



てくてく日和 VOL.1

2026年発行

豊岡市教育委員会
幼児育成課

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♪



「ぎゅっと」の時間が、子どもの力になる

抱きしめたり、くすぐったり、そんな何気ないスキンシップの時間が、何より子どもの心と体の成長を大きく支えています。

実は体の感覚は、乳幼児期に最も発達することが分かっており、この時期に体を使う遊びをたっぷり楽しむと「思い通りに体を動かす力」や「力加減を調節する力」が育ちます。

ぜひ、「あとで」ではなく「今」だからこそできる経験を大切に、親子でたくさん触れ合って遊んでみてください♪

ぎゅっ！
こちょこちょ～！



～こんな力の土台につながる！～

ボディイメージ(手足・背中)

- 腕や足をスムーズに通せる
 - 服の前後や上下が分かる
 - ボタンをととめる、外す
- 自分のことをする力に



力加減やバランスを調整する力

- スプーンや箸を上手に使う
 - こぼさずに食べる
 - ぐらぐらせずに座り、食事に集中できる
- 食事を楽しみ、自分で食べる力に



感覚・人との関わり

- おもちゃ(物)を大事に扱う
- 相手との距離感が分かる
- 安心して人と関われる

→丁寧さ・思いやり・信頼関係に



運動遊び「じゃじゃ博士」の
ひと言アドバイス

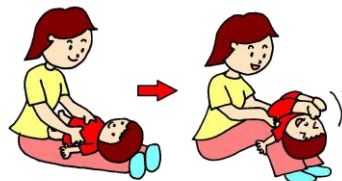
くすぐったくて体をねじる・踏ん張るなどの経験が、実は着替えても発揮されたり、「強くて痛い・優しく触られると安心する」などの経験が、物の扱いや人との関わりにつながっていたりするのじゃ。

つまり、親子のじゃれ合い遊びは、脳と体をつなぐ最高の遊びと言うことじゃ！

おすすめの遊びはこちら♪

Let's play♪親子でイチ！ニツ!!

ひざの上でゴロン



①大人はひざを伸ばして座り、すねの上に子どもを寝かせます。

②子どもの腰を持ち、大人はひざを徐々に起こしていきながら子どもの腰を後ろに回し、一回転させます。

脱出ゲーム



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

●●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いて楽しみましょう♪ぜひ、遊びにきてください。

5月15日（金）AM 子育て総合センター TEL21-9145

5月23日（土）AM 出石子育てセンター TEL52-6188

6月13日（土）AM 但東子育てセンター TEL21-9079

7月10日（金）AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

7月11日（土）AM 城崎子育てセンター TEL32-4666

9月12日（土）AM 日高子育てセンター TEL42-4610

上記以外の日程、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～