

### 8 跳び越しべら

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



### 9 両足べら

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 丸太おし

「力試しをし  
てみよう」と誘  
いかけます。親  
は仰向けに寝て  
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。



### 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、繰り返しします。2人の呼吸とリズムの取り方がポイント。
- ④上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。



## 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
- ふれ合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います。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはくっつとガマンして、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)

### 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  
も両手をもって行いまし  
よう。



### 13 ジャンケン足ふみ

①向かい合って手をつなぎ  
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  
いだまま、子どもの足を踏  
みにいきます。子どもが勝  
つたら、大人の足を踏みま  
す。

③子どもは、足を踏まれな  
いように「ピョン、ピョン」  
跳びはねながら逃げます。

### 足ジャンケン



### 12 おしりたたき

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。



一本の夕  
オールの両は  
しを持ち合  
って行って  
みましょう。  
ゆとりがもてるよ!