



神奈川県

KANAGAWA

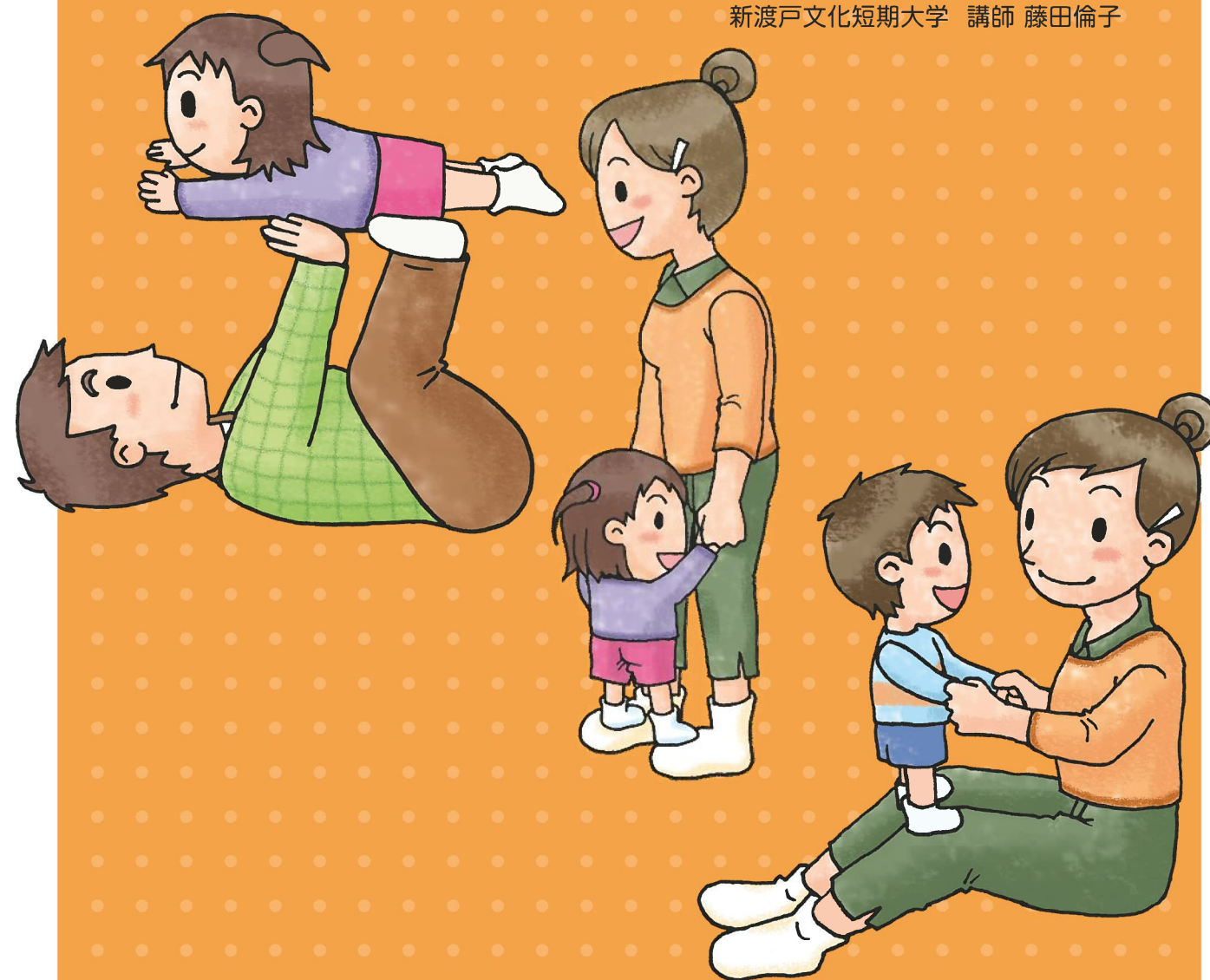
「いつでも」「どこでも」楽しく！

親子ふれあい体操

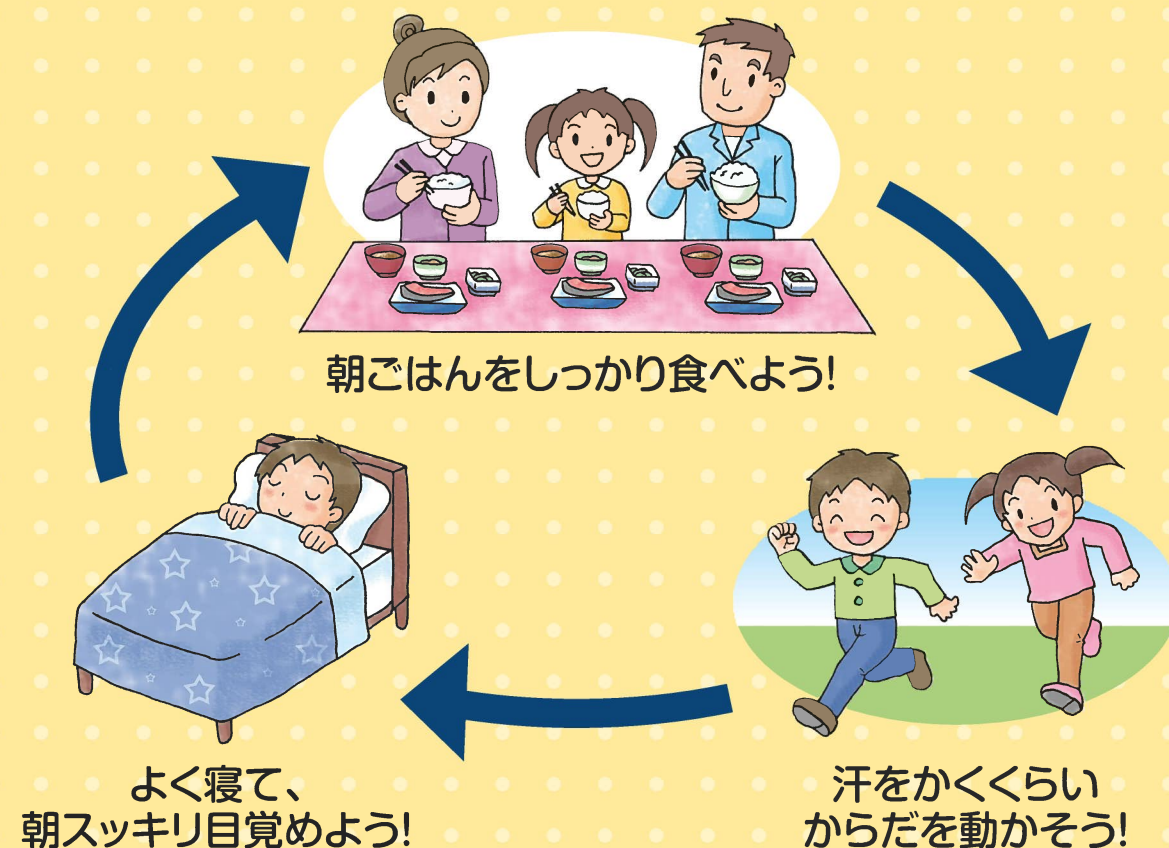
親子でふれあいながら行う
運動を紹介しているよ！

1歳6ヶ月～2歳 編

監修：早稲田大学 教授・医学博士 前橋 明
新渡戸文化短期大学 講師 藤田倫子



食べて、動いて、よく寝よう！



「親子ふれあい体操」をきっかけに、お父さん、お母さんも、子どもと一緒に運動する習慣を身につけてみてはどうですか？

サン マル サン サン

3033運動で
あなたのからだを



神奈川県では、県民の皆さんが、運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しています。

1日30分

週3回

3ヶ月間

日々の生活の中で、気軽にからだを動かしてみましょう！

- エスカレーターやエレベーターを使わないで階段を使いましょう。
- お出かけの時に、一駅前で降りて歩く距離を増やしましょう。
- 起床時や運動前などに、ストレッチをしましょう。

3033運動

検索

親子ふれあい体操

検索



詳しくは県のHPをご覧ください

3033生涯スポーツ推進会議

【お問合せ】 神奈川県スポーツ局スポーツ課 TEL 045-285-0796 FAX045-662-5557
神奈川県立スポーツセンター TEL 0466-81-5611 FAX0466-83-4622



日中、外で元気いっぱい からだを動かそう！

いろいろな運動や動き
を経験しましょう。

表示してある年齢は、目安になり
ます。できる運動から行ってみま
しょう。

1歳6ヶ月～

安定して歩いたり、段差や階段をよじ登ったり、ボールを両手で投げたり転がしたり
できるようになります。

ペンギン歩き をしよう

足の甲に子どもを立たせ
て、落ちないように支え
たり、手を持ったりして
歩きます。向き合って歩
くのが上手になったら、
2人とも前を向いて歩い
てみましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう



手につかまって ピョンピョン

向かい合って子どもの手
を持ち、ピョンピョンとジャンプさせてみましょう。高く跳べるように、上に持ち上げてみましょう。左右に跳んで、横とびにも挑戦してみましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう



ひざやももの上で バランスをとろう

手や腕につかまらせて、
自力でぶらさがるように
させます。
はじめのうちは、足が
少し上がる程度の高さに
しましょう。

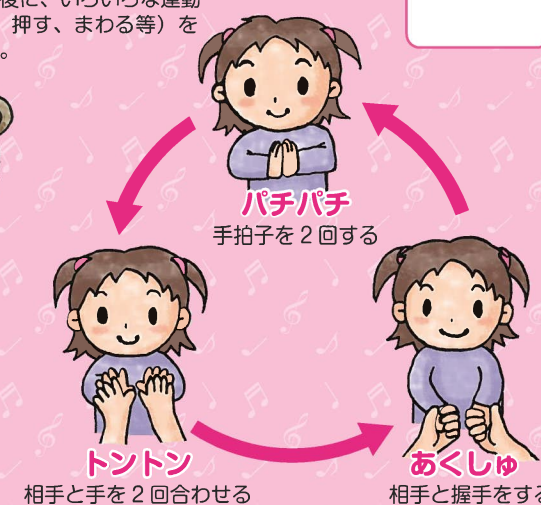
できたら(マル)を
つけてみよう



パチパチ・トントンあそび

子どもと向かいあって、「パチパチ、トントン、パチパチ、トントン、あくしゅ、あくしゅ」と、言った後に、いろいろな運動(引く、押す、まわる等)をします。

できたら(マル)を
つけてみよう



2歳～

長い距離を歩いたり、走ったり、跳んだり、階段を登れるよう
になっていきます。運動遊具を使って遊べるようになります。



腕立てで歩こう

腕立ての姿勢で、子どもの腰を持ち上げます。
子どもの足が少し上がった姿勢でがまんしたり、
手で歩いたりします。できるようになったら、
腰から足を持つようにしましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう

背中の上を歩こう

うつぶせに寝て背中の上を落ちない
ように、ゆっくりと歩くようにさせ
ます。重ね着をすると、滑りやす
くなるので、注意しましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう



自力で ぶらさがろう

手や腕につかまらせて、
自力でぶらさがるように
させます。
はじめのうちは、足が
少し上がる程度の高さに
しましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう



ヒコウキになろう

子どもの両脇を支えながら、すねの上に乗せてバランスをとらせましょう。
できるようになったら、子どもの胸を両手で補助しながら、足の裏に子どものお腹
を乗せて支えます。子どもは両腕を前に伸ばし、ヒコウキになって空を飛びます。

できたら(マル)を
つけてみよう



2歳6ヶ月～

30cmくらいの高さから跳び下りたり、鉄棒にぶら下がったり、ジャングルジム
によじ登ったりできるようになります。簡単なゲームもできるようになります。

力いっぱい動かして！

ピョンピョン 跳ぼう

開脚して座り、子どもの両脇を支えて、「イチ、二の
サン」と、リズムをつけながら持ち上げて補助します。
子どもが1人で行う時は、またいで移動することから
始めましょう。できるようになったら、跳んで移動
させましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう

できたら(マル)を
つけてみよう



足でジャンケンをします。勝った人は両手をあげて、
バンザイします。負けた人はしゃがみます。アイコ
の時は、もう一回、足ジャンケンをしましょう。

足ジャンケン

足をそろえて
「グー」

足を左右にひらいて
「パー」

足を前後に開いて
「チョキ」

丸太おし

両足を垂直に立てます。
足を倒す方向を教えてか
ら、その方向に押したり、
引いたりして倒すように
促しましょう。

できたら(マル)を
つけてみよう



＊ お父さん、お母さんへ ～子どもといっしょにからだを動かすことは、保護者の運動にもなります。～

幼児期における運動は、体力・運動能力の基礎を培い、丈夫で健康なからだをつくります。
からだを力いっぱい動かしたあとの爽快感、できなかったことができるようになる達成感
などを感じるにより、運動への意欲が育まれます。
この時期は、発育・発達に個人差がとても大きく現れます。注意することは、他の子と比
較するのではなく、できなかったことができるようになる「成長」を見守っていきましょう。
子どもの体調に合わせて無理なく、周囲の物に気をつけて安全に行いましょう。
また、就寝前の運動は体温を上げ、眠れなくなるので、夜の運動はやめましょう。

協賛

県民共済

子どもの元気はみんなの願い

かながわ県民共済は「親子ふれあい体操」を応援しています

神奈川県民共済生活協同組合

