

いろんな乗り物に乗って動物園へ行こう

- 子どもとできるふれあい運動遊び -

1 ジェット機
身につく力：腹筋、背筋、高所感覚



子どもを後ろから抱っこし、両手で胸の辺りから脇の辺りまでしっかりと支えます。できればそのまま歩いたり、走ったりしましょう。骨盤を持つとさらに背筋力が身につきます。(4歳ごろから)

2 手押し車
身につく力：支持力



子どもは床に手をパーにしてつき、大人は太ももを持って前に進みます。足首を持つと腕にかかる力が大きくなります。両足をそろえて持つとさらに負荷がかかります。

3 カンガルー
身につく力：跳躍力



ひじを曲げて両手の手首を胸の前で軽く曲げます。両足のひざを閉じて前へジャンプします。両足のひざをしっかりと閉じることがポイントです。

4 ペンギン
身につく力：バランス感覚、協調性



大人は足をやや開いて立ち、子どもを足の甲に立たせます。子どもの両手を持ち、甲に立たせたまま前後に歩きます。

5 スズメ
身につく力：支持力、バランス感覚



子どもは手首を立てて腕をまっすぐ伸ばし、体につけます。大人は後ろからそのまま子どもの手のひらに手を合わせしっかりと持ち上げます。子どもは腕をまっすぐキープしましょう。

6 クマ
身につく力：支持力



両手をパーにして床につけ、腰を高く上げて自由に両手両足で歩き回ります。右手⇒左足⇒左手⇒右足の順に交互に前に出して歩きます。

【注意】広い場所で行い、けがをしないよう十分注意してください。

市ホームページでは全ての運動を紹介しています。QRコードから簡単にアクセスできます。



子どもと一緒に



体を動かして遊ぼう!

幼児期の全身運動は発達に大変重要です。子どもとふれあいながら簡単にできる運動遊びを紹介します。



■子どもの頃から運動の習慣をつけましょう!

運動能力は、遺伝で決まってしまうと思われる人も多くはないでしょうか。実は、運動能力は遺伝で決まるのではなく、運動習慣によるところが大きく、運動習慣によるところが大きいです。特に幼少期は人生の中で最も運動能力に関係する神経系の発達が進む時期であり、この時期に習慣的に全身運動することが運動能力の向上につながると言われています。

また、全身運動は脳の前頭葉(※)の血流を増加させ、その中にある感情をコントロールする「前頭前野」を活性化させるとされています。

※前頭葉とは、意思や言語、自我、自己抑制力といった人間が人間らしく活動をするための役割を担う脳の一部です。

幼少期の全身運動は、丈夫な体をつくるだけでなく、人を思いやったり、我慢したり、頑張ったりという「脳」や「心」の発達にも大きく役立っています。心と体の両方の健全な発育のため、幼少期から全身運動の習慣をつけましょう。

■子どもとできるふれあい運動遊び

市では、幼少期に手軽に楽しく全身運動ができるふれあい運動遊びのプログラムを開発し、市内の幼稚園などで実施しています。

このプログラムは、「いろいろな乗り物に乗って動物園へ行こう!」というテーマで、乗り物や動物をイメージした運動など計16種類の全身運動をふれあいながら行えるものです。

1月には、中野むくのき幼稚園の3歳児親子活動でふれあい運動遊びが行われました。(上部写真)参加した藤井智子さんは、「楽しく運動ができました。手軽にできるプログラムなので、今日から家でも始めたいです」と話しました。次のページでプログラムのほかから6種類の運動を紹介します。全16種類の運動は、市ホームページでご覧いただけます。ぜひ日ごろの子どもとのふれあいの一つとして取り入れられてはいかがでしょうか。

問合せポータル課

TEL 0748・24・5674

IP 050・5801・5674

FAX 0748・24・5571