

# おやこ運動遊びのススメ — 運動遊びの行い方 —

■□ 体を移動する動き □■



## 【人間すべり台】

- 親は浅く椅子に腰かけ、両脚を投げ出して滑走面を作ります。
- 子どもを背中の方から抱きかかえてお腹の上に乗せます。
- 子どもの心の準備が整ったところで、上手に滑らせましょう。
- 途中で子どものお尻が引っかかると、頭から突っ込んでしまいますので、非常に危険です。親子とも滑りやすい生地のズボンをはいて楽しみましょう。



## 【お尻たたき】

- 親子で握手をし、もう一方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻をたたかれないように逃げましょう。
- タオルの両端をお互いに持ち合って行ってみましょう。
- 2本のタオルをそれぞれズボンの後ろに突っ込んで「しっぽ取り」に発展させることができます。



## 【跳び越しくぐり】

- 子どもは、座っている親の足の上を跳び越えた後、親が浮かせたお尻の下をくぐり抜けます。
- 子どもがお尻の下をくぐる時に、お尻で通せんぼしてみましょう。親がお腹を下にすると、腕立て伏せで鍛えることもできます。



## 【足跳び回り】

- 親は両足を開いて座り、子どもはその足の上を両足踏切で跳び越えて、親の背後を一回りします。
- できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦してみましょう。



#### 【ロボット歩き】

- 手をつないだ親の足の甲に子どもを乗せて、一緒に歩きます。
- 「イチ、二。イチ、二」などの言葉かけをしながら、リズムを合わせて歩きます。
- 最初は、向かい合わせの状態で行ってみましょう。慣れてきたら、歩幅を広げたり、足を高く上げたりするなど変化をつけてみましょう。



#### 【手押し車】

- 子どもは両手をついて、親に両足を持ってもらいます。
- 手押し車では、前進するだけでなく、バックしたり、左右に行ったりしてみましょう。

幼児期の運動については、次の3点がポイントです。

- 多様な動きが経験できるように、様々な遊びを取り入れましょう。

幼児期は、運動能力が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。普段の生活の中で必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや、将来のスポーツ活動につながる動きなど、基本的な動きを親子で遊びながら身に付けましょう。

- 楽しく体を動かす時間を確保しましょう。

楽しい遊びが提供された上にある程度の時間を確保することで、幼児は其中で様々な工夫をし、結果として多様な動きを獲得することにつながっていきます。

- 発達の段階に応じた遊びを提供しましょう。

幼児は、その時期に発達していく体の諸機能を使って動こうとします。発達の特性に合った遊びを提供することで、無理なく多様な動き方を身に付けることができるだけでなく、けがの防止にもつながります。また、幼児ひとり一人の発達に応じた配慮が必要です。

幼児に経験させたい基本的な動きとして、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」があります。このポスターでは、これら3つのカテゴリーごとに親子でできる運動遊びを紹介しています。

そして、これらの動きは将来、小学校の体育の授業で学習する「体づくり運動」へとつながるものです。

さあ、大人も子どもも一緒になって、運動遊びを楽しみましょう！