



てくてく日和 VOL.3

2025年12月発行
豊岡市教育委員会
幼児育成課

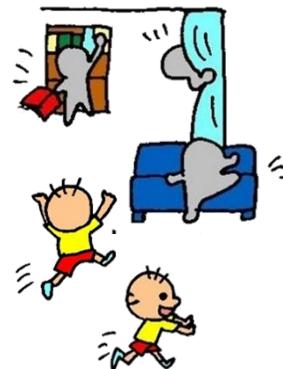
「じっとするのが苦手」は成長のチャンス！

子どもについて「じっとして～！」と言いたくなる場面はありますか？実はその時が「脳と体を育むチャンス」です！

この時期の子どもは、発散の動き（思いのまま動く）をたくさん経験することで、体の動かし方や力加減などを学んでいます。

そして、のびのび体を動かして満足感を得ると、脳の働きが活性化し、体だけでなく脳や心の発達にも良い影響を与えることが分かっています。

時には「やれやれ…」と思う時もあると思いますが、子どものどんな姿も、見方を変えると成長に欠かせない大切な過程です。たくさん動いて、たくさん笑って、親子で楽しい毎日をお過ごしください♪



時にはぶつかったり、転んだりしながら、色々な体の動きを学んでいるのじやな。
まずは、子どもの動きたい気持ちを満たしてあげるのじや。

～こんな遊びがおすすめ！～

動物変身

クマさんでのっし、のっし



運動豆知識

真似遊びは、言語機能に関わる脳の部分が活性化することが分かっており、考える力や言葉の力を高めることに役立ちます。

動物になりきる遊びは、脳と体の発達を促すおすすめの遊びです♪

おにごっこ

まてまて～！



つかまらないぞ！

昔ながらの遊びは、走る・止まる・よけるなど、体の調整力（体を上手く使う力）を育てるに役立ちます。

特におにごっこは様々な力を育むおすすめの遊びです。

冷たい風を感じる季節となりました。寒い日こそぜひ親子で触れ合って遊び、心も体も元気に過ごしましょう！

さて、今回はお子さんの発達に役立つ遊びをご紹介します。お子さんの様子に合わせ、アレンジしながら楽しんでみてください。

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♪

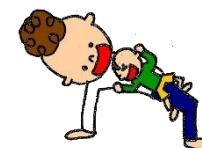
Let's play♪親子でイチ！ニッ!!

船ユラユラ

【身に付く力】
バランス感覚など



ぎっこん
ぱっこん♪
子どもを抱え、前後や
左右に揺れましょう。



おなかに子どもを乗せ、
腰を浮かせたら上下左右
にゆらゆら揺らします。

親子スズメ

【身に付く力】
バランス感覚・支持力 など



大人の手のひらに
子どもの手のひらを
乗せ、そのままゆっくり持ち上げましょう。
子どもはしっかりと腕を伸ばし、体を支えましょう。

●●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楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきてください。

12月 6日（土）AM 但東子育てセンター TEL21-9079

12月 13日（土）AM 子育て総合センター TEL21-9145

1月 9日（金）AM 日高子育てセンター TEL42-4610

2月 21日（土）AM 出石子育てセンター TEL52-6188

3月 6日（金）AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

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～