



# てくてく日和VOL.1

2024年6月13日(木)発行

豊岡市教育委員会  
幼児育成課

## 「今」の時期が本当に大切!

### 2歳~5歳は、好き嫌いの感覚が育つ時期

歩けるようになったばかりの子どもは、まだ走ったり跳んだりという「運動らしい」動きはできません。しかし、感覚はとても敏感で、たくさんのことをグングン吸収していく時期です。

この時期に、親子の触れ合い遊びを通して「回る、逆さになる、高い場所に登る」などの非日常的な動きをたっぷり経験していると、将来、初めての遊びや慣れない動きがあっても、好奇心を持って楽しみやすくなります。

また、この頃の子どもは、大人や周囲の方のマネが大好きです。これを利用し、大人が楽しそうな笑顔で動いてみましょう。きっと子どももマネをしたくなり、一緒に動きたくするはずですよ。

「正しい動きをしなければならぬ、この運動ができるようになってほしい」などを求めるのではなく、まずは親子でたくさん触れ合って遊ぶことを思い切り楽しみましょう!



### ~この時期にぜひ経験してほしい遊び~



手つなぎごころごころ      たかい たかい      逆さあいさつ

### 経験したい非日常的な動き

#### 回転・逆さ感覚、高所感覚

普段と異なる体勢になることで空間把握能力やバランス感覚を身に付けます。この力や感覚は、マット運動や鉄棒でも役立ちます。



サルのはら下がり      手つなぎジャンプ      クマ歩き

### すべての運動の基礎になる3つの力

1. ぶら下がる力 (懸垂力)  
腕や胸の力でぶら下がる
2. ジャンプする力 (跳躍力)  
上半身と下半身の連動を高める
3. 自分の体を支える力 (支持力)  
転んだ時に手がつける、体のバランスを整える

豊岡市では、子ども達が心身ともに健やかに成長できるよう運動遊び事業を推進・展開しています。0,1,2歳児のご家庭には、主に「運動遊び通信てくてく日和」を通して、情報発信を行っています。今しかないこの時期に、親子で体を動かして遊んでみませんか? 幼児育成課 山内夢斗哉・上野真希



運動遊びのHPへ  
移動します♪

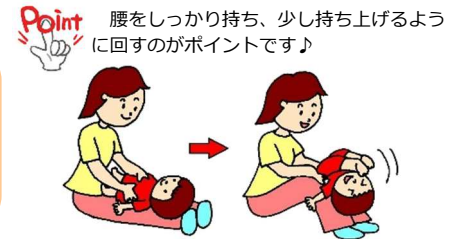


## Let's play♪親子でイチ! ニツ!!

### くるりんぱで遊ぼう! 【身に付く力】回転感覚・逆さ感覚・空間認知力

#### 膝の上でくるりんぱ♪

- ① 大人は足を伸ばして座り、その上に子どもをあお向けに寝かせます。
- ② 子どもの腰を手で支えながら、膝を立ていき、子どもの腰を後ろに回します。



Point 腰をしっかり持ち、少し持ち上げるように回すのがポイントです♪

#### 手をつないでくるりんぱ♪

##### 3歳になったらこんな挑戦も!

- ① 親子で向かい合って手をつなぎます。
- ② 子どもは大人の身体を登っていき、お腹のあたりで後ろへ回ります。一回転したら着地します。



のぼってのぼって~

くるりんぱ!

### ●● 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、遊びに来てください!

6月22日(土)	AM	但東子育てセンター	TEL 21-9079
6月29日(土)	AM	城崎子育てセンター	TEL 32-4666
7月6日(土)	AM	日高子育てセンター	TEL 42-4610
8月6日(火)	AM	竹野子育てセンター	TEL 47-2030
8月17日(土)	AM	子育て総合センター	TEL 21-2195
9月20日(金)	AM	出石子育てセンター	TEL 52-6188

#### 親子運動遊びの様子



親子でワニに変身だ~!  
(日高子育てセンター)

上記以外の日程、その他詳しいお問合せは各センターまで♪

### 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~