

あそびが運動に

# LET'S ふじのくに PLAY 運動あそびプログラム

運動があそびに

## 01

乳幼児期には親子でふれあいながら運動あそびをすることが大切です。



人の脳や神経は、乳幼児期に著しく発達するため、乳幼児期のからだを使った遊びは、これらの発達に大きく影響します。



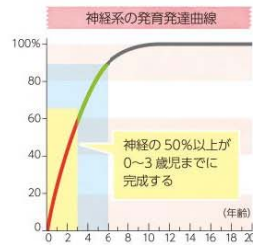
からだを使った遊びは、運動能力の向上だけでなく、学習意欲を高め、主体性、向上心、社会性等をも育みます。



親子の運動あそびは、親子の絆を深め、子どもの情緒を安定させます。



発達段階には大きな個人差があります。無理なことは避け、笑顔で乳幼児の目を見ながらスキンシップを図り、喜ばせてあげることが大切です。



【スキヤモンの発育発達曲線】(1930)を一部改変 ※年齢に応じた発達度合いについて、成人期を100%として示したものの

## 02

生まれてから歩けるようになるまでの基本運動機能を育てる事が大切です。



3歳からは3歳から5歳に挑戦!

静岡県スポーツ振興課

動画公開



# 1~3歳のお子さまをお持ちのパパ、ママへ

あそびが運動に

## LET'S PLAY

運動があそびに

# ふじのくに 運動あそびプログラム

### 運動好きな子に育てよう! 大人の運動不足解消にも!



あそびが運動に

# ふじのくに運動あそびプログラム

運動があそびに

運動好きな子に育てよう!  
大人の運動不足解消にも!



準備運動をみる



全ての運動をみる



## 上下運動

「とんとん」  
「どすーん」

お子さまを膝にのせて上下し、開いた足の間に支えて下ろします。



動画をみる

おとな CHECK!

リズムよく、膝を上下することで同調リズムを生みます。

## 前後運動

「いっちに」  
「いっちに」

お子さまを膝にのせて前後におしりを使って移動します。



動画をみる

おとな CHECK!

尻歩きをすることで、骨盤の調整に役立ちます。

## ハイハイ 高ばい

「ハイハイ」  
「のっしのし」

ハイハイの後、膝下・おしり下をくぐりその後、高ばいの姿勢で移動します。



動画をみる

ブリッジで、体幹の柔軟性を増し姿勢改善に繋がります。高遠い運動で背筋・腹筋の筋肉を使い、体幹を鍛えます。



動画をみる

## 歩き・走り

「とっこ」  
「とっこ」

お子さまと手をつないでまっすぐ前に歩いた後、走ります。



動画をみる

おとな CHECK!

背筋を伸ばして歩くことで、姿勢が良くなります。

## ゆらゆら

「ゆらゆら」  
「ごろーん」

お子さまを膝にのせて揺れ、前に手をついた後、後ろに転がります。



動画をみる

おとな CHECK!

ゴロンと起き上がることで、腹筋を鍛えます

## 後ろ回り

「のび〜ん」  
「くるりんぱ」

お子さまを膝に乗せて背を伸ばし曲げた膝を使ってぐるりと回転します。



動画をみる

おとな CHECK!

両膝を上下することで、膝回りと太腿の筋力アップに繋がります。

## ジャンプ

「ジャンプ」  
「ジャンプ」

お子さまの脇下に手を入れ支えて、ジャンプします。



動画をみる

おとな CHECK!

お子さまを抱き上げることで、二の腕を鍛えることができます。

## 高い高い

「高い高い」  
「どっかん」

お子さまをしっかり両手でささえて、「たかいたかい」をします。



動画をみる

おとな CHECK!

お子さまを高く持ち上げることで全身運動になります。