



ばんキッズ VOL.2



豊岡市教育委員会
幼児育成課
2024年7月5日(金)発行

豊岡市では「心豊かな子ども」を育成する取組
運動遊び事業を推進・展開しています

のびのび遊べる「体」を育てよう！

多くの保護者の方がわが子に、体をたくさん動かして遊び、元気にたくましく育てほしいと願っておられると思います。その中で、友達と仲良くしたり、頑張ったりする気持ちが育つと、もっと嬉しいですね♪
そこで今回は、親子で手軽に楽しめる「体の基本の力」を育む遊びをご紹介します！
肌と肌を触れ合わせ、お互いの力を感じたり、非日常的な動きを経験したりすることは、自分の体を思い通りに動かすための筋力や感覚を育むことにとっても役立ちます。
ぜひ、お子さんの様子に合わせて色々な遊びに挑戦してみてください♪

— 体を支える力（支持力）を育もう！ —

STEP1 ★ クマに変身
手のひらをしっかり開いて、のっしのっし力強く歩いてみよう！

STEP2 ★★ 手押し車
手だけで歩いてみよう！どこまで進めるかな？

STEP3 ★★★ 馬跳び
大人や先生の背中に手をついて跳び越えてみよう！

側転
開脚跳び

こんなチャレンジにつながる！

💡 知っておきたい豆知識！
支持力は現代の子どもにも最も足りない力と言われています。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、ぜひ身に付けておきたい力です。

— ぶらさがる力（懸垂力）を育もう！ —

STEP1 ★ ワニ競争
腕の力だけで進もう！どっちが早いかな勝負！

STEP2 ★★ 魚釣り
親子でタオルの端と端を持ち、そのまま引っ張ってもらおう！

STEP3 ★★★ ぶら～ん
大人や先生の腕にぶら下がろう！長くぶら下がるかな？

鉄棒 逆上がり

こんなチャレンジにつながる！

💡 知っておきたい豆知識！
幼児期は一年でおよそ3～5cmも身長が伸びます。ぶら下がり遊びで、背筋を伸ばし、上半身を育てることで、体の歪みをふせぎ、正しい姿勢を保つ力が身に付きやすくなります。

— ジャンプ力（跳躍力）を育もう！ —

STEP1 ★ 仲良しカンガルー
親子で手をつなぎ、ジャンプしながら横に進んだり、クルクル回ったりしてみよう！

STEP2 ★★ 丸太橋ジャンプ
大人の足を踏まないように跳び越えよう！

STEP3 ★★★ グーパージャンプ
かけ声に合わせてジャンプし、足を閉じたり開いたりしよう！

短縄跳び

こんなチャレンジにつながる！

💡 知っておきたい豆知識！
ジャンプの動きは、体の軸を保ち、バランスをとる力が必要です。この力は、運動が得意になりやすいだけでなく、園や学校で、落ち着いて先生の話を聞いたり、活動に集中したりするための、体幹の力や姿勢を保つ力にもつながります。

家族の愛情を感じながら色々な動きを楽しむ経験は、どんなことにも前向きに挑戦しようとする気持ちの土台になるはずじゃ！



暑さが厳しい季節となりました。水遊びやプールなど、この時期ならではの遊びを楽しみ、親子で素敵な夏をお過ごしください♪

さて、2回目の運動遊び巡回訪問となりました。初回の巡回訪問では、緊張した様子もありましたが、体を動かして遊ぶうちに笑顔が増え、のびのびと楽しむ姿が見られました。

これからも、子ども達みんなが「面白い！楽しい！もっとやりたい！」と感じてもらえるような運動遊びを工夫し、展開していきたいと思ひます。

幼児育成課 山内 夢斗哉(やまうち むつき)・上野 真希(うえの まき)

1 回目の運動遊び、こんなことしたよ！

1 回目の運動遊びでは、かけっこや動物変身など、全身をたっぶり動かして遊びました。色々な動きに興味を持ち、先生や友達と息をはずませて楽しむ姿が見られました。

これからも、思い切り体を動かす楽しさや、友達と関わって遊ぶ喜びが感じられるような運動遊びを展開していきたいと思ひます。

かけっこ、よーいドン！



▲笑顔で駆け出す子ども達！思い切り体を動かすのって、気持ち良い！
【アートチャイルドケア豊岡ここのとり認定こども園】

ワニに変身！



▲腕の力だけで進む、力強いワニさん！
【みかたの森こども園】

ジャンプ 楽しいな♪



▲リズムよくジャンプ、ジャンプ♪ バランス感覚や跳躍力がup！
【五荘奈佐幼稚園】

魚釣りに挑戦！



▲よいしょ、よいしょ！魚を釣り上げよう！
【出石幼稚園】

👉 魚釣り遊びは漁師役も魚役も体の力をたっぶり使います！
この力は、鉄棒の前回りや逆上がりでも発揮されます。

おいもゴロゴロ



▲ぎゅっとくっついて転がろう！友達と思い切り触れ合う遊びは、どの園でも大盛り上がり！
【城崎こども園】



運動遊びの様子は運動遊びホームページでも紹介しています。子ども達の素敵な姿を、ぜひご家族でご覧ください♪

また、各地域の子育てセンターで実施している親子ふれあい運動遊びの詳細や、その他運動遊びに関する情報などを随時更新しますので、ぜひチェックしてみてください！



こちらを
チェック！

