

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、今度は浮かせ
た体(しり)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。



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。



14 飛行機

子どもは親の足をおなか
に当てて、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。

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、体だけをつけて運動ができる
- 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)

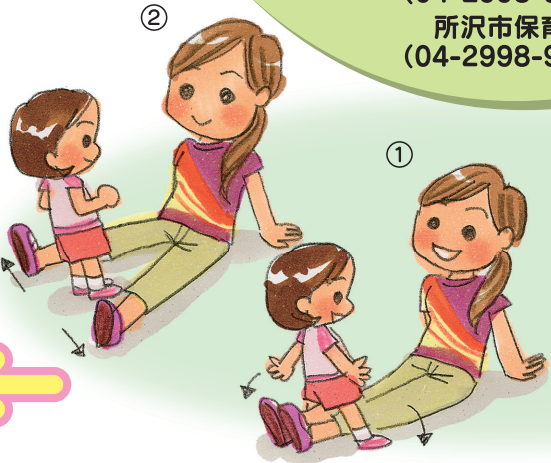
夜の運動はNG

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)

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!



足ジャンケン

手を
離さないで!



踏まれないように
逃げる、逃げる!



足をそろえて「グー」



足を左右に開いて「パー」



足を前後に開いて「チョキ」

