



てくてく日和

2025年5月2日（金）発行

豊岡市教育委員会
幼児育成課

VOL.1

見えないけど、大切な力！ ～ボディイメージって!?～

幼い子どもはまだ、「ボディイメージ」と呼ばれる周りの物や人との距離、空間の感覚をとらえる力が発達途中なので、思い通りに体を動かすににくいことがあります。

※ ボディイメージとは…

自分の体の大きさや形、どこに位置しているかなどを感じ取る力や感覚。体を思い通りに動かすには、ボディイメージが育まれていることが重要です。



あれれ?



わっ! ぶつかる!
い、気を付けて!

たくさん触れ合って遊ぶことは、子どもに安心感を与えるだけでなく、ボディイメージを育む大切な経験にもなります。

親子で楽しく触れ合いながら、心も体も健やかな成長につながる素敵な時間を過ごしてみましょう♪

こんな触れ合い遊びがおススメ!!

全身こちょこちょ



見えない背面や細かい部分にたくさん触られることで、自分の体をより感じられます。

ゆりかご



振り子感覚は、リズムやバランス感覚を育みます。小さな揺れや大きな揺れで、動きの変化を楽しみましょう♪

おいもゴロゴロ



親子で抱き合ったまま転がしましょう。回転感覚の経験は、マット運動や鉄棒の挑戦を楽しむことにつながります。

ボディイメージが育ち、こんな姿がたくさん見られるようになると嬉しいですね♪



自分でジャッ
しまえるよ

身の回りのことが
自分で出来るように
なったり…



ハア、ハア
待てー!

のびのび体を動かして
遊べるようになったり…

たくさん触れ合って遊ぶことは
良いことづくしね!



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!!

お風呂脱出対決♪

【身に付く力】支持力・腹筋・バランス感覚 など

逃がさないぞ!!

逃げるぞ!



体を触れ合わせ、大人が笑顔で応えることで、人と関わるのが好きになるんじゃ。
心満たされる経験は、子どもの意欲や自信を育むのじゃ。



運動遊びの「じゃじゃ博士」

大人は座って、子どもの胸回りを両足で挟みましょう。

子どもは全身を使って、そこから脱出できるように動きましょう。

●● 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いて遊んでみませんか♪ 是非、遊びに来てください!

6月 7日（土）	AM	出石子育てセンター	TEL 52-6188
6月 14日（土）	AM	但東子育てセンター	TEL 21-9079
6月 21日（土）	AM	子育て総合センター	TEL 21-2195
7月 12日（土）	AM	城崎子育てセンター	TEL 32-4666
8月 22日（金）	AM	日高子育てセンター	TEL 42-4610
8月 26日（火）	AM	竹野子育てセンター	TEL 47-2030

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♪

親子運動遊びの様子



親子でフラミンゴに挑戦
（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～