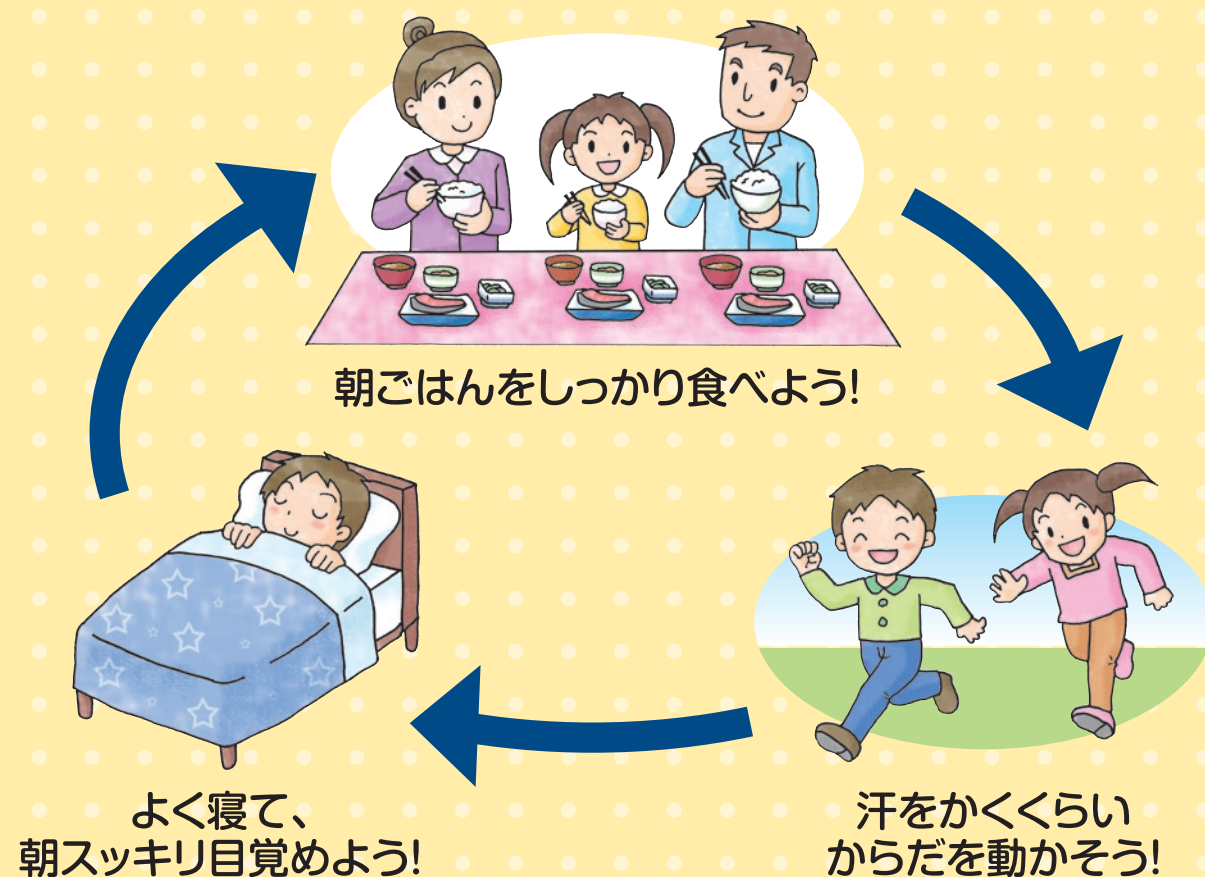


食べて、動いて、よく寝よう！



「親子ふれあい体操」をきっかけに、お父さん、お母さんも、子どもといっしょ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



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



神奈川県

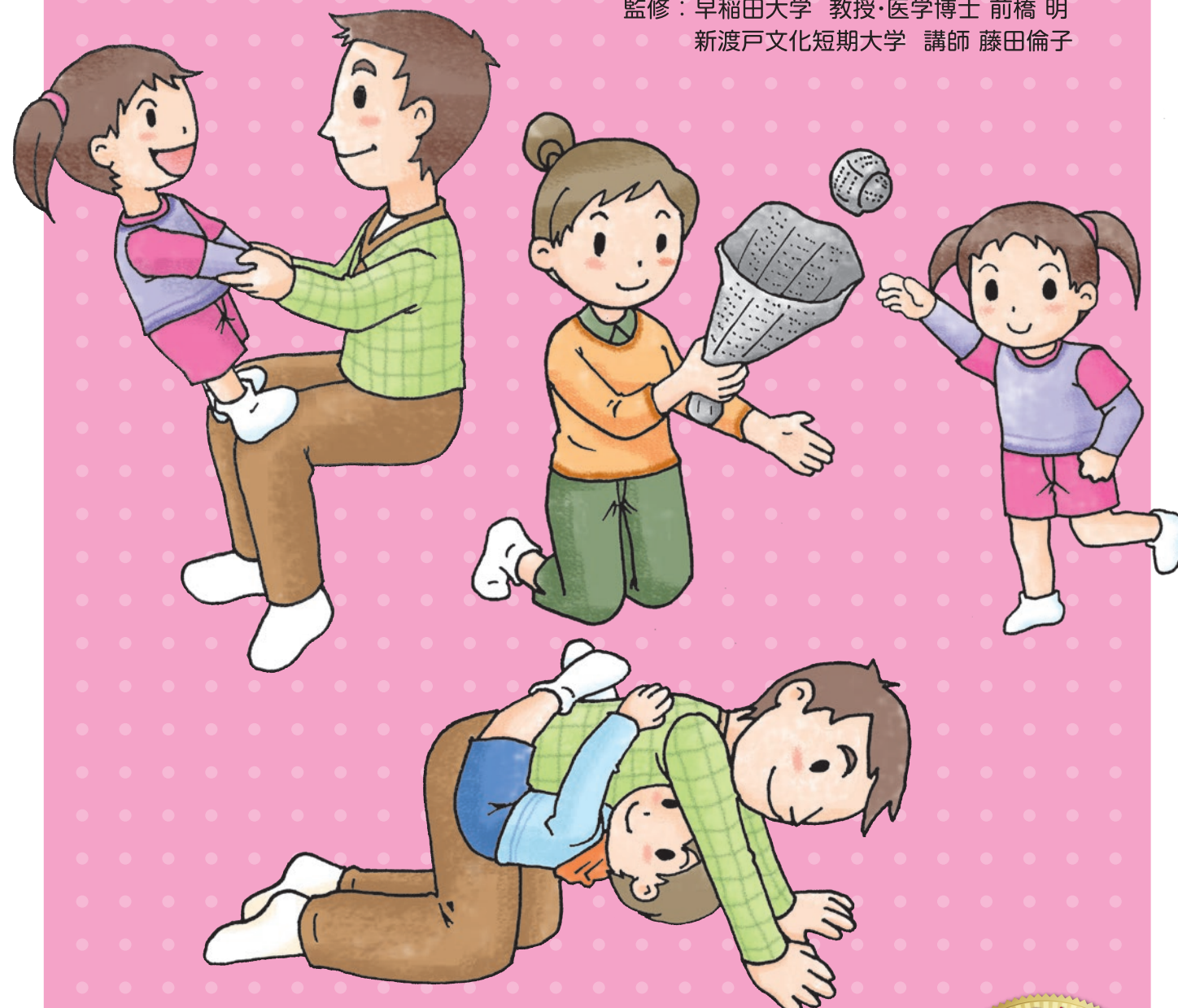
「いつでも」「どこでも」楽しく！

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



3033生涯スポーツ推進会議

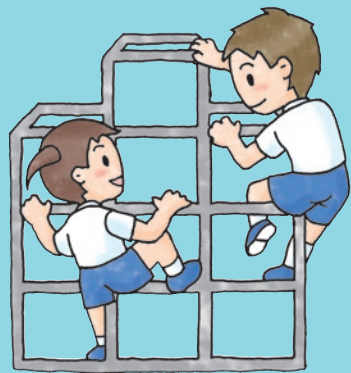
【お問合せ】

神奈川県文化スポーツ観光局スポーツ課
神奈川県立スポーツセンター

TEL 045-285-0796 FAX 045-662-5557
TEL 0466-81-5611 FAX 0466-83-4622



ジャングルジムを上手に移動しよう



上下、左右、通り抜け！



移動系運動スキル

バランス系運動スキル

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

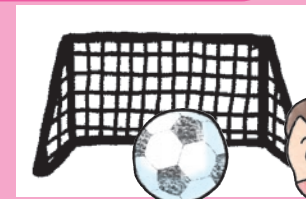
フワフワ風船

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

シippoとり

タオルをズボ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

ゴミをもちよう



上手に運ぼう



ゴミを集めよう



* 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。

☀ 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。お手伝いも運動になるよ！

テーブルをきれいに



雑巾をしぼろう



窓をきれいに



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。



タイコ橋の上でバランスをとろう

ゆっくりおちついて！

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！



できたら(マル)をつけてみよう

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



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



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、腹の辺りで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

がんばって！



鉄棒にぶら下がりましょう