



てくてく日和 VOL.2

2022年12月26日(月)発行

豊岡市教育委員会
こども育成課

冬も元気にたくさん遊ぼう!

雪遊びなど冬ならではの遊びが楽しめる季節になりました!
親子で思い切り但馬の冬を満喫しましょう♪

とはいえ、外で遊びにくい日もあると思います。そこで今回は、身近な物を使って楽しめる遊びをご紹介します。

ここでご紹介する遊びをヒントに色々アレンジして、ぜひ親子で楽しんでみてください♪



～ティッシュ遊び～

ヒラヒラティッシュをつかまえよう!



大人は高いところからティッシュを落とし、子どもはティッシュが床に落ちるまでにつかましましょう。

ティッシュの動きを目で追いながら自分の位置を調整するので空間認知力が養われます。

～タオル遊び～

タオルで綱引き勝負!



タオルの端と端を持ち、親子で引っ張り合いましょう。

押ししたり引いたりすることで、体の使い方や力の入れ方を覚えます。

～新聞紙遊び～

新聞ヘビをジャンプしよう!



丸めた新聞紙を床に置き、ジャンプで跳び越えます。慣れてきたらヘビの本数を増やし、連続でジャンプしてみましょう。

ジャンプの動きは、脚力やバランス感覚がたっぷり育まれます。

工夫と遊び心で何でも道具に!

机や椅子のトンネルをくぐってみよう



布団でごろごろ転がろう!



参考文献: 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年)

雪が降り、冬本番となってきました。晴れ間を見つけて外に出掛け、冬ならではの遊びを親子で楽しんでみてください。

今回は、外で遊びにくい時でも、すぐ簡単に楽しめそうな室内遊びをご紹介します。

ぜひ、親子で楽しく体を動かし遊び、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♪



Let's play♪親子でイチ! ニツ!!

こちらでは道具を使わずにすぐにできる遊びをご紹介します!

体のまわりを冒険しよう! 【身に付く力】バランス感覚・脚力・空間認知力 など



おなかはまだいでね!

大人は、あおむけに大の字になります。子どもは大人の手足や胴を踏まないように、ジャンプしたりまたいだりして一周します。

ちょっとアレンジ!



クマさん歩きでまたいだり、後ろ向きに進んだりするなど変化をつけると、さらに楽しめるかも!

●●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。

- 1月28日(土) AM 子育て総合センター TEL21-9145
- 2月7日(火) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666
- 2月28日(火) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 1月7日(土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 2月25日(土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188

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～