

食べて、動いて、よく寝よう!

「いつでも」「どこでも」楽しく!



朝ごはんをしっかり食べよう!



よく寝て、朝スッキリ目覚めよう!



汗をかくくらいからだを動かそう!

「親子ふれあい体操」をきっかけに、お父さん、お母さんも、子どもといっしょに運動する習慣を身につけてみてはどうか?

サン マル サン サン
3033運動で
あなたのからだ



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、気軽からだを動かしてみよう!

- 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。
- お出かけの時などに、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



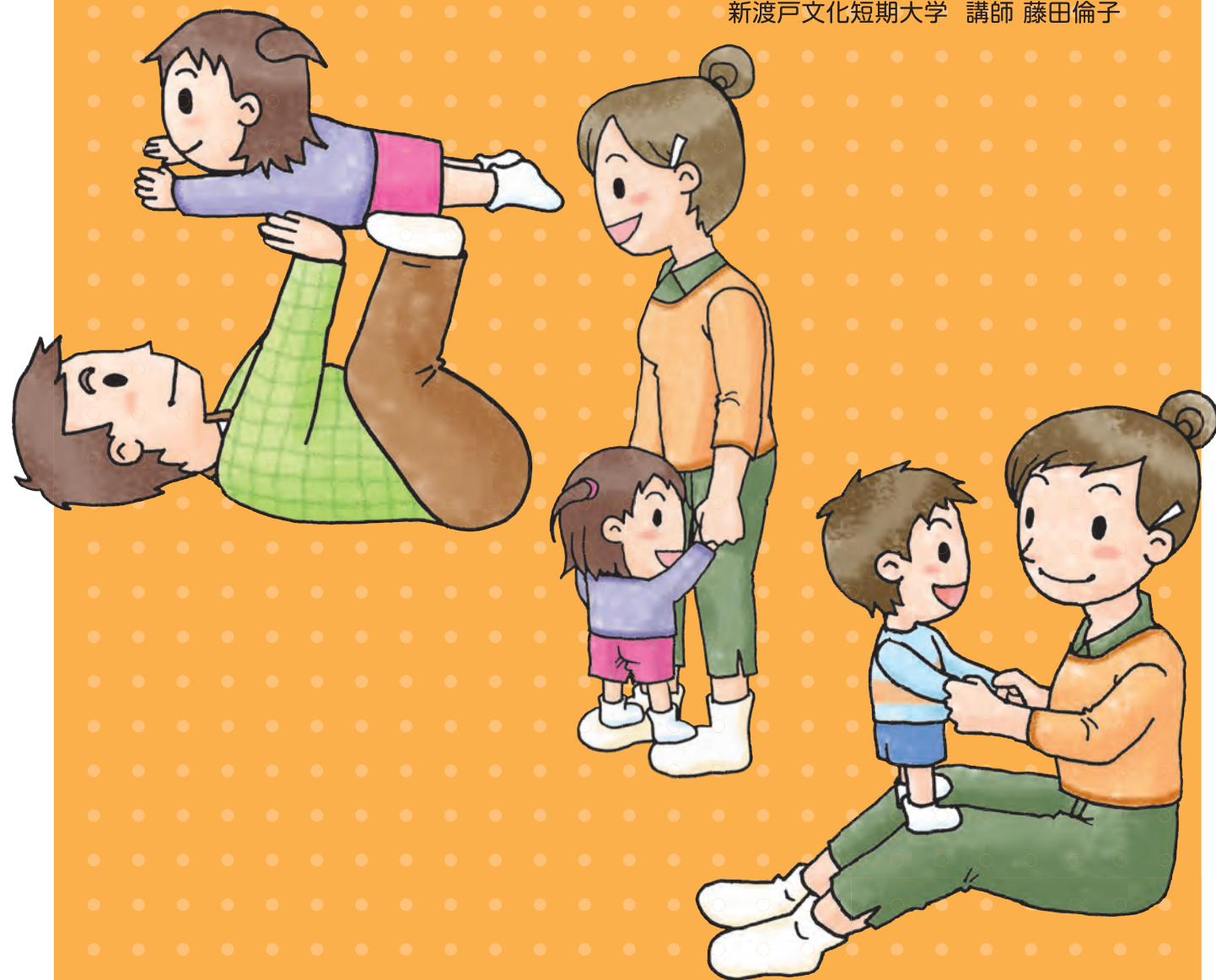
詳しくは県のHPをご覧ください

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



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、手を持って歩かせる。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。

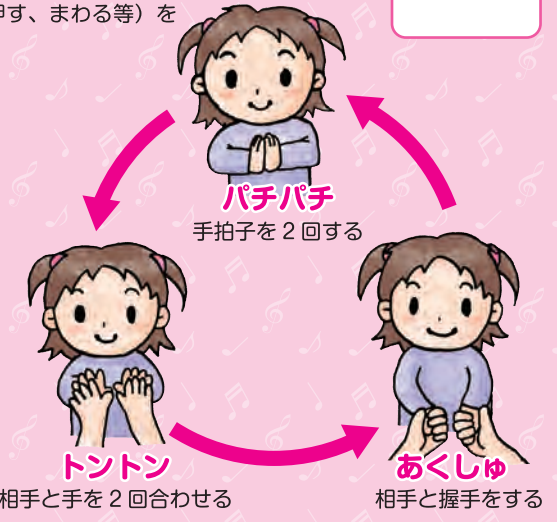
できたら(マル)をつけてみよう



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。

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。

丸太たおし

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

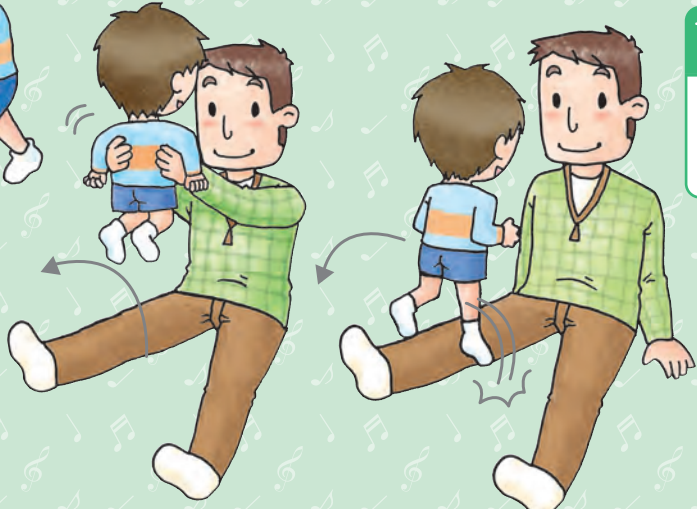
できたら(マル)をつけてみよう



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、ニのサン」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。

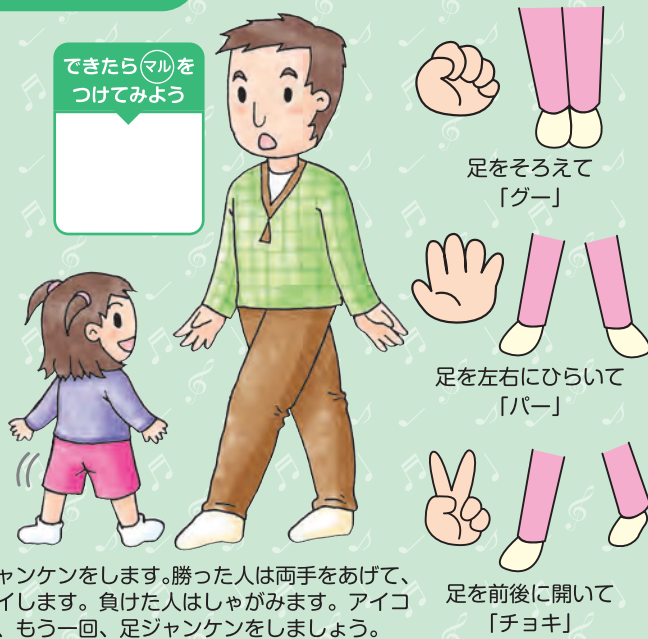
できたら(マル)をつけてみよう



足ジャンケン

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。

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

