

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 所沢市三ヶ島2-579-15 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。

③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。

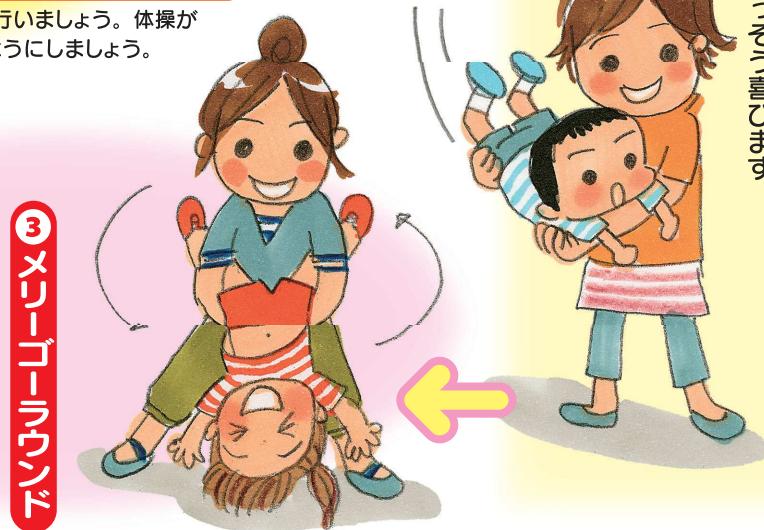


①高い高い
子どもの大好きなそび。喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたないという気持ちを起こさせます。



②スーパー・マン

親は、子どもの胸ともとに手をあわせ、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上上下下させるといつも喜びます。



⑥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。



⑤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。

④ロボット歩き

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

