



# 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。

親にとってもシェイプアップの効果があります。少しの時間でも大丈夫です。

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。

※子どもの安全に配慮しながら遊んでください。

## 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 乗せたまま上下や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



### 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きちんと持ち上げる。
- ② 左右や上下に動いたり、回ってみましょう。

飛行機に見立てて「びゅ～ん」と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



・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。

「ぎっこんぱったん」  
「ぎったんぱっこん」と声を出して遊んでみましょう

### ☆効果☆

- ・力の加減や人の動きに合わせる力を育てる
- ・股関節、腹筋、腕の筋力向上やシェイプアップ



## 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よう。

「1・2・1・2」と声を掛け合いながら行いましょう

### ☆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



## グーパージャンプ

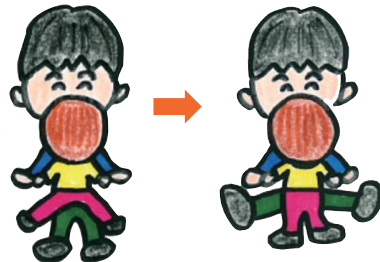
- ①親は足を閉じたり開いたりする。
- ②親の足の上を子どもがジャンプしてよけて遊びましょう。

子どもの足の動きに合わせて**ゲー**

**パー**

### ☆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



## まねっこ動物あるき

- ①全身を使って動物のまねをする。

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

