



# てくてく日和 VOL.2

2021年12月2日(木)発行

豊岡市教育委員会  
こども育成課

風の冷たさを感じる季節となりました。冬の時期は室内で過ごすことが多くなりぎみですが、親子で触れ合って体を動かした遊びを楽しみ、心身ともに元気にお過ごしください。

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♪



## 「ハイハイ」をたっぷりしよう!

ハイハイの時期はあっという間に過ぎてしまいますが、色々な体の力や感覚が著しく発達する乳幼児期にハイハイをたっぷりすることは、子どもの運動機能を高めることにつながります。

### ハイハイの動きでこんな力が育つ!

#### 【体を支える力】

自分の体を、腕や胸の力で支える力が養われます。

転んだ時に手をつけて怪我を防いだり、体のバランスをとったりするためにも、ぜひ身に付けさせたい力です。



#### 【上半身の力】

腹筋や背筋などの上半身の力が育ちます。この力は、あらゆる運動で発揮されたり、正しい姿勢を保つことにつながったりしています。

#### 【体の動きをコントロールする力】

ハイハイは全身を動かすので、自分の体を自分の思い通りに動かすことに役立っています。

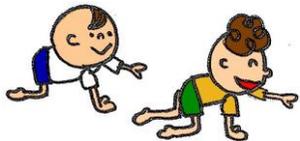
歩行を急ぐよりハイハイを十分に経験することが、体の力をしっかり育むことにつながるのじゃ。赤ちゃん時代が過ぎてかまわんぞ。親子で遊びながらハイハイの動きをたっぷりするのもオススメじゃぞ!



運動遊びの「じゃじゃ博士」

## 親子でハイハイ遊びを楽しもう!

### ネコに変身



ネコになりきり、四つ這いになります。顔は前を向き、進みましょう。

### トンネルくぐり



イスなどを使ってトンネルをつくり、ハイハイでくぐって遊びましょう。

### デコボコ道の冒険



ペットボトルやミニボールなどを布団やマットの下に置き、デコボコ道をつくります。バランスをとりながらハイハイで進みましょう。

## Let's play♪親子でイチ! ニツ!!

### 掃除機に変身 【身に付く力】 支持力・腹筋・背筋・バランスの力

①子どもをうつ伏せから、腕立ての姿勢にさせ、腕がつっぱっていることを確認したら、子どもの腰を持ち上げて支えます。

②足が少し上がった姿勢で、少しずつ前へ進んでみましょう。  
※無理に最初から歩かせようとせず、ゆっくり子どもの動きに合わせましょう。

#### レベルアップ

慣れたら、支える位置を、腰から膝、足首へと変えてみよう!



## ●●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。お父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。

- 12月10日(金) PM 子育て総合センター TEL24-4604
- 2月15日(火) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
- 12月16日(木) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 1月8日(土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 12月15日(水) AM 出石子育てセンター TEL52-6188
- 12月11日(土) 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～