



親子触れ合い運動遊びに役立つ、発達の豆知識

おすわりができるころ…

子どもが寝転んだ時に、気持ち良さそうに足を伸ばしたら、足裏をくすぐったり、曲げ伸ばしや大きく動かしたりして、自発的な動きに手を加えましょう。体の感覚や、ハイハイに必要な筋肉を育むことに役立ちます。



ハイハイができるようになったら…

ハイハイは体を支える力を身に付けます。歩行練習よりハイハイの経験を大切にしましょう。この時期の子どもの骨は水分が多くて柔らかいので、歩行器などを使って歩行を急ぐとO脚になることも…。ハイハイをたっぷりさせて上半身の力を養いましょう。



歩けるようになったら…

0〜3歳までは脚力発達期。自分の意志で体を使う(歩く)経験を重ねることで体の感覚や全身の筋肉が発達し、自分の体の動きをコントロールできるようになります。興味のある所へ歩いて行ったり、そこで遊んだりすることが、十分な全身運動になります。



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運動遊びを行っています。お気軽に、ぜひ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



日程など、お問い合わせは各センターまで♪

子育て総合センター
TEL 0796-21-9145



Facebook

城崎子育てセンター
TEL 0796-32-4666



Facebook

竹野子育てセンター
TEL 0796-47-2030



Facebook

日高子育てセンター
TEL 0796-42-4610



Facebook

出石子育てセンター
TEL 0796-52-6188



Facebook

但東子育てセンター
TEL 0796-21-9079



Facebook

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

運動遊び

検索



詳しくは
豊岡市運動遊びホームページを
ご覧ください♪

〒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



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 ～

親子で触れ合い、
体を動かした遊びは
「脳」「心」「体」を育む

1日5分

心が変わる **体**が変わる
親子で触れ合い運動遊び

難しいことをする必要は全くありません。
まずは親子のスキンシップを兼ねて、
気軽に触れ合い運動遊びを始めてみましょう！！
毎日少しの時間でも続けることで、
子どもにも大人にも新しい発見が必ずあるはずですよ。

肌と肌をしっかりと触れ合わせて

愛しいわが子に触れる時、きっと多くの方が「生まれてきてくれてありがとう」「明るく元気に育ちますように」といった思いを抱かれています。

家族の愛情を、肌を触れ合うことでたっぷり感じたお父さんは、安心感を得て、これから色々なことに興味をもちながら思い切り遊ぶようになり、心も体も健やかな成長を見せてくれるはずですよ。

乳児期は「脳」「心」「体」の土台が育まれるとても大切な時期です。まずは、笑顔で子どもの目を見つめ、たっぷり触れ合ってください。



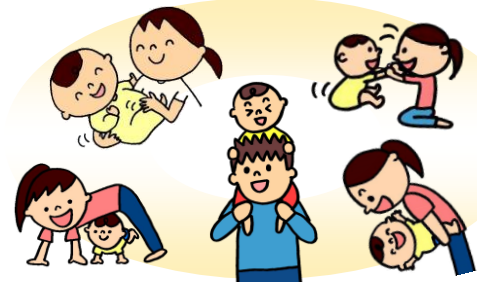
体を動かした遊びが脳を育てる！

人と触れ合い、体を動かして遊ぶことは、丈夫な体を育むだけでなく、脳の発達にも良い影響があることが分かっています。

最近、幼い頃からスマホやタブレットに触れやすい環境ですが、体を動かすことや人と関わる機会が少ないため、長時間の使用はおすすめできません。

脳が著しく発達するこの時期こそ、親子で肌と肌を触れ合わせて、体を動かしてたくさん遊びましょう♪

脳と体の健やかな成長には
肌を触れ合わせて遊ぶ経験が欠かせない！



豆知識 ~どうして体を動かした遊びは脳を育てるの？~

脳には、運動に関わる「運動野」と、知性や理性など人間らしさを司る「前頭前野」と呼ばれる部分があります。

楽しく体を動かすと運動野が活性化し、脳全体の血流量が増え、前頭前野も同じように活性化することが分かっています。

つまり、体を動かして遊ぶことは、脳全体の発達を促します。



前頭前野が動くと、こんな力が育つ！

- ・気持ちをコントロールする力
- ・人と上手く関わる力
- ・がまんしたり、頑張ったりする力
- ・自分で考えて行動する力 など

親子であそぼ♪

～色々な動きの経験が、運動好きにつながる！～

自分ではまだ活発な動きはできませんが、この時期に非日常的な動きを経験することがとても大切です。

動く感覚と、その楽しさが感じられるよう、親子で触れ合い、一緒に体を動かして遊んでみましょう♪

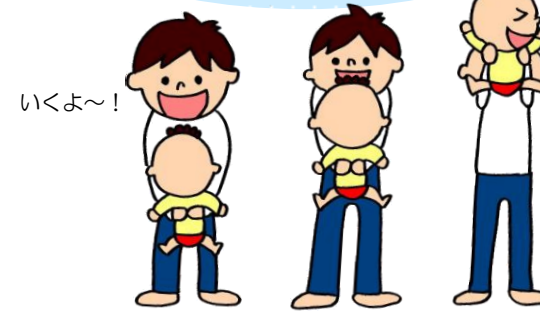
経験しておきたい非日常的な動きと感覚
回転感覚・逆さ感覚・高所感覚
乳幼児期は体の「感覚」が育つ時期。
色々な動きを経験しよう！

たかい、たかーい！

【高所感覚】

子どもの両脇を手で支えます。声を掛けながら、子どもが怖がらない程度に体を持ち上げましょう。

たかーい！
たかい、たかい…

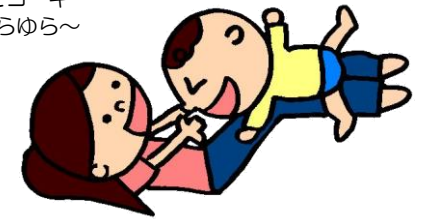


ヒコーキ

【高所感覚・バランス感覚】

大人はあお向けになって膝を曲げ、子どもをすねの上に乗せます。子どもを持ち上げ、前後上下にゆらゆらと揺らめましょう。

ヒコーキ
ゆらゆら～



おもいゴロゴロ

【回転感覚】

畳や布団の上に子どもを寝かせ、アツアツのおもいを冷ますようにゆっくり回しましょう。

おもい
コロコロ～♪



逆さまバァ！

【逆さ感覚】

子どもを抱っこし首の後ろとお尻を支えます。そのまま大人は体を前に倒し、子どもを逆さまにしてみましょう。

逆さまで
バァ～



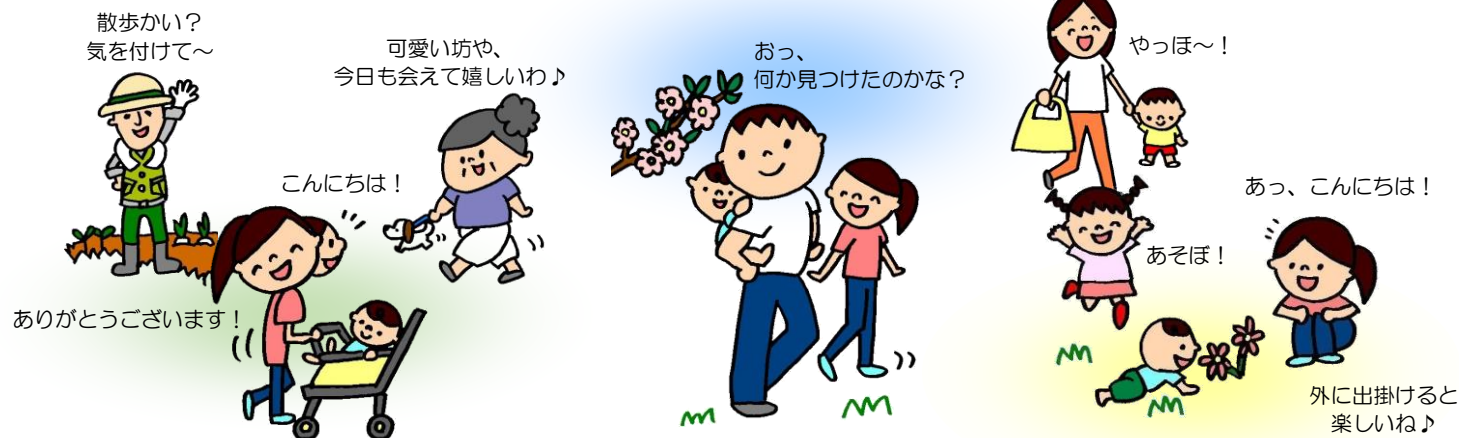
この時期にできること、ぜひおすすめしたいこと！

親子で屋外に散歩に出かけましょう♪

歩けるようになるのはもう少し先ですが、親子で屋外に散歩に出かけることをおすすめします。

抱っこやおんぶで揺られながら、大人と同じ目線の高さで景色を見たり、興味のあるところに向かって、ハイハイしたりすることで、体の力や感覚が育まれています。

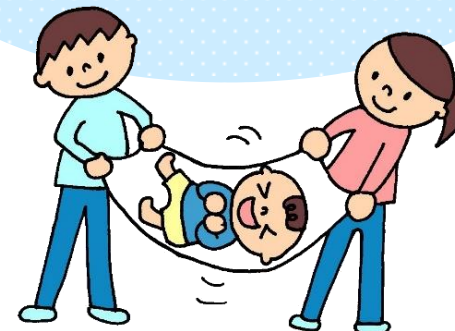
自然豊かな豊岡では色々な発見が楽しめます。ぜひ、お子さんの成長や歩幅に合わせて、ゆっくりのんびり、寄り道しながら、散歩を楽しんでみてください♪



タオルブランコ

【高所感覚・バランス感覚】

バスタオルなどに子どもを寝かせます。大人二人でタオルを持ち上げ、ゆらゆら、ゆっくり揺らします。



たまごがパカン！

【バランス感覚・想像力】

大人は足を閉じて座り、その上に子どもを座らせ脇の下で体を支えます。そのまま大人は小刻みに足を揺らし、「パカン！」と言いながら足を開きます。子どもは床に落ちる感覚を楽しみます。

たまごが
コトコトコ…

パカン！

