

年主題 ところが満たされる

月主題 へいづく

週の主題 丈夫な体

🌸 お家で過ごす時間が長く、生活リズムが乱れつつあるかもしれません。幼稚園再開に向けて少しずつ整えていきましょう。
生活リズムは、日々の過ごし方で変わってきます。夜更かしをして乱れた生活を送ると、せっかく活動できる日中に体温が上がらず、やる気も低下してしまいます。今回は室内でできる親子ふれあい体操をご紹介します。

ジャンケン足ふみ
①向かい合って手をつなぐ
ます。ジャンケン、ポン
で、同時に足を踏んでジャン
ケンをします。
②親が勝ったら、手をつな
いだまま、子どもの足を踏
みに行きます。子どもが勝
つたら、大人の足を踏みま
す。

足ジャンケン



手を離さないで！
足をそろえて「グー」



足を右に開いて「パー」



足を前後に開いて「チョキ」

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
に逃げましょう。
一本のタ
オルの両は
しを持ちき
つて行つて
みましょう。
ゆとりがもたせ



両足ぐわぐわ
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
をへんてこ歩きます。



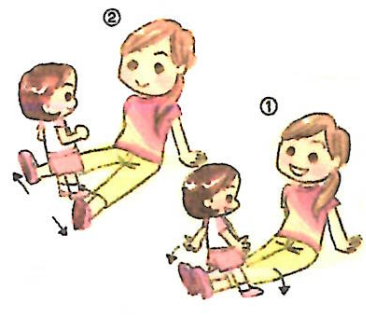
丸太たおし
「力押しをし
てみよう」と思
いかけます。親
は両脚に立て
足を踵に立て
両手は床面につ
けて足が動け
ないようにさせ
ます。子どもは
その大木の丸
両足を回すよ
うにします。



膝ひねりぐわぐわ
子どもは、曲っている親の足の
上を踏んで進んだ後、今度は膝がせ
た体（お尻の下）をへんてこ歩きます。



飛行機
子どもは親の足を自分の
両手（両足）で握ります。
親は両足をそろえて、
子どもを両手で持ち上げます。
握っていないときは、子ども
も両手をもって行います。



グーパー遊び
①子どもは、親の足をまたい
ようにします。
②親は両足をそろえて、子どもは
両手で両足を握ります。
③この動作を、両を掛け合い
ながら繰り返します。2人の
呼吸とリズムの取り方がボ
イント。
④上達したら、子どもも親
に両手を回して行きます。

体操は

いいことがたくさん！

- ・お金をかけずに、体づくりができる (体力向上)
- ・道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
- ・子どもが親をひとり占めできる (1人の居場所づくり)
- ・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)

引用：早稲田大学人間科学学術院
教授/医学博士 前橋明