

地域の親子運動遊び情報

豊岡市では、市内6つの子育てセンターで親子ふれあい運動遊びを行っています。
ぜひ、お気軽に遊びに来てください。

子育てセンターの親子運動遊びの様子

子育て総合センター



ソウに変身だ〜！

城崎子育てセンター



逆さになって挨拶！

竹野子育てセンター



1・2、1・2ストレッチしよう

日高子育てセンター



ワニに変身してお散歩だ〜！

出石子育てセンター



マットの上でサーフィンしよう！

但東子育てセンター



たっぷり笑顔でちょよちょよ〜♪

各子育てセンターの運動遊びに参加された保護者の感想を一部ご紹介します

心地よい運動量で、とても良い時間が過ごせました。下の子を見て頂けたことが本当に有難く、いつも「待って待って」と言っておぼろげに娘と1時間しっかり体を触れ合わせて思いっきり遊べたのはいつぶりだろうと…。また、絶対固まって動けないだろうな〜と思っていた娘が…！！あんなに楽しそうにしている、とても驚きましたが、とても感動しました！！

初めての参加でした。指導員の先生のとてまダイナミックな動きを近くで見ることができて、とてもわくわくしました。大人はなかなか体を動かす機会がないので、久しぶりに子どもと汗をかくことができて貴重な経験が出来ました。

時間が足りない！もっと遊びたい！と思うほど、とても楽しい時間でした。小さい子どもでも、集中して絵カードを見たり、指導員の先生の技をしっかりと見ていました。もっと母から離れられないと思っていましたが、ハイタッチしたり、自ら動いたり、何より笑顔がたくさん見られたのが来て良かったと思いました！

最初は心配なことがあるかもしれないが、ぜひ参加してほしいの♪



お問い合わせ

- 子育て総合センター TEL 0796-21-9145
- 城崎子育てセンター TEL 0796-32-4666
- 竹野子育てセンター TEL 0796-47-2030
- 日高子育てセンター TEL 0796-42-4610
- 出石子育てセンター TEL 0796-52-6188
- 但東子育てセンター TEL 0796-21-9079

HP紹介

豊岡市運動遊びにかかる
詳細な情報を掲載しています

詳細は豊岡市運動遊びURLをご覧ください！



豊岡市運動遊び 検索

豊岡市

親子運動遊び

～豊岡市では「幼児期における運動遊び」事業を推進・展開しています～

ふれあい遊びは良いことばかり！

子どもの成長をより促す方法は
親子で一緒に運動！

親子のふれあい遊びを紹介！

幼児期に親子でたくさん
ふれあう遊びがいっぱい！



〒668-8666 兵庫県豊岡市中央町2番4号

豊岡市教育委員会 幼児育成課

TEL 0796-29-0053

FAX 0796-29-0054



1日5分 **心**が変わる **体**が変わる 親子でふれあい運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。
親子のスキンシップを兼ねて、毎日少しの時間でも親子でたっぷり触れ合って遊びましょう！



子どもの健やかな成長にはふれあい運動遊びがおすすめ!



子育て真っ最中の保護者の皆さんは、日々さまざまな不安や悩みをおもちのことだと思います。例えば、他の子どもと比べちゃいけないと思いながらもつい、「うちの子もまだ歩いていないな…」、「同じ年齢の子どもはもう喋っているのに…」などと、心配に思われたことがありませんか?

特に乳幼児は発達の個人差が大きく、そのように思われたことがあっても、当然のことかもしれませんね。

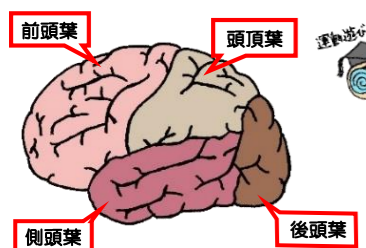
そんな中でも、お子さんの素敵な将来の姿を信じ、子育てを楽しんでいただきたいと思います。

そして、この時期に最も大切にしていきたいことは、お子さんと触れ合って遊び、愛情をたっぷり注いでいただくことです。

今回は、お子さんがおうちの方から愛情たっぷりのシャワーを浴びることができる親子ふれあい運動遊びをご紹介します。

子育ての豆知識

【大脳のイラスト】



脳は刺激を受けると、血流が増加し、より活性化することが分かっています。実際に大脳を直接刺激するためには、親子でたっぷり体を動かして触れ合っことが効果的です!!

ちなみに…
前頭葉は話す役割を担い、側頭葉は言葉の意味を聞き分けるなどの役割を担っているのじゃ!
話すこと・聞き分けることは、別の部分が働いておるんじゃが、親子でたっぷり触れ合っことはしゃきながら遊ぶと脳全体が刺激されそうじゃの~!
思わずキャッキヤ声を出してしまうのは、こういうことが関係しとるかもしれんわ。

Let's 親子ふれあい運動遊び!



参考文献: 篠原菊紀 監修 2歳~5歳児の脳を育てる子どもの体操 本当の意味で「頭のいい子」に育てるために/講談社/2011

親子ふれあい運動遊び

NO.1 逆さま抱っこ

【身につく力】逆さ感覚など

急に逆さまにすると、子どもが恐怖心をいだくこともあるため、慣れるまでは、大人と体をぴったりくっつけて安心感を与えましょう



※ 後ろ側からのイメージです。

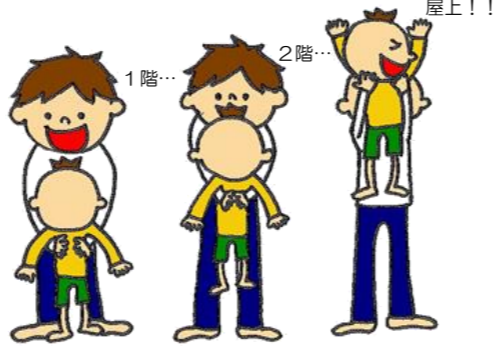
大人は子どもの脇を抱えて抱っこします。左手で子どもの首を、右手でお尻をしっかりと支えて抱っこした状態で、子どもを逆さにしてみましょう。

NO.2 エレベーターごっこ

【身につく力】高所感覚、数の認識など



ここはお父さんの力の見せどころじゃ! 思い切り子どもを持ち上げて楽しませて、遊ぶのじゃ!



親子で向かい合っ立ちます。子どもの脇を抱えたら、「1階、2階…」と徐々に階を上げていきましょう。最後に屋上までいったら、一気に1階までおろすなど、スリリングな動きも取り入れると、大喜び間違いなし!!

NO.3 ロボット歩き

【身につく力】バランス感覚、脚力など



一緒に遊ぶの楽しいな~!

前に進むよ! 1・2、1・2

つま先を反り返すと、子どもが落ちにくくなります。

VERSION UP

ロボット後ろ歩き

アレンジ

後ろだけでなく横や、歩く幅・スピードを変化させてみましょう!



後ろ向きにも進めるかな~



大人の足の甲に、同じ方向を向いて子どもが立ちます。両手を握って、親子で「1・2・1・2」と声を掛けながら後ろ向きに歩いてみましょう。

大人の足の甲に、同じ方向を向いて子どもが立ちます。両手を握って、親子で「1・2・1・2」と声を掛けながら前に歩いてみましょう!

NO.4 バランス遊び

【身につく力】バランス感覚



太ももの上に立てるかな~?

地面より柔らかいからグラグラする~!

VERSION UP

大人は正座をして、子どもと向い合せになります。子どもを太ももの上に立たせます。



大人は、子どもと手を繋いで、バランスをとらせます。子どもが慣れてきた場合は、人差し指だけを持つ、手を離すなど色々な方法でバランス感覚を養いましょう。



スゴイ!! 膝にも立てるようになったんだね!

やった~! 膝にも立てた!

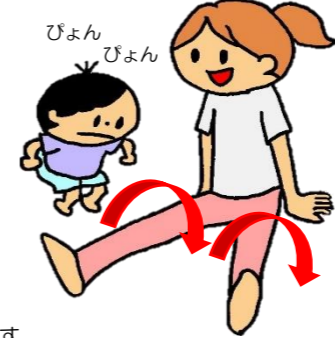
大人は膝を立てて座り、子どもと向い合せになります。子どもを膝の上に立たせます。

NO.5 両足ぴよんぴよんジャンプ

【身につく力】跳躍力、リズム感覚など



少し慣れてきたら開いている足の間隔を狭めてみましょう。着地する範囲が狭くなり、難易度が上がります。



大人は足を大きく開いた状態で座ります。子どもは大人の横に立ち、大人の足をジャンプで跳び超えます。ジャンプが難しい子どもは、手をつないで補助するようにしてみましょう!

NO.6 怪獣に負けるな!

【身につく力】懸垂力など



捕まっていられるかな~!

足の甲を少し上へ向けると子どものお尻にフィットします。また、子どもが足にしがみつく時は、手だけでなく足も一緒にしがみつかせると体が安定します。



子どもは大人の足の甲に座り、しっかり足にしがみつきます。大人は足を上げて、怪獣のマネをして歩きます。子どもの様子を見て、足の持ち上げ方や歩き方を調整しましょう。

NO.7 足ヒコーキ

【身につく力】浮遊感覚、バランス感覚など



大人の腹筋運動にもなります。親子で楽しく遊んでみましょう!



子どもは大人のすねにうつ伏せになって乗ります。大人は、加減しつつも、時には激しく、足を上下に動かしてみましょう! 子どもは、慣れてきたら両手をヒコーキの様に広げ、落ちないようにバランスをとりましょう。

NO.8 肩からゴロン!

【身につく力】回転感覚、逆さ感覚など



子どもが丸く回れるように頭をしっかり支えます。

わあ~! 回っちゃった!

大人は膝を伸ばして座り、子どもは大人の後ろに立ち片方の肩から両手を差し出します。大人は、子どもの頭とお尻を支えながら上半身を丸めるように曲げます。

NO.9 トンネルにらめっこ

【身につく力】逆さ感覚、支持力など



両手をつく位置は、足のそばではなく離れた方が体が安定しやすくなります。

親子で背中合わせになり、肩幅くらいに足を開いて立ちます。「にらめっこしましょ」と言いながら両手を前につき、「アップアップ」で足の間からのぞき込んでにらめっこをしましょう。

2歳ごろになると様々なこと・ものに興味がわいてきます。この時期だからこそできる親子遊びを一緒に楽しんでほしいものです。

「こんなことができるようになったの!!」 「一緒に触れ合っ遊ぶの楽しいな!」 など、親子でたっぷり触れ合っ遊び、子どもの成長を肌で感じましょう!