



# てくてく日和 VOL.1

2021年7月30日(金)発行

豊岡市教育委員会  
こども育成課

豊岡市では、子ども達が心身ともに健やかに成長できるよう運動遊び事業を推進・展開しています。0,1,2歳児のご家庭には、主に「運動遊び通信 てくてく日和」を発行し、情報発信しています。今しかないこの時期に、親子で体を動かして遊んでみませんか？  
こども育成課 仲義健・上野真希



運動遊びのHPへ  
移動します♪



## 「危なっかしい」ことも、大切な経験

「見ていてヒヤヒヤする！」ようなことを、お子さんがやろうとすることはありますか？

そんな時、大人からすると、ついついやめさせたくるところですが、子どもは日常にはない感覚を味わったり、不安定な体勢になったりして、これはこれで体の使い方を学ぶ、とても良い経験になっていることがあります。

もちろん、大きな事故につながりかねない場所や場面は NG ですが、余裕のある時は、そばで温かく見守ってみることも良いかもしれませんね。



## ～遊びの中で「ドキドキ、ハラハラ」を経験しよう！～

親子で体を動かした遊びは、安心して色々な経験ができます。ぜひ、楽しんでみてください♪

### バランスタッチ 【難易度★★☆】



太ももの上でバランス立ち！！  
ひざの上で立ってみよう！

### おいもゴロゴロ 【難易度★★☆】



腕をしっかり伸ばして手をつなぎ、親子で回転してみよう！

### ひざ立ち歩きで進もう 【難易度★★★】



布団やマットなど、転んでも痛くないところで、ひざ立ち歩きで進んでみよう！

### 不安定さを楽しもう！

不安定さを楽しむ遊びは、バランスを保つために必要な感覚と筋力が養われます。

### 体を回転させて遊ぼう！

体を回転させる遊びは、回転感覚が育まれます。

### あえて転んでみよう！

遊びの中で、あえて転ぶ経験をしておけば、危険を感じた時、自然に手が出るようになり、大きな怪我を防げます。

参考文献：柳澤弘樹監修「発達障害の子の脳を育てる運動遊び」(講談社 2015 年)

## Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

### 肩からくるりんぱ 【身に付く力】回転感覚・逆さ感覚・空間認知力

①大人はひざを伸ばして座ります。子どもは後ろに立ち、大人の片方の肩から両手を差し出します。

②大人は子どもの首とおしりを支えながら上半身を曲げ、子どもを前回りさせます。



丸く回れるように首をしっかりと支えよう！



くるりんぱできたね！



楽しい！もう一回やりたい！

## ●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子ふれあい運動遊びを実施しています。お子さんと一緒に汗をかいて遊んでみませんか♪是非、遊びにきて下さい。

- 8月22日(日) AM 子育て総合センター TEL24-4604
- 9月7日(火) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
- 8月18日(水) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 9月5日(日) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 9月15日(水) AM 出石子育てセンター TEL52-6188
- 9月1日(水) AM 但東子育てセンター TEL21-9079

上記以外の日程、その他詳しいお問い合わせは各センターまで♪

### 親子運動遊びの様子



手を合わせて、「はっけよーい、のこった！」(子育て総合センター)

## 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続けてみましょう！

～「子どもと遊んであげる」のではなく、「子どもが自分と遊んでくれる」のは今だけです～