



### ① メリーゴーラウンド

子どもを抱っこして、腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。



### ② ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大またで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさぎだ!



### ③ 手おし車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ずさりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。



### ④ 逆さロボット

子どもは、逆さになって、親の足の甲の上に、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。



### ⑤ スーパーマン

親は、子どもの胸とともに手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させると、いっそう喜びます。



### ⑥ 高い高い

子どもの大好きなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせます。

### ⑦ 飛行機

子どもは親の足をおなかに当てて、前方に倒れます。親はタイミングを合わせて、子どもを持ち上げます。慣れていないときは、子どもの両手をもって行いましょう。



### ⑧ 足ジャンケン

#### 足ジャンケン



踏まれないように逃げろ、逃げろ! 手も離さないで!



### ⑨ ジャンケン足ふみ

- ① 向かい合って手をつなぎます。「ジャンケン、ポン」で、同時に足を使って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いきます。子どもが勝ったら、大人の足を踏みます。
- ③ 子どもは、足を踏まれないように、ピョン、ピョン跳びはねながら逃げます。

### ⑩ 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逃げましょう。一本のタオルの両はしを持ち合って行ってみましょう。ゆとりがもてるよ!



### ⑪ グー・パー跳び

- ① 子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ② 親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③ この動作を、声をかけ合いながら、繰り返します。2人の呼吸とリズムの取り方がポイント。
- ④ 上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。



### ⑫ 飛び越しくぐり

子どもは、座っている親の足の上を飛び越えた後、今度は浮かせた体(しり)の下をくぐり抜けます。



### ⑬ 両足くぐり

親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐり抜けます。



### ⑭ 丸太たおし

「力試しをしてみよう」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面につけて、足が倒れないように支えます。子どもは、その大木(親の両足)を倒すようにします。



# 親子ふれあい体操

対象：幼児・児童

## 食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明  
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

お子さんの成長や体調などに合わせて無理なく行いましょう。

## 親子ふれあい体操で、3033運動を実践しましょう

神奈川県では、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

気軽にからだを動かしましょう。10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。



週3回

できれば2日に1回、運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。



3ヶ月間

続けてみましょう。運動習慣が身につく体調が良くなるなど運動の効果が現れます。

