



ばんキッズ VOL.2



豊岡市教育委員会
幼 児 育 成 課
2026 年度発行

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

体と心を育てる「ハイハイ」の秘密



子どもが歩き始めると成長を感じるものですが、実は「ハイハイ」には、とても重要な意味があります。自分の体重を支えて進むハイハイは、全身の筋肉を刺激し、「体幹周りの力やバランス感覚」を育てます。この力は子どもが生活するうえで、あらゆる力の根っこになっています！

～ハイハイから育つ力が、日々の生活や集中力につながる！～

● 思い通りに体を動かす力に！

全身の筋肉をバランスよく使うので、体の軸となる腹筋や背筋の力が育ちます。この力が、走る・跳ぶ・踏ん張るといったあらゆる動きの土台となり、怪我をしにくい体を作ります。



● 姿勢よく、食事を楽しめる子に！

体の軸が安定すると、椅子にしっかりと座っていられるようになります。箸が上手く使えたり、こぼさずに食べたりすることにも役立ちます。



● 話を聞いたり、考えたりする力に！

「姿勢を保つこと」と「集中力」は深くつながっています。姿勢が安定することで脳への血流が良くなり、話をじっくり聞いたり、目の前のことに落ち着いて取り組んだりする「学びの力」が自然と育まれます。



～だからこそ今が大切！～

幼児期は、体の力や感覚がぐんぐん育つ「今だけの大切な時期」です。ハイハイで育つ力は、歩けるようになった後も成長を支える大切な土台となります。

ぜひご家庭でも、親子でハイハイ遊びを楽しんでみてください♪子どもはもちろん、大人にとっても普段と違う体の動きを楽しめる良い機会になると思います！



手をついて体を支える動きをたくさん楽しんでいると、転びやすさや体のぎこちなさが改善されるかもしれんう。
繰り返し体を使って遊ぶ積み重ねが、挑戦する気持ちやあきらめずに取り組む力につながるのじゃぞ。

おすすめの親子遊びはこちら！ ➡

日に日に暑さが増し、いよいよ夏が近づいてきました。子どもたちは水遊びやプールなど、この季節ならではの遊びを楽しみにしていると思います。ご家庭でも、ぜひ素敵な夏の思い出をたくさん作ってください♪

前回の巡回訪問では、最初は少し緊張していた様子の子も達でしたが、体を動かして遊び始めるとすぐに笑顔になり、のびのびと楽しむ姿が見られました。これからも、子どもたちみんなが「楽しい！もっとやってみたい！」とワクワクできるような運動遊びを工夫していきたいと思います。

幼児育成課 山内 夢斗哉(やまうち むつき)・上野 真希(うえの まき)

～親子でチャレンジ☆～

クマさんバックオーライ！

【身につく力】
支持力・バランス感覚・空間認知力

両手をしっかり開いて床につき、クマさん歩きで後ろ向きに進もう！

ピー！ピー！
バックオーライ！



日常生活にはない動きや方向を経験することは、体の使い方を学んだり、ボディイメージを育てたりすることに役立ちます！

クマさんあっちむいてホイ

【身につく力】
支持力・バランス感覚

親子で向かい合って両手両足を床につき、「あっち向いてホイ」をやってみよう♪



じゃんけんぽん！
あっちむいてホイ！

バランス感覚や集中力を高める遊びのひとつです。また、体幹回りの力(腹筋や背筋など)をたっぷり使うので、姿勢を保つ力にもつながります。

手押し車

【身につく力】
支持力・バランス感覚・協調性

子どもは両手を床につき、大人は子どもの足首あたりを持ち、前に進んでみよう！
手だけで歩けるかな！？



イチ、ニッ！
イチ、ニッ！

体の力だけでなく、協調性や頑張る力を発揮するこの動きは、小学校体育の授業でも取り入れています。

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。詳しい日程などは、豊岡市ホームページでご覧いただけます。ぜひ、親子で遊びに来てください♪



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♪



運動遊びの様子をご紹介します！

かけっこ、よーいどん！



息をはずませて遊ぶ経験が、体を動かす楽しさを感じる心を育て、生涯にわたる健康づくりの土台になります。

色々な動物に変身！



普段使わない筋肉をたくさん使う動物変身は、全身をバランスよく育てる運動遊びです。

魚釣りチャレンジ☆



腕・肩回り・背筋などの力を育て、鉄棒遊びへの挑戦につながります。

1回目の運動遊びでは、かけっこや動物変身など、全身をたっぷり動かして遊びました。色々な動きに興味を持ち、先生や友達と息をはずませて楽しむ姿が見られました。

これからも、思い切り体を動かす楽しさや、友達と関わって遊ぶ喜びが感じられるような運動遊びを展開していきたいと思います。

●●運動遊び指導員を紹介します！●●



7月から運動遊び指導補助員としてお世話になります堀野 未来(ほりの みく)です。体を動かすことが好きで、特に走る事が大好きです！よろしくお願いいたします。

山内夢斗哉指導員は7月31日から3月31日まで育児休業を取得いたします。どうぞよろしくお願いいたします。

