



てくてく日和 VOL.3

2026年9月発行

豊岡市教育委員会
幼児育成課

子どもの『やってみたい!』を大切に!

子どもは「やってみたい!」という好奇心を原動力に、夢中になって楽しく遊びながら、自分の体の使い方を少しずつ身につけていきます。

乳幼児期は身のまわりのものにワクワクしながら、自分で触れたり、動いたり、試したりする遊びを通して、さまざまな感覚や体の動かし方を育てていく大切な時期です。

遊びの中でたくさん体を動かす経験は、これからの運動や生活の土台づくりにつながります!

一見何気ない遊びでも、子どもの健やかな体づくりにつながる大切な経験がたくさん詰まっています。

今回は乳幼児期にぜひ取り入れてほしい動きや遊びをご紹介します!

～遊びの中で身につく 3つの力～

ぶら下がる力(懸垂力) → 腕や胸の力でぶら下がる

ジャンプする力(跳躍力) → 上半身と下半身の連動を高める

自分の体を支える力(支持力) → 転んだ時に手をつく、体のバランスを整える

★ 乳幼児期の遊びの中で育つ、からだのチカラ! ★

ハイハイ

全身を使って遊ぶことで、手足の力や体を支える力が育ち、転びにくい体づくりにつながります。



山登り



手足に力を入れる遊びは、体を支える力や、バランス感覚を育てます。

トンネルくぐり

体を小さくしたり向きを変えたりすることで空間を感じる力が育ちます。



こうした遊びや動きは、体幹をよく使うので、体の使い方を身につけることにとても役立ちます! 遊びを通してたくさん体を動かし、「楽しい!」という気持ちや「やってみたい!」という意欲を大切に、親子でふれあいながら運動遊びを楽しんでみてくださいね!

まだまだ暑さの残る日が続いていますが、これから体を動かして遊ぶのに心地よい季節となります。

遊びを通してさまざまな動きを経験することは、子どもの健やかな体づくりにつながります。

ぜひ親子で楽しく体を動かしながら、笑顔いっぱいの時間を過ごしてください!

幼児育成課 上野真希・堀野未来

Let's play♪親子でイチ! ニツ!!

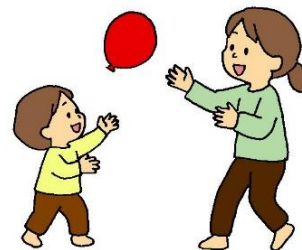


運動遊びのHPへ
移動します!



風船ポンポン!

【身に付く力】
空間認知能力・体幹 など



親子で風船をポンポン打ち合い、床に落とさないように楽しめます。

おうまさんごっこ

【身に付く力】
支持力・バランス感覚 など



大人の背中に子どもが乗ったり、四つ這いで進んだりしながら遊びます。支える・踏ん張る動きが自然と育ちます。

●●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。

9月12日(土) AM 日高子育てセンター TEL42-4610

9月19日(土) AM 出石子育てセンター TEL52-6188

9月26日(土) AM 城崎子育てセンター TEL32-4666

11月11日(水) AM 子育て総合センター TEL21-9145

11月27日(金) AM 竹野子育てセンター TEL47-2030

12月12日(土) AM 但東子育てセンター TEL21-9079

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～