

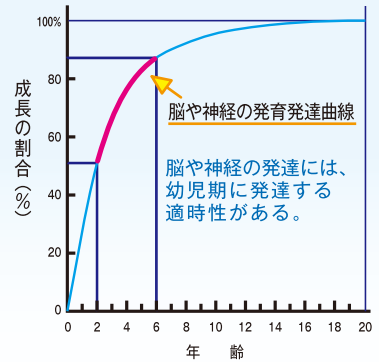
笑顔いっぱい! 親子あそび!!

～ 親子あそびで、運動好きな子どもを育てましょう ～

1 運動好きな子どもを育てるには、幼児期の今が大切です!



- ①人の脳や神経は、幼児期に著しく発達するため、幼児期のからだを使った遊びは、これらの発達に大きな影響を与えます。さらに、身につけた動作は、生涯失われることはないと言われています。(たとえば、一度自転車に乗ることができた人は、ずっと自転車に乗り続けることができます。)
- ②からだを使った遊びは、運動能力の向上だけでなく、意欲や主体性、向上心、社会性等も高めます。
- ③この時期の親子あそびは、親子の絆を深め、子どもの情緒の安定にも良い影響を与えます。



「スキャ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%として示したものを。

2 幼児期には、次の8つの運動能力を育てることが大切です!

走る

跳ぶ

投げる

やわらかさ

リズム

すばやさ

力の入れ方

バランス

ファミリー・チャレンジ・プログラム

～ 8つの運動能力を育てる親子あそび ～

一歩でいけるかな? 走る 跳ぶ リズム まばやさ 力の入れ方 バランス

- ・目印をつけて一歩で試みよう
- ・広い場所があれば、連続ジャンプにチャレンジ!



・からだ全体を使って跳んでみよう



足腰が強くなるよ ☆

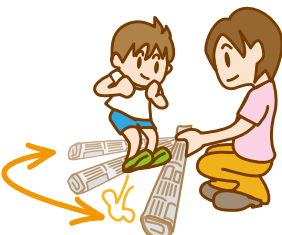
ふじっぴーからのアドバイス

- ・周りの安全を確認してからやろうね。
- ・大きな「O」が、主に身につく運動能力だよ。
- ・毎日続けることが大切だよ!



振り棒とび 走る 跳ぶ リズム まばやさ バランス

なわ跳びがうまくなるよ ☆



- ・新聞紙などで作った棒をリズムよく振り、その上を跳んでみよう



- ・慣れたら、棒を回したり、高さを変えてジャンプ!

新聞紙アタック 跳ぶ 投げる リズム すばやさ 力の入れ方 バランス

ボールがうまく投げられるよ ☆



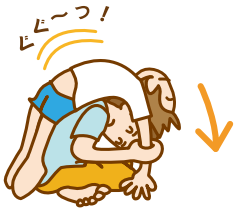
- ・新聞紙を片手でたたいてみよう
- ・慣れたら、新聞紙の高さを変え、ジャンプしてアタック!!

の～びのび

やわらかさ
力の入れ方
バランス

親子で背中合わせに座って
お互いの背中に乗ってみよう

からだ全体が
やわらかくなるよ☆



⚠ 慣れるまでは、子どものひじをつかんで背中に乗せてね



・足の先まで手が届くかな？
⚠ お父さん、お母さんは手をつけて、背中を押してね

じょうずによけてね

やわらかさ
すばやさ
力の入れ方
バランス

顔や腰に落ちてきたタオルをじょうずによけてみよう

すばやい動きができるようになるよ☆



・慣れたらタオルに結び目をつけたり、落とす高さを変えて、やってみよう

世界一周旅行

やわらかさ
すばやさ
力の入れ方
バランス

お父さん、お母さんのからだにしがみついて、一周まわってみよう

棒登りがじょうずになるよ☆



⚠ お父さん、お母さんは子どもが落ちないようにうまく支えてね

ひこーきブーン

力の入れ方
バランス

からだをまっすぐ
にできるかな？
跳び箱ができるようになるよ☆



・あお向けに寝たお父さん、お母さんの足の裏に乗ってみよう
・乗れたら大きく両手・両足を広げ、顔も前に向けてみよう

ハンドパワーでグルリンコ

跳ぶ心
リズム
すばやさ
力の入れ方
バランス

5秒間、ひじとひざをつけられるようにがんばろう！

さか上がりができるようになるよ☆

いち、にい、さん、しい、ご!!



・わきをしっかりとしめてやろうね

・ひじが伸びないように回転してみよう
⚠ 肩をひねらないように気をつけようね

バランスモミモミ

力の入れ方
バランス

平均台が歩けるようになるよ☆



・うつ伏せに寝たお父さん、お母さんの背中を歩いてみよう
⚠ はじめは、カベに手をつけてやってみよう

ふじっぴーからのお願い!

周りの安全を確認してからやろうね。

