



# てくてく日和 VOL.1

2022年8月22日(月)発行

豊岡市教育委員会  
こども育成課



運動遊びのHPへ  
移動します♪



## 自分の体を知る (ボディイメージが育つ)

自分で服を着ようとしてくれるのは嬉しいんだけど、なかなか上手に着ることができなくて、なんだかじれったいなあ…なんて思われたことはありませんか？

じつは、服を自分で着られるようになるには、ある程度ボディイメージ(※)が育まれていることが必要です。

そこでぜひ、ご家庭でたっぷり触れ合い遊びをされることをおすすめします！

お家の方との触れ合い遊びは、子どもの気持ちを安定させるだけでなく、ボディイメージを高めることにも役立ち、体を上手く動かす力を育むことにもつながります！



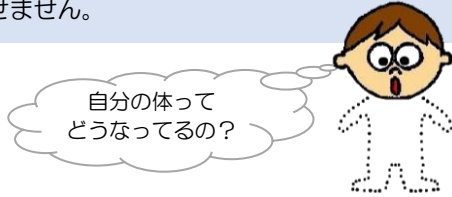
ボディイメージを高める  
触れ合い遊び  
全身こちょこちょ



体の背面や細かな部位など、自分の視界に入らないところを、お家の方にたくさん触れてもらうことで、体の部位を実感します。

### ※ボディイメージとは？

自分の体がどんな大きさか、どこに位置しているか、どんな動きをしているかなどを把握する力や感覚。体を思い通りに動かすには、ボディイメージの発達が欠かせません。



### ちょっとワンポイントアドバイス こんな服がおススメ！



- ◎首回りや袖口がゆったりしている
- ◎伸縮性がいい
- ◎ボタンやホックがない  
(ある場合は、大きなものを選びましょう。)
- ◎前後が分かりやすい

間違えてもいい  
やろうとしただけ、すごい！



一人でもできた！

スキンシップをたくさんとりながら、素敵な夏をお過ごしください。

参考文献：柳澤弘樹監修「発達障害の子の脳を育てる忍者遊び」(講談社 2016年)



## Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

脱出できるかな！？【身に付く力】支持力・腹筋・バランス感覚 など

逃がさないぞ～！



く～！  
足が抜けない！

体の部分を意識するので、  
ボディイメージにもつながる！

大人は座って、子どもの胸辺りを両足で挟み、子どもは全身を使って、そこから脱出できるように動きます。

### ●●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31日(水) AM 子育て総合センター TEL21-9145
  - 9月20日(火) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
  - 11月17日(木) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
  - 9月3日(土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
  - 9月15日(木) AM 出石子育てセンター TEL52-6188
  - 9月14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



逆さまで、あいさつしよう♪  
(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～