

親子運動あそびで、運動好きな子どもを育てましょう！！

「親の遺伝だから運動が苦手でも仕方ない」ってあきらめていませんか？  
運動神経の発達に大きく影響するのが遺伝よりも経験！！  
幼児期に全身を動かすことで子どもの運動神経はぐんぐん伸びていきます  
幼児期の全身運動は感情をコントロールする力や社会性も育てます  
大好きなお父さんやお母さんとの運動あそびで子どもの体と心を育てましょう！！

ふれあいあそび

**たかい たかい**



たかい たかい

こわがる時は無理をせずに低い位置から始めて、振り回さないように注意しましょう。

子どもの両脇をしっかり支えながら高く持ち上げます。体が浮く時のフワッとした感覚を楽しむことで少しずつ慣れていきます。

**ぎったん ばっこん**



体が柔らかくなり、筋肉の使い方が覚えられます。

親子で手をつなぎ、互いに足を開いて向かい合って座りましょう。最初は小さく、徐々に大きく押したり引いたりしましょう。

**ひざでくるりん**



伸ばした足の上に子どもが仰向けに寝ます。足首を立てて子どもの頭を支えましょう。

**くるりん**



回転する感覚を覚えましょう。マット運動の準備になります。

子どもの腰を手でしっかり支えながら膝を立てていき、子どもを腰から後ろにくると回しましょう。首に負担をかけないために腰をしっかり支えて少し持ち上げるようにして回します。

まねっこあそび

**いもむしゴロゴロ**



体が回転することで視界も回転し、バランス感覚が育まれます。

寝ころんで両手を頭の上に伸ばしてコロコロ転がらしましょう。

**いぬさん歩き**



上半身や股関節がしっかりとって、運動神経の発達に欠かせない動作です。

ハイハイで追いかけてっこをしましょう

**くまさんのっしのっし**



指をしっかり伸ばして「パー」の形にすると体重を支えやすくなります。

床に両手をつき、腰を高く上げて高ばいでのっしのっし歩きます。

**ピョンピョンうさぎ**



両手をうさぎの耳にしてびよんびよんジャンプしましょう。

**カンガルージャンプ**



両足をそろえてジャンプしながら前に進みましょう。

**竹馬歩き**



バランスをとる事や相手とリズムを合わせることをおぼえます。

向かい合って両手をつなぎ、大人の足の甲に子どもが乗ります。そのまま声をかけながら大人が後ろへ、子どもが進みます。出来るようになったら反対に歩きましょう。

対象年齢の目安



=1歳頃



=2歳頃



=3歳頃

※マークはあくまでも目安です。個人差が大きいので、楽しく出来るようになったら取り組んでみましょう。

ボール遊び

こころキャッチ



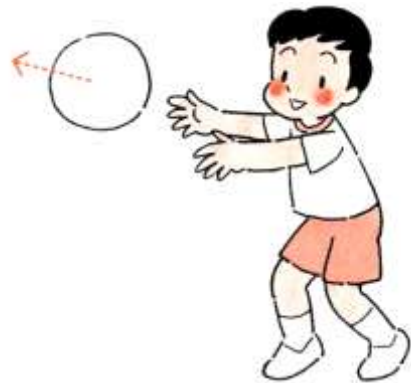
ボールを転がしあってやりとり遊びを楽しみましょう。しゃがんでからだの正面（足と足の間）でボールを両手で受けましょう。

風船キャッチ



投げた風船をつかまえます。風船だとゆっくり落ちてきます。キャッチ出来るかな？

ボール投げ



両手で胸の高さにボールを持って、斜め上にボールを投げましょう。

ボールキャッチ



両手をお腹の前にかまえて、ボールが胸の位置に落ちてきたらキャッチします。

ボールキック



床にボールを置いて、けて遊びます。上手にけるようになったら的に当ててみましょう。



バランスが取れるようになったら、ける方の足をぐっと引いて、勢いをつけてキックします。



力がついてきたら

手押し車

最初は子どもの太ももを持ちます。慣れてきたら徐々に足首の方へずらしましょう。



四つん這いの姿勢になって、大人が子どもの両足をゆっくり持ち上げます。そのまま腕の力だけで前に進みましょう。

タオルカー

急に引っ張って後ろにひっくりかえらない様に気を付けて！



バスタオルを敷き、子どもが中央に座ります。前かがみの姿勢でタオルの端をつかみます。大人が両端を持ってゆっくりひっぱります

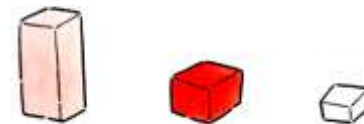
綱渡り



ひもをまっすぐに床に置いてその上を歩きましょう。慣れてきたら、途中で牛乳パックを重ねたものを障害物にして置きます。上手にまたげるかな？

忍者の修行

忍者は生長する麻を毎日とびこえているうちに高く跳べるようになります。忍者になりきって挑戦してみませんか？



ひもやティッシュの箱などを並べて跳び越えてみよう。低い箱から少しずつ高い箱にチャレンジ！！忍者みたいに跳べるかな？

笑顔、快感が脳のエネルギーになる

大人と楽しく笑顔で運動することが、脳の発達を促し、心の安定を生みます。最初は苦手だと思っても「できなかったことができた！」という体験で、達成感や満足感を味わうと運動が好きに！！  
簡単→むずかしい・単純→複雑へ順序よく進めて「体を動かすことの楽しさ」を実感しましょう。