

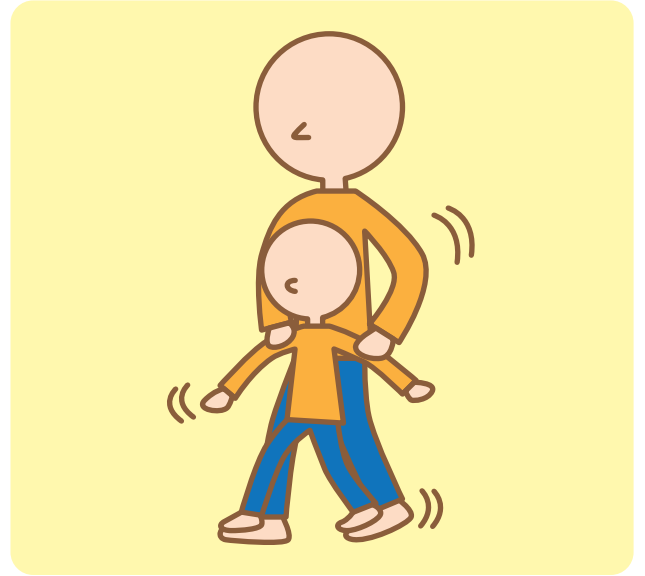
【親子で取り組む運動遊び】

①一緒に歩こう

- ①子どもを足の上に乗せて一緒に歩く。
※どちらに動くのか、からだを通して伝える。
- ②慣れてきたら、前後左右、自由に動き回る。
- ③子どもを足の上に乗せたまま一緒にジャンプをする。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・コミュニケーションの高まり

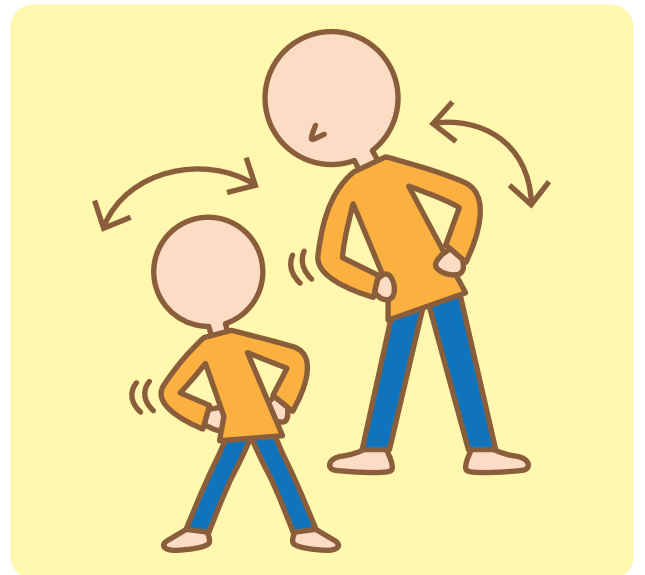


②ミラー体操（まねっこあそび）

- ①子どもと向かい合い、手は腰、両足を広げて立つ。親は体を左右に倒し、子どもは親の動きを真似る。
※大きく動く
※時々フェイントを入れる
- ②慣れてきたら、前後の動きも入れる。

<遊びの効果>

- ・動きの獲得
- ・コミュニケーションの高まり



③リズムジャンプ

親は座り、子どもは立って両手をつなぐ。

- ①両足跳び・・・親の足は閉じたまま
※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ
※一定のリズムを意識して

<遊びの効果>

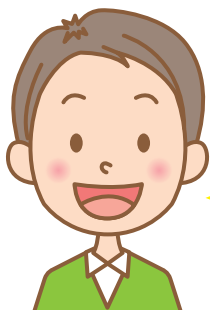
- ・リズムよく跳ぶ
- ・巧緻性
- ・コミュニケーションの高まり



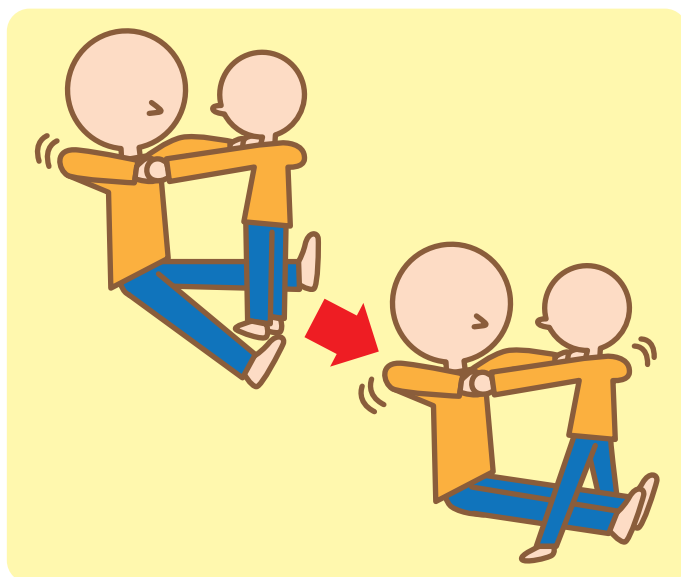
- ②グーパー跳び・・・親の足は開閉
 ※トン・ジャンプ → 連続ジャンプ
 ※慣れてきたらフェイントを入れて

<遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・巧緻性
- ・コミュニケーションの高まり



意外と難しいよ
挑戦してみてね！

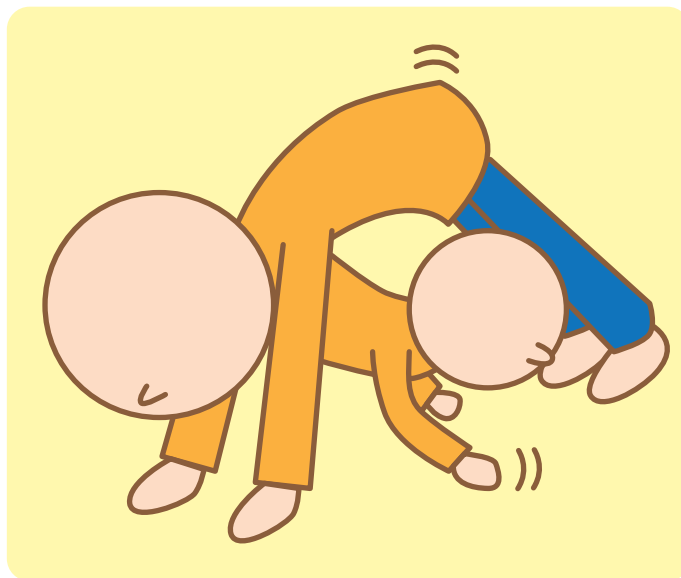


【親子で取り組む運動遊び】

④トンネル

親がうつぶせのときは、ジャンプ。
 ※「跳んで」→ジャンプ

親がトンネルを作ったら、くぐる。
 ※「くぐって」→くぐる



※フェイント「くぐって、やっぱり跳んで」

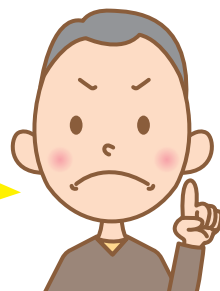
<遊びの効果>

- ・リズムよく跳ぶ
- ・敏捷性
- ・巧緻性

フェイントは
「とんで、やっぱりくぐって」は
危ないから言ってはダメです！



体育座りでやると
せまいトンネルに
なるからくぐるのが
むずかしくなるよ。



⑤人間平均台

親は足を広げて座り、子どもは親の足の上をバランスを保ちながらゆっくり歩く。

※両手をつなぎ → 片手つなぎ → 手ばなし

<遊びの効果>

- ・バランス
- ・コミュニケーション

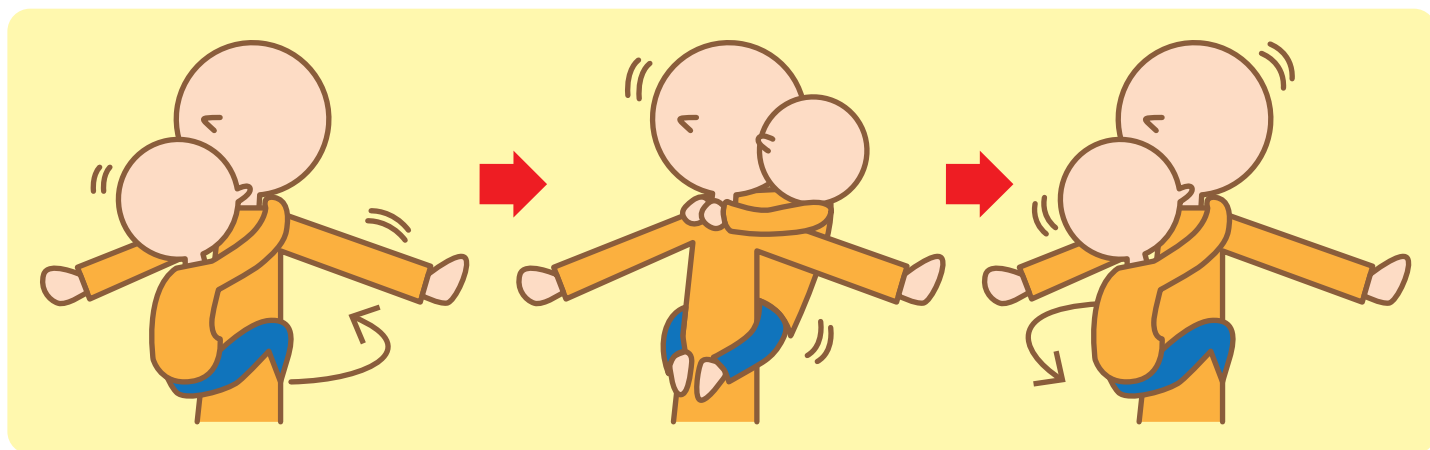


⑥コアラ

親は足をしっかり広げて立ち、両手を広げて構える。子どもは少し離れたところから走って、親にとびつく。落ちないように気を付けながら、親のからだをぐるっと回る。

<遊びの効果>

- ・筋力アップ (つかむ、よじのぼるなど)
- ・バランス



⑦山登りからくるりんぱ

両手をつないで向かい合い、子どもは親の足、おなかをよじ登ってから、後方にくるっと回る。できる人は回って返る。

<遊びの効果>

- ・筋力アップ (つかむ、よじのぼるなど)
- ・バランス

お父さんとお母さんと
それぞれ手をつないでも
できるよ!

