



### ① 抱っこ抱っこ

子どもの大股まなあとむ。肩をこして楽しく感じ、まだやらないと腕を持ちを返さねばなりません。



### 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て跳び越えて、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 逆さロボット

子どもは、逆さになつて、親の足の甲の上に、手を乗せあそび。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げてあそびます。

### ④ 手おし車

子どもはうつ伏せ、腰筋や背筋、腕力を使つて、手おし車を動かす。前進したり後ろへ移動したり。持っている足の踵を高くするべし、少しおもしろく感じます。



### ⑤ ロボットあそび

親の足の甲に、子どもが乗り、親子の手を握つて、こどもは動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大股まなと動くと、子どもは大股まな。両足を広げて、またあそびます。

# 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 所沢市三ヶ壘2-579-15 TEL.&FAX 04-2947-6902

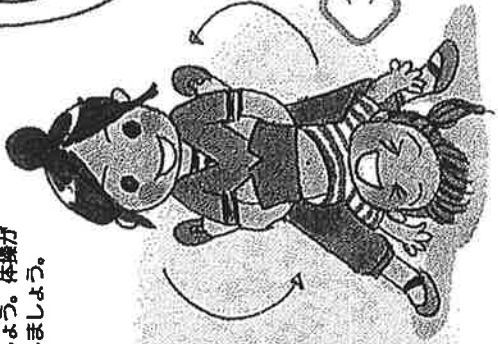
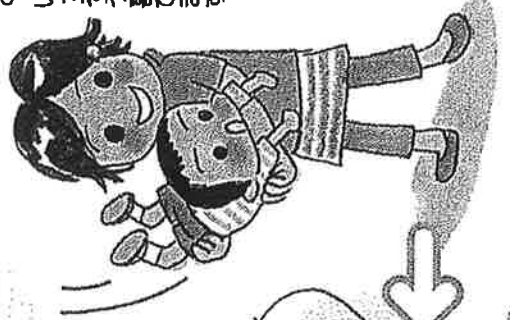
### 体操で育つもの

巧緻性や平衡性、軌道性などの調整力、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

知能の中で行うときは、足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、汗をしっかりと取り除くようにしましょう。では、親子ふれあい体操を紹介してまいります。

### ⑥ スーパーマン

親が、子どもの腕の甲に手を抱えて、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べし、こどもは動かせます。



### ⑦ スーパーマン

子どもを抱っこして腕の中を手に支え、腕で子どもの足をしっかりと握り、クルクル回ります。上下を繰り返す。回る方向も変えてあそびます。

か)んがえる子  
か)んばる子  
か)んさしい子  
く)るる子  
く)るる子  
く)るる子  
く)るる子

**⑧ 膝を揺らして**

子どもが、座っている際、足の土を揺らした後、全足を揺らした体(ソ)の土を揺らしてあげます。



**⑨ 両足をくぐり**

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 丸太だおし**

「丸太」を「てみよこ」と読んでみます。親は両手に立て、足を踵に立て、両手を床面に付けて、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 クー・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、手を合わせながら繰り返します。2人の呼吸のリズムの取り方をポイント。  
 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**

親は子どもと手を握り、お互いに、お尻の手に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、お尻をたたき合ってください。



**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、体だけを使って運動ができる
- 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
- 心れ合うことで親子のコミュニケーションに役立ち、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**

夜に体を動かすと、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う。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーとガマンして、体を休めたあそびは、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)

**⑭ 飛行機**

子どもは親の足をおなかに当てて、前に倒れます。親は「ハイハイ」を合言葉で、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いましょう。



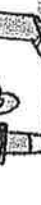
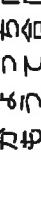
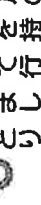
落ちないように、逃げる、逃げる!

**⑮ シヤハク入足ふみ**

① 回れり合の手を握りあいます。「シヤハク」合言葉で、回れり足を回れりシヤハクを入れます。

② 親が倒したら、手を握りあいます。子どもの足を踏み飛ばします。子どもが倒したら、大人の足を踏み飛ばします。

③ 子どもは、足を踏まれないように「ソ、ソ」で逃げます。





柔軟性

## ② 足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



筋力  
持久力



## ① 足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

## ③ 手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

# 体力づくり運動をしよう A

### 食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

### 運動で育つもの

- ①筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
- ②持久力という持続する力。
- ③敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)。
- ④柔軟性という円滑に行う力。からだの柔らかさ。

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明  
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院  
TEL&FAX 04-2947-6902

## ④ ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。

柔軟性



## ⑤ 片足でバランスをとる

- 片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。

平衡性



## ⑥ 腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズムカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

瞬発力



## ⑧ 腕立て脚開閉をする

- 「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。

筋力  
リズム感



筋力

## ⑦ 正座両足とび起きをする

- 正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上がります。



## ⑨ 馬とびをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、頭を内に入れます。
- 馬になる子のいろいろな高さ挑戦してみましょう。
- 上達したら、反復して、リズムカルに跳びます。
- 慣れたら、坂道ののぼりおりをしてみましよう。

瞬発力  
平衡性



筋力  
持久力



## ⑩ 人力車になる

- 人力車を引くときは、人力車になった友だちの能力に合わせて歩くことが大切です。

筋力  
持久力



## ⑪ 背負い歩きをする

- 友だちをおんぶして一定距離を歩きます。
- 慣れたら、坂道ののぼり・おりをしてみましよう。
- 前歩きだけでなく、後ろ歩きや横歩きもしてみましよう。

## 運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる (体力向上)
- 道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- 自分の成長を確認できる
- 友だちといっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性の発達につながる (社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる (知性の向上)

幼少児期より布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

- ① 自分の能力や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ② 急に、お互いの手足を引っばらないようにしましょう。
- ③ お互いに意識が向くように、声をかけ合ってから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室 (TEL:04-2947-6902)

## ⑫ 腕立て腕屈伸をする

- 足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- 閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。



筋力  
持久力

腰筋力

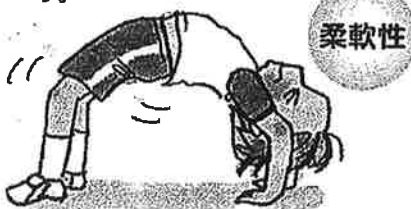


## ⑬ V字バランスをする

- 手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- 上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

## ⑭ ブリッジをする

- あお向け姿勢から、足と腕をつっぱり、静かに腰を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腰を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。



柔軟性

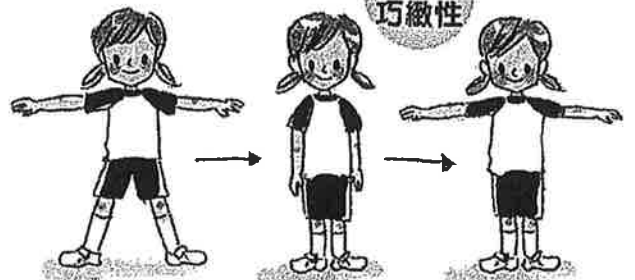
## ⑮ 手たたき腕ジャンプをする

- 腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。



瞬発力

リズム感  
巧緻性



## ⑯ 開いて閉じて閉じて

- 足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながらいります。