

運動遊び通信（保護者向け）



ばんキッズ

VOL.3



豊岡市教育委員会
幼児育成課
2025年10月発行

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

二回目の運動遊びの様子

二回目の運動遊びは、基本の動物変身を発展させ、慎重さや集中力を発揮する遊びを展開しました。フラフープやゴムひもを「ワナ」に見立てた挑戦では、「ドキドキしたけど、おもしろかった！」や「もう一回やりたい！」といった声が聞こえてきました。

これからも、初めてのことに前向きに挑戦する意欲や、たくましさが育まれるよう、子ども達のワクワク感を引き出す遊びを考えていきたいと思います。

フラフープワナ



ワナを踏まないように
クマ歩きで進もう！

島渡りジャンプ



連続ジャンプで
ピタッと止まれるかな！？

いもむし列車



ぴったりくっついて
なでなで、ちょちょちょ♪

親子運動遊びをしました！

八代保育園では、園の巡回訪問で初めての「親子ふれあい運動遊び」を実施しました！

体の力や感覚がたっぷり育まれる動物変身や、ご家庭でも楽しめる遊びを紹介し、親子で一緒に触れ合っ
て気持ちよく体を動かして遊びました。

それぞれの動きがどんな力につながるといった運動知識や、この時期に親子で触れ合って遊ぶことの大切
さをお伝えする有意義な時間でした。このような機会を設けていただいた園の先生方と、お忙しい中ご参加
いただいた保護者の方に感謝しています。

豊岡市では「豊岡市出前講座」にて親子ふれあい運動遊びを体験していただけます。ぜひ、園行事・PTA
活動・地域行事などでご活用ください。

コウモリに変身



逆さまになるのって
おもしろい！

ペンギン歩き



息を合わせて、イチ、ニッ！
バランスをとって歩くよ♪

丸太橋ジャンプ



元気いっぱいのカンガルーに
丸太橋さんはドキドキ…

暑さが和らぎ、戸外で過ごしやすい日が増えてきました。これからの季節はぜひ、親子で散歩に出掛け、
自然に触れる遊びを楽しんでみてください♪

さて、三回目の運動遊び巡回訪問となりました。園に行く度にパワーアップした子ども達の姿が見られ、
驚きと嬉しさを感じます。日々園の先生方が継続して運動遊びに取り組んでおられること、また、保護者の方
がお忙しい中でも生活の中に体を動かして遊ぶ時間を作ってくださっていることが伝わってきます。

私達も巡回訪問を通して子ども達が心動く場面がつかれるよう努めてまいりますので、これからもどうぞ
よろしくお願いします。

山内 夢斗哉（やまうち むつき）・上野 真希（うえの まき）

手足を使って遊ぶと姿勢を整える力が育つ！

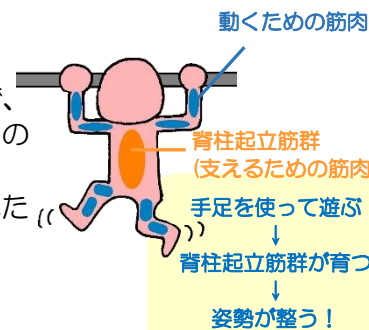
お子さんの「姿勢」が気になる保護者の方も多いと思います。

そこでぜひ、「手足を使った遊び」をたっぷり楽しむことをおすすめします！

実は、姿勢を保つ「**脊柱起立筋群**」と呼ばれる部分は意識的に動かすことが出来ず、
手足と連動して動きます。そのため、養うには、歩く・走る・這う・ぶら下がるなどの
動きをたくさん経験する必要があるということが分かっています。

つまり、手足を使って思い切り遊べば遊ぶほど、姿勢を整えたり、落ち着いて座れた
りする力が育つと言えます。

体の土台が育まれるこの時期こそ、のびのび体と心を発散させて遊びましょう♪



「背筋ピン！」はむしろ体に負担がかかることもあるのじゃ。本物の正しい姿勢を
身に付ける秘訣は、「元気に楽しく遊ぶこと」じゃぞ！

おすすめの触れ合い遊びはコチラ！！

～親子でチャレンジ☆～

親子サルに変身



大人は手をついて四つん
這いになり、子どもは大人の
首に手をまわし、背中に足を
ひっかけてしがみつきます。
大人は子どもを落とさない
ようにそのまま歩きます。

脱出ゲーム



大人は子どもを逃が
さないように両足で挟
めます。子どもはそこから
抜け出します。

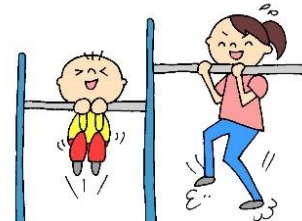
膝立ちかけっこ



転んでも痛くない場所
で膝立ちになり、「よーい
どん」の合図とともに前に
進みます。
どちらが早いかな勝負！

鉄棒を見つけたら、ぜひやってみよう♪

ダッシュ&ジャンプ！



鉄棒の前に立ち、肘を曲げてしっかり
鉄棒を握ります。その場で10回もを
上げて足踏みし、10回目は両膝を上げて
一瞬止まります。肘が伸びずに最後まで
ぶら下がっていた人が勝ち！

豊岡市では、各地域の子育てセンターで、
親子ふれあい運動遊びを実施しています。
詳しくは、運動遊びホームページで
ご覧いただけます。



こちらをチェック♪
運動遊びに関する情報を
アップしています♪