

⑧ 跳び越しへぐり

子どもは、座っている親の足の上を飛び越えた後、今度は浮かせた体(しり)の下をくぐり抜けます。



「力試しをしてみよう」と説明します。親は仰向けて寝て、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。

⑩ 丸太たおし



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、声をかけ合ひながら繰り返します。2人の呼吸とリズムの取り方がボイント。
- ④上達したら、子どもが親に背を向けて行つてみます。



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
- ふれあ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。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室
(04-2947-6902)
所沢市子ども支援課
(04-2998-9124)
所沢市保育課
(04-2998-9126)

足ジャンケン

- ①親が勝つたら、手をつなぎます。「ジャンケン、ポン」で、同時に足を使ってジャンケンをします。
- ②子どもは、足を踏まれないまま、子どもの足を踏みます。
- ③子どもは、足を踏みます。いよいよ、ピヨン、ピヨン、跳びはねながら逃げます。



⑫ お尻りたたき

- 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つて行つてみましょう。ゆとりがもてるよー！



⑬ ジャンケン足ふみ

- ①向かい合つて手をつなぎます。「ジャンケン、ポン」で、同時に足を使ってジャンケンをします。
- ②親が勝つたら、手をつなぎます。
- ③子どもは、足を踏まれないまま、大人の足を踏みます。



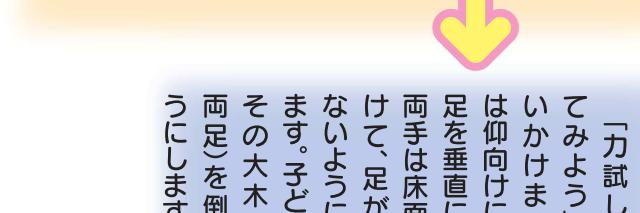
⑭ 飛行機

- 子どもは親の足をおなかに当てる、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、子どもの両手をもつて行いましょう。



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。

⑨ 両足くぐり



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ボイント。
- ④上達したら、子どもが親に背を向けて行つてみます。

