

「いつでも」「どこでも」楽しく！

親子ふれあい体操

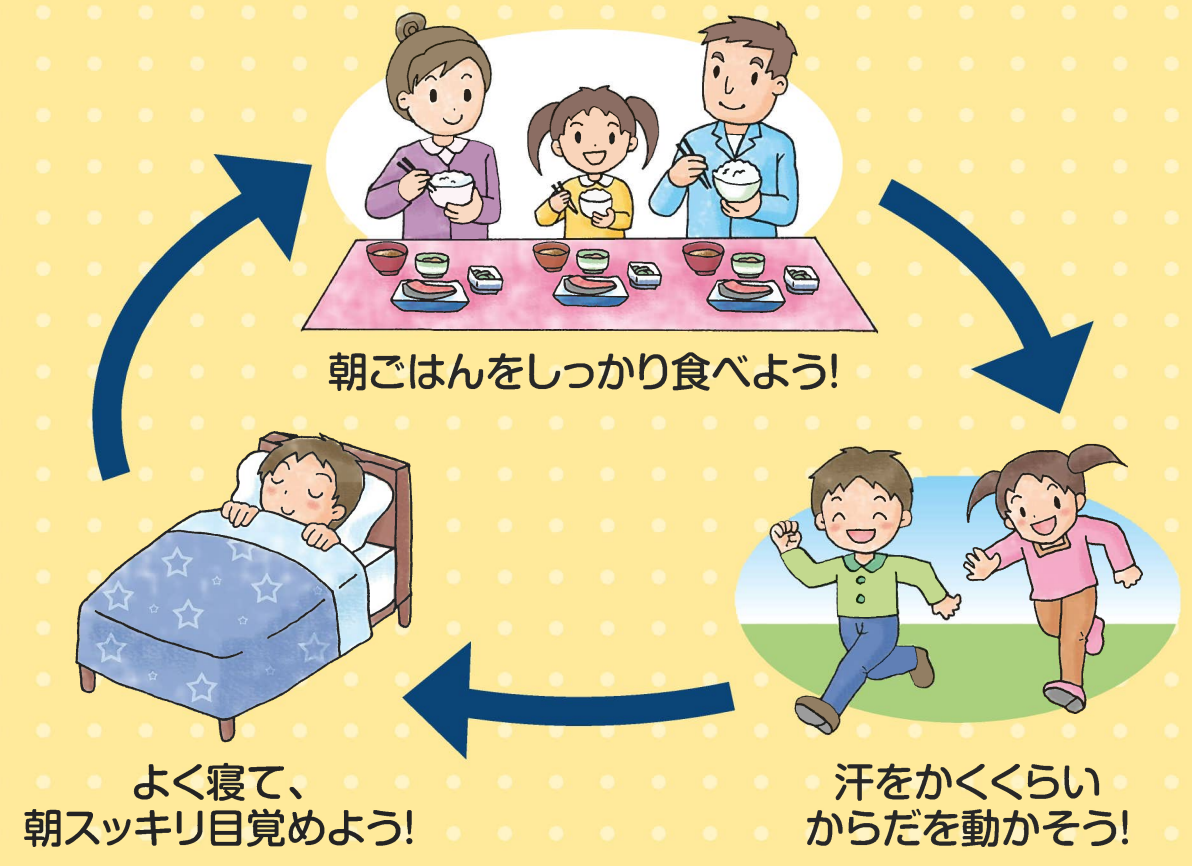
親子でふれあいながら行う
運動を紹介しているよ！

3歳～6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 が



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



ジャングルジムを上手に移動しよう



上下、左右、通り抜け！

跳んでくぐろう

両足を伸ばして座り、子どもに足の上を跳び超えさせます。子どもが跳んだら、腰を上げて、子どもがくぐれるように、トンネルを作ります。

できたら(マル)をつけてみよう

フワフワ風船

向かい合って風船つきをします。風船を高めにつき、子どもが風船に追いつき、コントロールできるようにしましょう。

できたら(マル)をつけてみよう

サッカーゴールに向かってシュートしよう



よくみて、ねらって、動かして！

できたら(マル)をつけてみよう

ゴミをすてよう



上手に運ぼう



ゴミを集めよう



新聞紙キャッチボール

新聞紙1ページ分を丸めてボールにします。もう1枚は筒状にして、手元を絞って握り、ボール入れを作ります。ボールを投げて、キャッチできるようにしましょう。

操作系運動スキル

非移動系運動スキル

移動系運動スキル

バランス系運動スキル

シippoとり

タオルをスポンやスカートの腰のところにはさみ、シippoになるようにします。自分のシippoを取られないようにしながら、相手のシippoを取るように追いかけてみましょう。

できたら(マル)をつけてみよう

なわ渡り

なわ渡りでライン上を落ちずに歩くことに慣れたら、平均台の上を歩きます。横歩き、後ろ歩き等、難易度を上げながら安定して移動できるようにします。

2人でなかよく！

テーブルをきれいに



雑巾をしぼろう



窓をきれいに



動かせるかな？

丸太ころがし

横になって、子どもに転がすように促します。その際、転がらないように全身に力を入れます。子どもが力いっぱい押したり、引いたりするようにしましょう。

できたら(マル)をつけてみよう

がんばって！

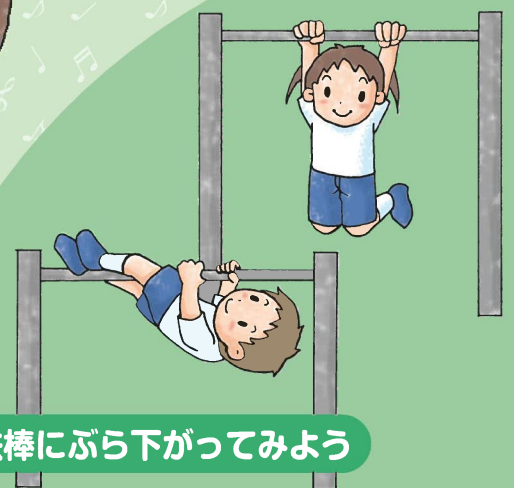


おさるさん抱っこ

両手、両膝をつき、ハイハイの姿勢になります。子どもに、腹の辺りからだにしっかりとしがみつかせます。しがみつかせたまま、歩いてみましょう。

できたら(マル)をつけてみよう

鉄棒にぶら下がってみよう



できたら(マル)をつけてみよう

おひざにのって

子どもと向き合って立ち、両手を握ります。子どもと手をつないだまま、膝の上に子どもの足を乗せて立たせます。子どもの手をしっかりと握り、落ちないようにバランスを取り合います。

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



ゆっくりおちついて！

できたら(マル)をつけてみよう



タイコ橋の上でバランスをとろう