



### ①高い高い

子どもの大好きなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせます。



### ⑦足跳びまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで跳び越えて、親の背後をひと回りします。こきたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。

# 親子ふれあい体操

## 食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明  
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

か かんがる子  
が がんばる子  
や さしい子  
く ふうする子  
未 未来づくり

### ②スーパーマン

親は、子どもの胸とももに手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上をさせるように動かします。



### ③メリーゴーラウンド

子どもを抱っこして腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてみます。



### ⑥逆ヤロボット

子どもは、逆さになって、親の足の甲の上へ、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

### ⑤手おし車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ろ向きもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩みやすくなります。



### ④ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握ってしっかりと動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大またで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ!

