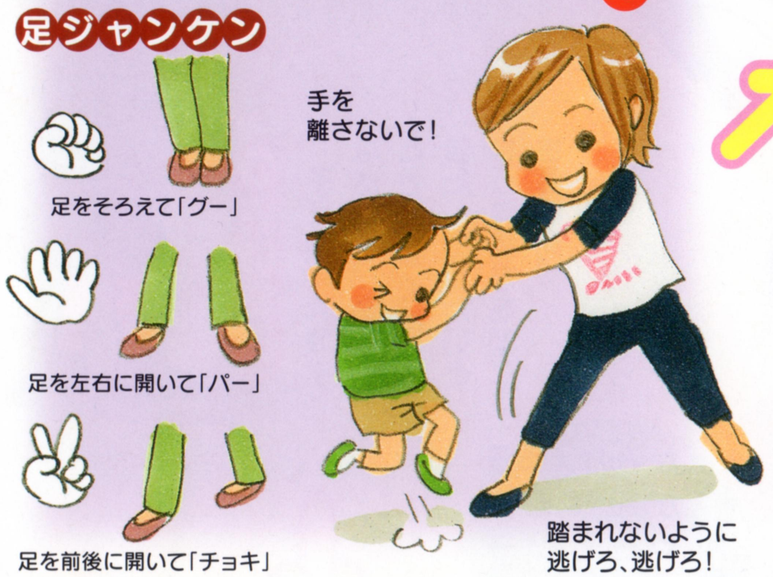
一本のタオルの両はしを持ち合って行ってみましょう。ゆとりがもてるよ！

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、ボン」で、同時に足を使ってジャンケンをします。

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。

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。



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。