



こころと体を育てる 楽しい遊び

～親子で一緒に体を動かして、こころと体を温めましょう～

お子さんは、保護者のみなさんに聴いてほしいことがいっぱいです。

そしてお子さんはみなさんと一緒にふれあったり、
体を動かしたりすることが大好きです。

お子さんと一緒に、こころも体も温めてみませんか。



福島県

CONTENTS

- 親子運動遊びのPOINT
- 福島県屋内遊び場MAP

親子運動遊びのPOINT

親子で楽しく、意欲的に取り組める遊びを、
お子さんの表情を見ながらやってみましょう。
運動遊びをみなさんもお子さんも楽しいと感じることが一番大切です。

POINT

ボディタッチをしましょう。
お子さんのぬくもりを感じ、
体全体の表情を見てみましょう。

積極的に、手遊び歌や、「高い高い」など体を動かしてあげる遊びを楽しみましょう。お子さんから親しい大人への信頼が育ち、安心感が育ちます。

0歳

POINT

お子さんに自分の体に合った
力を感じさせてあげること、
動きの楽しみを味わせてあげることが
大切です。

1歳

お子さんの色々な動きに、根気よく付き合って、
動きをアレンジしてみましょう。楽しい運動になります。

POINT

走る要素をたくさん取り入れ、
汗をかくくらいの運動量があると
いいでしょう。

ことばでコミュニケーションができるようになってしまいます。音楽に合わせてスキンシップを大切にしながら体操したり、手をつないで踊ったり、座って膝にのせてぎゅーっと抱きしめてみたり。いろんな動作で遊んでみましょう。

2歳

POINT

一人で遊ぶことから、みんなで
遊ぶことが多くなっていく時期。
同じゲームでも何度も繰り返して
楽しむとルールが定着します。

3歳

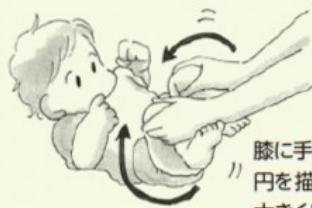
POINT

自分の思うとおりに体をコントロールすることができるようになります。そして、ことばでわかつたように動くことができるようになってきます。

0歳

ふれあいましょう

ふれあい体操



膝に手を当てて、股関節を
円を描くように大きく回します。

赤ちゃんが足をつっぱる
力を感じながら、足の
裏を交互に押します。
やさしく、ぎゅー。



赤ちゃんがバランスを保とうと
するのを感じながら、身体を前後
左右にゆっくりと動かします。



片足ずつ、ゆっくりと
持ち上げてみます。



仰向けに寝かせた状態
から、赤ちゃんの手を
持ってゆっくりと上半身
を起こします。



「はいはい」を親子でやってみましょう

「はいはい」は生活の中で自然に腕や背中など全身の力をつけることができ、
身体の方向転換やスピードの強弱も出せる、運動的にとても優れたものです。

スキンシップ

温かい気持ちをお子さんにしっかりと向けながらスキンシップをしましょう。
他の事を考えながら、携帯をいじりながら、そんな「〇〇しながら」の気持ちは
一旦脳に置きましょう。

1歳

視野も広くなり 興味や好奇心が芽生えてきます

親子で仲よくお散歩

手をつないで歩きます。腕を伸ばしたり、縮めたり、いろんな距離にしてみましょう。両手をつないで横向きに歩いてみましょう。
飛び跳ねてみたり、ゆーっくり歩いてみたり。



床あそび

床に仰向けに寝かせ、
両足を持って前後に
ゆっくり行ったり来たり。
子どもの腰を曲げて、押して。
子どもはだんだん自分で
つっぱろうとしますよ。
慣れたら左右に
掘さぶってみましょう。



のぼったり、ぐぐったり

両足を揃えて伸ばし座り(長座)、子どもは
足の上をよじ登ります。
上り終わったら足を曲げて(体操座り)、
トンネルを作り、トンネルくぐり。
☆四つんぱいや、身体を投げ出すなど、
いろんな恰好で障害物を
作ってみましょう。



抱っこでこんにちは

座った姿勢で抱っこ。子どもは手を親の首に、
脚を胴体に絡めさせます。身体を掘さぶって、
子どもの手や足に力が入っている手ごたえを
感じたら、子どもが手を離しても良いように
背中あたりを補助します
(実際には背中に触れません)。
親は、「こんにちは」と身体を前に傾けます。



抱っこでぶらんブラン

- ① あぐらをかいた脚と脚のくぼみに子どもに向かい合うように座らせます。
最初は子どもの身体を支えて横に「ぶらんぶらん」、慣れてきたら手をつないで「ぶらんぶらん」。子どもが自分の力で起き上がれるようにします。
- ② ①とは反対に、親子同じ方向を向いて座ります。
子どもの太ももの後ろを持ち上げて「ぶらんぶらん」
☆子どもの空間認知能力を高めます。



座ってキャッチボール

足を開いて、向かい合って座ります。親子の足の間で、
ゴムボールや風船、タオルなどを転がしてキャッチ
ボール。何度もやっているうちに、子どももまねして
投げ返せるようになります。



ごっつんこ

子どもをおなかにまたがせ、仰向けに寝ます。
膝を立てておでこでおでこでごっつんこ。
☆親の筋肉運動になります。



2歳

<言葉>の理解力が出てきて <言葉>と<運動>がつながります

シーソー

脚を伸ばして座り、子どもは親の方を向いて親の足の甲の上に座ります。

お腹に力を入れて、足先を持ち上げて上下に動かしましょう。

☆子どもが親のすねにしがみついてもOK。

☆親の腹筋が鍛えられます。



石から抜け出せ

うつ伏せに寝かせた子どもの上に、重石のように覆いかぶさります。重石の下から、抜け出せ、抜け出せ！！



おんぶダッコ

おんぶからスタート。子どもは親の身体にしがみつきながら、ぐるっと身体の前に回り込み、だっここの姿勢になるように移動します。

慣れてきたら親の首につかまって、子どもの力だけで移動させてみましょう。

☆子どもが落ちそうになることもあるので、親は手がすぐに出せるようにしましょう。



親子ジャンプ

子どもと向き合って立ち、子どもの両手首を握ります。1・2の3でジャンプ！



ヒコーキぶ~ん

仰向けに寝て、膝を曲げて、すねの部分に子どものお腹をつけて、持ち上げます。手を握っても、腰を支えてもOK。怖がっていなければ、上下に揺さぶってみましょう。



すべり台

膝を曲げて座ります。子どもを膝のてっぺんに座らせ、足先に向けて、すべり台！



またまた～

歩くことと走ることができるようになつたら、「またまた～」と言って喜いがけます。

子どもは喜んで逃げ回ります。

☆タオルを結んで作った

ボールを子どもの目前に転がし、一緒に追いかけてもOK。



バランスあそび

両脚を伸ばして座り、子どもの両腿を持って太ももの上に立たせます。そと手を離して、1人で立てたら足をぐらつかせて、わざと子どものバランスを崩します。

☆バランスをとる力が育ちます。



3歳

言葉の理解もすすみ、目で見て<動き>をまねできるようになります



ふたり芋虫ごろごろ

- ①まずは1人で。手を合わせ、手から足先まで一本の棒になったつもりで、体が折れ曲がらないようにお腹の力を使ってごろごろ転がります。
- ②次に親と子がうつ伏せになり、頭の上で両手を握り、同じ方向にごろごろ転がります。☆お腹の力をを使って、上手にごろごろ！

カメおこし

うつ伏せになります。子どもは親の腕、肩、お腹を持って、ひっくり返す、親はひっくり返されないように、ちょっと踏ん張ってみましょう。
☆最初は子どもをうつ伏せにして、やってみせると理解しやすいです。



いろいろな走り方

「あの柱まで競争だ」など目的地を決めて走ります。
動物を真似して走ったり、ジグザグ走りや坂道を使って走りましょう。
例)熊歩き(四つんばい)、カニ歩き(横歩き)、馬の真似、ヒョーキーで走る
☆スキップやスキップの真似ができるようになるので、まずやってみせましょう。
一緒にやってみると、子どもも親の動きをみて感覚的に覚えていきます。



感謝マッサージ

うつ伏せに寝た親の背中にそって、「芋虫ごろごろ」で、肩から足、足から肩へと移動します。
☆応用「きゅうりもみ」で子どもが親の背中をもみもみマッサージするのもOK。



親子竹馬

立ったまま、向かい合って両手をつなぎます。
親の両足に、子どもが乗っかかる形にします。つないでいる両手でバランスをとりながら、息を合わせて1・2、1・2、一歩ずつ前進しましょう。



ひっぱり立ち

子どもを仰向けに寝かせ、子どもの両足を持って、逆さ吊りの状態になるまでゆっくりと引き上げます。子どもの両手のひらが床に着いたら、今度はうつ伏せになるように静かに下します。
☆両手を持って引き上げて、足で立たせてもOK。急に引っ張ると肩、ひじの脱臼の恐れがあるので、ゆっくりと。



あばれ馬

四つん這いになって、子どもは馬にまたがるように乗ります。親は揺さぶり落とすように動きます！子どもは落ちないようにしっかりしがみついて！
☆お腹にしがみつくのもOK。落ちても大丈夫なように、子どもの後頭部を片手で支えましょう。



親脚ジャンプ&V字バランス

- ①大きく足を開いて座ります。子どもは親の足を踏まないように、ジャンプ。飛び越えたたら、親の背中を走って一回り、またジャンプ！
- ②両足を撇えて伸ばし、ジャンプの幅を広くしてみましょう。お腹に力をいれて両足をあげ、腰を支点にV字バランス。子どもは両足のトンネルをくぐって、背中を一周。腰を曲げてトンネルにしてもOKです。
☆親も筋力トレーニングになります。



座布団体当たり

座布団をお腹あたりに巻くように持ち、子どもは座布団めがけて思い切り体当たり。頭からではなく、肩から突進しましょう。
☆子どものストレス解消になります。



親股スクランム

股を子どもの頭が入るくらいに開きます。子どもは頭を入れて、両手で親の足をしっかりつかみ、親を動かすつもりで押します。

イラスト：細井りつこ