



# てくてく日和 VOL.3

2022年2月4日(金)発行

豊岡市教育委員会  
こども育成課

雪が積もり、冬本番となりました。晴れ間を見つけ、雪遊びなど冬ならではの遊びを親子で楽しんでみてください。

さて、今回は、室内でもできる遊びをご紹介します。体を動かした遊びは免疫力を高めることにもなります。ぜひ、親子で楽しく遊び、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♪



## タオル一枚で、たっぷり遊べる！

外で遊びにくい日の過ごし方に、お悩みの方はおられませんか？

タオル一枚あれば、お家の中でも楽しく遊ぶことができます。気持ちの良い汗をかきながら、ぜひ親子で楽しんでみて下さい♪

～タオル遊びで体の力を育てよう～

### 手の力を育てる遊び

#### クマさんの雑巾がけ

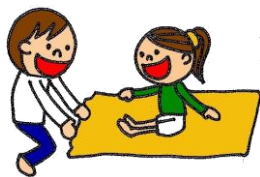


タオルに手をつけてハイハイやクマさん歩きで進んでみよう！

手をつく力(体を支える力)は、自身の体の動きをコントロールするだけでなく、転んだ時に手をつけて怪我を防ぐためにも、ぜひ身に付けさせたい力です。

### バランス感覚を育てる遊び

#### タオルサーフィン



タオルの上に座り、色々な所へ連れて行ってもらう！

レベルアップ  
立って挑戦！



### 足の力を育てる遊び

#### へびに気を付けて！



へびさん踏んだら、大暴れしちゃうよ！

タオルをへびに見立て、またいだり、ジャンプしたりしよう♪

0～3歳頃は足の力が発達する時期です。この時期に、歩く・走る・ジャンプするなどの動きをたっぷり経験しましょう。

### 回転感覚を育てる遊び

#### おいもゴロゴロ



ゴロゴロ～  
親子で抱き合って、タオルの上を転がろう！

#### メリーゴーランド



タオルを持ったまま、大人の周りをグルグル回ろう！合図が聞こえたら、ピタッと止まってみよう！

## 大人のシェイプアップにもオススメ！

### 綱引き



親子で、綱引き対決！  
どちらが強いかな！？

### ゆらゆらハンモック



子どもをバスタオルの上に乗せ、大人二人でタオルの両端を持ち上げ、上下左右に揺らそう！

～タオルの後片付けもやってみよう～

タオルをにぎる、広げる、たたむなどの指を使う経験は、手先の器用さにもつながります。自分でやってみようとしている時は、温かく見守ってみてください♪

参考文献：柳澤秋孝 著「子どもの心と頭をきたえる親子遊び」/新紀元社(2006)  
篠原菊紀 監修「2歳～5歳児の脳を育てる子ども体操」/講談社(2011)

## ●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでの今年度の運動遊びは、下記の日程で実施予定です。お父さんと一緒に汗をかいて遊びましょう♪是非、遊びにきて下さい。

- 2月25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
- 3月16日(水) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 3月6日(日) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 2月19日(土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188

詳しくは各センターにお問い合わせください。

親子運動遊びの様子



逆さまになって「こんにちは！」  
(子育て総合センター)



お知らせ



植村直己冒険館

Uemura Naomi Memorial Museum

運動遊びで子どもに「生きる力」を！

植村直己冒険館をご存知ですか？館内には、植村直己氏に関する貴重な資料・物品が展示してあるだけでなく、様々な年代の子どもたちが思いっきり体を動かして遊べる遊具や仕掛けがたくさんあります。



特に「どんぐり base」内には、本市が推進している運動遊びの要素をたくさん取り入れた、乳幼児向けの遊具が数多く設置されています。

小さなお子さんでも安心して過ごせると思いますので、ぜひ一度遊びに行かれてみてはどうでしょうか。

