



てくてく日和 VOL.4

2024年2月13日(火)発行

豊岡市教育委員会
幼児育成課

「足」が強く育つと、のびのび遊べる！

たくさん体を動かして遊べる元気な子に育ってほしいと、多くの方が願っておられると思います。

そこで、おススメしたいことが、足全体を使う遊びです。

じつは、足の筋肉や足指の骨が発達するこの時期に、足の裏で地面の感覚を感じながら歩いたり、ハイハイ登りで足指を踏み込んだりする経験は、扁平足(※下記参照)などの足トラブルを防ぎ、転びにくく、疲れにくい体を育むことに役立ちます。

自然豊かな豊岡は、健やかな足を育む環境に恵まれています。ぜひ、お子さんと一緒に色々な場所へ出かけてみてください♪

～こんな触れ合い遊びがおススメ！～

足指ポンツ♪

クルクル～ポンツ！



おでこに飛んでった！

足指をくるくる回してポンツ！

離れた手を額やお腹に飛ばして楽しもう♪親指から順に、小指まで一本ずつ行いましょう♪

足指グーパー

グー！

パー！



足の指を「グー」でぎゅっと曲げて「パー」で思い切り開こう！慣れてきたら、グーパーのテンポを速くしてみましよう♪

つかまえちゃうぞ！

まてまて～！



おににタッチされないように逃げよう！急に動きを止めたり、体の向きを変えたりすることで、足全体に様々な刺激が入ります。



※扁平足について

足裏の土ふまずがない状態。あまり歩かなかったり、外遊びが少なかったりすると、扁平足になりやすいと言われています。

歩き始めの子どもは、まだ足裏が柔らかく凹凸のない状態です。土ふまずは3歳～6歳頃にかけて徐々に形成されるので、過度に心配せず、親子で楽しく体を動かして遊びながら、お子さんの足の成長を見守っててください♪

参考文献：保育者と親のための学び&交流誌「エテューカーレ」5月号(2023)
柳澤友希 著「0・1・2歳児の発達に合った楽しい！運動遊び/株式会社ナツメ社(2020)

■理想的な足の発達



雪が降り、冬本番となりました。雪が残っているうちに、親子で外に出掛け、冬ならではの遊びを思い切り楽しみましょう♪
さて、今回は「足」を育てる遊びを紹介します。地面をつかめる健やかな「足」が育まれるよう、お子さんと一緒に色々な遊びを楽しんでみてください♪

幼児育成課 仲義健・山内夢斗哉・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!!

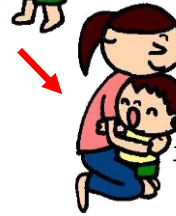
ロケット発射

【身に付く力】バランス感覚・高所感覚 など

点検しまーす！



ツンツン♪



エネルギー注入！
ぎゅ～

ロケット発射！
たかい、たかーい！



子どもの体をロケットに見立てて「点検」と称し、指で胸やお腹を軽くつつきます。

「エネルギー注入！」と抱きしめたら、子どもの脇を抱え、「3.2.1 発射！」と高く抱き上げましょう。

●●地域の親子運動遊び情報●●

子育てセンターの今年度の親子触れ合い遊びは下記の日程で実施します。
お子さんと一緒に汗をかいて楽しみましょう♪是非、遊びにきて下さい。

2月27日(火) AM 子育て総合センター TEL21-9145

2月29日(木) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

2月17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～