

親子ふれあい運動遊びに役立つ、発達の豆知識

おすすめができるようになったら…



子どもが寝ころんだ時に、気持ち良さそうに足を伸ばしたら、足裏をくすぐったり、曲げ伸ばししたりして、自発的な動きに手を加えましょう。脳に刺激を与えて運動神経の回路を発達させ、ハイハイに必要な足腰の筋肉が強くなります。



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つけます。歩行練習よりハイハイを十分にさせましょう。この時期の赤ちゃん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…たっぷりとハイハイ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運動神経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。散歩に出かけ、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ふれあい運動遊びを行っています。お気軽に、ぜひ遊びに来て下さい。

子育てセンターの親子運動遊びの様子



ママのヒコキーに乗ってビューン！！

子育て総合センター	TEL 0796-24-4604
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



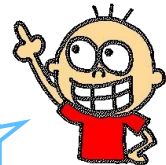
日程など、お問い合わせは各センターまで

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



詳細は豊岡市運動遊びHP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 こども育成課
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 ～

親子でふれあい、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。
まずは親子のスキンシップを兼ねて、気軽に
ふれあ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。

親子のふれあいで子どもは満たされる

子どもを抱きしめた時、何とも言えない愛おしさを感じる時はありませんか。明るく元気に育ちますように…そんなパパ、ママの思いを体で感じ、愛情に満たされた子どもは、心健やかに育つことでしょう。

子どもは情緒が安定しているからこそ、色々なことに興味を持ち、安心して遊ぶことが出来ます。人とふれあって遊び、体で感じる経験が、心と体の健やかな成長には欠かせません。

最近では、乳幼児からテレビやスマホに接する機会が多くなっています。見ただけで刺激があり、子どもはすぐに夢中になりやすいですが、体を動かし、人とふれあうことがないため、子どもの成長には好ましい事とは言えません。「脳」と「心」と「体」が大きく成長するこの大切な時期こそ、目と目を合わせ、親子でたっぷりふれあって遊びましょう！



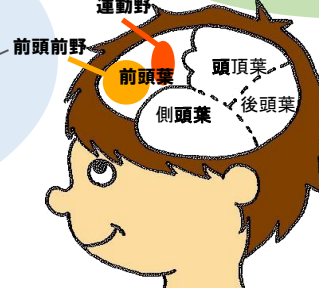
体を動かした遊びは、脳を育てる！

子どもは遊びから色々なことを学んでいます。特に、体を動かした遊びは、脳の前頭葉(※参照)の働きを活性化させ、「気持ちをコントロールする力」や「人とうまく関わっていくための力」を育てることが分かっています。

この時期の体を動かしたふれあい遊びが、「脳」と「心」と「体」の発達にとても役立ちます。

(※)
●前頭葉ってなあに？

大脳は前頭葉、頭頂葉、後頭葉、側頭葉に分けられます。
前頭葉の前頭前野は、意志・言語・自我・自己抑制力といった、人間が人間らしく生きるための活動を担っています。
ヒトと他の高等動物の脳が一番違うのは、この前頭葉です。



体を動かすことによって運動野が活性化。この時、前頭葉全体の血流量が増えるので、前頭前野も活性化！！

運動遊びの「じいじい博士」



つまり、体を動かした遊びは、丈夫な体をつくるだけでなく、人と仲良くしたり、我慢したり、頑張ったりする力にもつながっているんじゃないかな。

こんなこと
やってみよう！

まずは、親子で散歩に出かけよう！

歩き始めたこの時期は、外に出掛けて自分で歩くことが遊びであり、全身運動になっています。まずは、気軽に散歩に出かけてみましょう！

体を動かして遊ぶことが大好きになるには、まずは親子の散歩がおすすめです。興味のあるところへハイハイで行ったり、歩いて行ったり、しゃがんだり、立ち止まり何かを発見したりして、色々な経験を重ね、さらに、体を動かして遊ぶ機会が増えることでしょう。

また、近所の方に声を掛けてもらったり、戸外で自然に触れたりすることは、子どもの五感を刺激し、豊かな心を育てることもつながります。

歩き出した子どもの歩幅に合わせた、ゆっくり、のんびり、寄り道しながらの散歩。ぜひ、親子で楽しんでみてください。

楽しい散歩♪



手をつないで、一歩ずつ…



ばあ！



見つけたよ！



上手に乗れるね！



親子であ・そ・ぼ♪

いろいろな動きの経験が、運動好きにつながる！

自分ではまだ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。

●●乳幼児期に経験しておきたい非日常的な動き●●

回転感覚



くるりんぱ！

逆さ感覚



ばあ～

高所感覚



たかい たか～い！

2歳～5歳は「好き、嫌い」が育つ時期。それまでに色々な動きを経験しよう！

親子で体を動かして遊び、色々な動きを楽しむ経験が、将来、初めてのことや難しいことにも積極的に挑戦しようとする気持ちの土台になるのじゃ！
あまり過激な動きは避けたいが、動く感覚と、その楽しさが感じられるよう、肌をふれあって遊ぶのじゃ！



運動遊びの「じいじい博士」

高所感覚・回転感覚・逆さ感覚・バランス感覚などが身に付く親子ふれあい運動遊びを紹介します。体を動かして遊ぶ習慣を身に付けるためにも、親子で一緒に楽しく遊んでみましょう！

たかい、たか～い！

【身につく力】
高所感覚

子どもの両脇を手でしっかりと支えます。「たかい、たか～い」と声を掛けながら、子どもが怖がらない程度に体を持ち上げましょう。



あしぐるま

【身につく力】
高所感覚

あおむけに寝ころび、子どもの脇の下をしっかりと支えて、すねの上に乗せます。子どもを持ち上げ、軽くゆらゆらとゆすって親子で楽しみましょう。



おもいごころ

【身につく力】
回転感覚

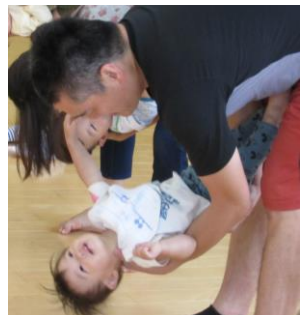
子どもを寝かせたら、アツアツのおいもを冷ますようにゆっくり回転がしましょう。
頭をぶつけることがあるので、畳や布団の上で行いましょう。



逆さまあいさつ

【身につく力】
逆さ感覚

子どもを抱っこします。片方の手は首の後ろに添え、もう一方の手はお尻をしっかりと支えます。そのまま、大人はおじぎをして、子どもを逆さまにしましょう。
いきなり逆さまにすると恐怖心を抱くため、子どもの様子を見ながら、ゆっくりと行いましょう。



たまごがパカン！

【身につく力】
バランス感覚

大人は足を開いて座り、その上に子どもを座らせます。脇の下で体を支えます。
大人は子どもを座らせたまま足を小刻みに揺らし、「パカン！」と言いながら足を開き、たまごに見立てた子どもを落としましょう。子どもは床に落ちる感覚を楽しみます。



トンネルくぐり

【身につく力】
支持力

大人は体を支えながらお尻を高く上げ、トンネルをつくりまします。子どもはハイハイをしてトンネルをくぐり抜けましょう。

