



てくてく日和 VOL.4

2025年1月7日(火)発行

豊岡市教育委員会
幼児育成課

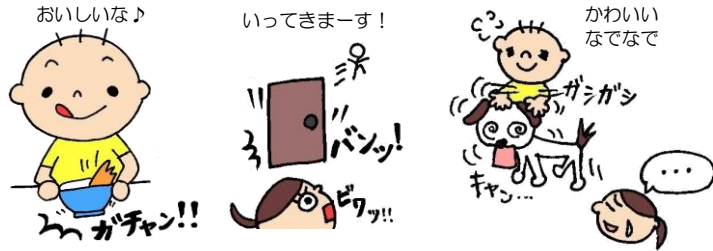
雪が降り、冬本番となってきました。寒い日が続きますが、親子で体を動かして遊び、元気にお過ごしください。
さて今回は、力のコントロールにつながる遊びを紹介します。限られたスペースでも楽しめる遊びなので、室内でもたくさん体を動かして遊んでみてください♪

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♪

楽しく遊んで「力加減」を身に付けよう！



子どもは「そっと」が分かりにくい

乱暴しているわけではなく、気を付けていても動作が強く大きくなってしまふことも…。

「そっと」や「丁寧に」は、発達途中の子どもにとっては難しいことも…。そこで、親子で「思い切り力を出す遊び」をたくさん楽しむことをおすすめします！実は大きな力を感じる経験をする、体の感覚が育ち、細かな力の出し方を調整しやすくなるのが分かっています。つまり、親子で触れ合って互いの力を感じたり、元気にのびのび遊んだりすることが、人や物に対する体の動かし方や力の入れ方を身に付ける近道とも言えます。大人も子どももパワーを発散させ、力いっぱい遊びましょう♪



ゲームやスマホなどで指先を使うより、思い切り体を動かして遊ぶ方が、細かな動きを身に付けることに役立つのじゃぞ。

運動遊びの「じゃじゃ博士」

おすすめの遊びはコチラ！

押す・引く・ぶら下がる・体を支えるなどの思い切り力を出す遊びをたくさん楽しもう！

おすすめ対決



親子で手のひらを合わせ、押し合いっこしよう！どちらが強いかな勝負！

ぶら下がり遊び



親子サルに変身！何秒ぶら下がるかな！？

ひっくり返しゲーム

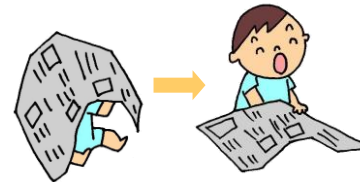


大人をひっくり返そう！親子で力比べ！

Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

～身近な物を使って、体の動きを高めよう！～

新聞紙からバァ!



座っている子どもの上に新聞紙を一枚、そっとかぶせます。子どもは新聞紙を外して楽しめます。

手の運動を促し、座りながらバランス感覚が養えます。

ヒラヒラティッシュ



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

ティッシュの動きを目で追いながら、自分の位置を調節するので、空間認知力が養えます。

●●地域の親子運動遊び情報●●

各子育てセンターでは、下記の日程で親子触れ合い遊びを実施しています。お子さんと一緒に汗をかく楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきて下さい。

- 1月10日(金) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 1月18日(土) AM 子育て総合センター TEL21-9145
- 2月1日(土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610
- 2月7日(金) AM 子育て総合センター TEL21-9145
- 2月15日(土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188
- 3月4日(火) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030
- 3月15日(土) AM 子育て総合センター TEL21-9145

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



ワニさんに変身♪
(日高子育てセンター)

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～