



**①高い高い**

子どもの大好きなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせます。



**⑦足跳びまわり**

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後をひと回りします。こまたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。

# 親子ふれあい体操

## 食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明  
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

か かんがる子  
が がんばる子  
や さしい子  
く ふうする子  
未 来づくり

**②スーパーマン**

親は、子どもの胸とももに手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上をさせるように動かします。



**③メリーゴーランド**

子どもを抱っこして腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。



**⑥逆さロボット**

子どもは、逆さになって、親の足の甲の上へ、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

**⑤手おし車**

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ろ向きもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩みやすくなります。



**④ロボット歩き**

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握ってしっかりと動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大喜び。両足を広げて、またさきだ!



### ⑧ 跳び越しべら

子どもは、座っている親の足の  
上を跳び越えた後、今度は浮かせ  
た体(しり)の下をくぐり抜けます。



### ⑩ 丸太おし

「力試しをし  
てみよう」と誘  
いかけます。親  
は仰向けに寝て、  
足を垂直に立て、  
両手は床面につ  
けて、足が倒れ  
ないように支え  
ます。子どもは、  
その大木(親の  
両足)を倒すよ  
うにします。



### ⑨ 両足倒し

親は両足をそろえ  
てV字になります。子  
どもは、親の両足の下  
をくぐり抜けます。



### ⑭ 飛行機

子どもは親の足をおなか  
に当てて、前方に倒れます。  
親はタイミングを合わせ  
て、子どもを持ち上げます。  
慣れていないときは、子ど  
もの両手をもって行いまし  
よう。

### ⑬ ジャンケン足ふみ

①向かい合って手をつなぎ  
ます。「ジャンケン、ポン」  
で、同時に足を使ってジャ  
ンケンをします。

②親が勝つたら、手をつな  
いだまま、子どもの足を踏  
みにいきます。子どもが勝  
つたら、大人の足を踏みま  
す。

③子どもは、足を踏まれな  
いように「グーン、グーン  
跳びはねながら逃げます。

## 体操は いいことがたくさん!

- お金をかけずに、体力づくりができる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつけて運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる (学力向上)

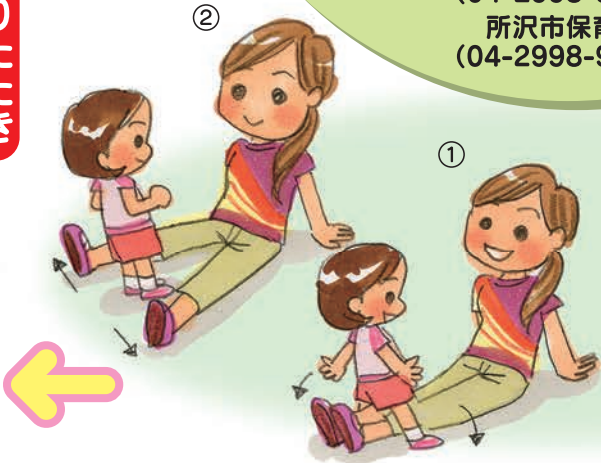
### 夜の運動はNG

夜に体を動かすすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはくっつとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室  
(04-2947-6902)  
所沢市子ども支援課  
(04-2998-9124)  
所沢市保育課  
(04-2998-9126)

### ⑫ おしりたたき

親は子どもと手をつなぎ、お互いに、もう一  
方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻  
もたたかれないよう  
に逃げましょう。



### ⑪ グー・パー跳び

- ①子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ②親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③この動作を、声をかけ合いながら、繰り返します。2人の呼吸とリズムの取り方がポイント。
- ④上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。

### 足ジャンケン



手を離さないで!



踏まれないように逃げる、逃げろ!

一本のタオルの両はしを持ち合  
つて行って  
みましょう。  
ゆとりがもてるよ!

