



やってみよう！ からだを使った親子遊び



からだを動かしながら遊ぶことは、子どもの「からだの発達」「人とのコミュニケーション力」「気持ちをうまくコントロールする力」といった将来に向けて大切な力を伸ばします。
親子で楽しく取り組んで「からだ」も「こころ」もホッコリさせてみませんか。

0～1歳向け

親子らっこ遊び ～首がすわる頃から～

- ① 親のおなかの上に子どもを乗せる。
- ② 乗せたまま上下、左右に揺れてみましょう。

初めはゆっくりとした動作で、短い時間から始めましょう



効果



・バランス力をつける



・腹や腕の筋力向上やシェイプアップ

※子どもの安全に配慮しながら遊んでください。

飛行機ごっこ遊び ～歩行が安定してくる頃から～

- ① 子どもをうつぶせの状態ですっかりと持ち上げる。
- ② 上下、左右に歩いたり、まわってみましょう。

飛行機に見立てて「びゅ～ん」と声を出しながらするとより楽しめます



効果



・バランス力や姿勢を保つ力をつける



・腕、腰の筋力向上やシェイプアップ

車ごっこ遊び ～座位が安定する頃から～

- ① 親はあぐらをかいて座る。
- ② 親の膝の上に子どもを座らせる。
- ③ 揺れたり、傾いたりしてみましょう。

エンジン音やタイヤ音をまねして声を出すとより楽しめます



効果



・バランス力や姿勢を保つ力をつける



・下半身、腹筋の筋力向上やシェイプアップ

シーソーあそび

- ①向かい合って手をつなぎ、膝を立てる。
- ②シーソーのように体を傾けて遊びましょう。

*無理に引っ張らないようにしましょう。

効果



・力の加減や人の動きに合わせる力を育てる



・股関節、腹筋、腕の筋力向上やシェイプアップ

「ぎっこんばったん」
「ぎっこんばったん」と
声を出しながら遊んでみましょう



自転車こぎ

- ①お互いの足の裏をくっつける。
- ②自転車をこぐようにリズムに合わせて足を動かしてみましょう。

効果



・力の加減や人の動きに合わせる力を育てる
・手足感覚の向上



・股関節、腹筋、腕の筋力向上やシェイプアップ

「1・2・1・2」と声を掛け合いながら行いましょう



グーパージャンプ

- ①親は足を閉じたり開いたりする。
- ②親の足の上を子どもがジャンプしてよけて遊びましょう。

効果



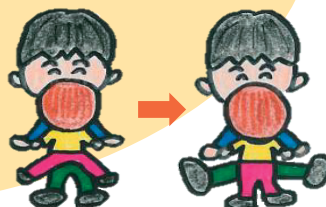
・タイミングに合わせて体を動かす力を伸ばす



・股関節、腹筋の筋力向上やシェイプアップ

子どもの足の動きに合わせてグー

パー



まねっこ動物あるき

- ①全身を使って動物のまねっこをする。

例) カニあるき

- (1) 両手ではさみのポーズをつくる。
- (2) 腰を落として横歩きする。

他の動物にもチャレンジしてみましょう。

ゴリラや
ペンギンなども
面白いかも!?

効果



・見る力や体を上手に使う力を育てる



・下半身や腕の筋力向上

