

### ⑧ 跳び越しべら

子どもは、座っている親の足の  
上を跳び越えた後、今度は浮かせ  
た体(しり)の下をくぐり抜けます。



### ⑨ 両足倒すべら

親は両足をそろえ  
てV字になります。子  
どもは、親の両足の下  
をくぐり抜けます。



### ⑩ 丸太たおし

「力試しをし  
てみよう」と誘  
いかけます。親  
は仰向けに寝て、  
足を垂直に立て、  
両手は床面につ  
けて、足が倒れ  
ないように支え  
ます。子どもは、  
その大木(親の  
両足)を倒すよ  
うにします。



### ⑪ グー・パー跳び

- ①子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ②親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③この動作を、声をかけ合いながら、繰り返します。2人の呼吸とリズムの取り方がポイント。
- ④上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。



### ⑫ おしりたたき

親は子どもと手をつなぎ、お互いに、もう一方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻もたたかれないように逃げましょう。



## 体操はいいことがたくさん!

- お金をかけずに、体力づくりができる(体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる(心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる(社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる(学力向上)

### 夜の運動はNG

夜に体を動かすすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはくっつとガマンして。体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室  
(04-2947-6902)  
所沢市子ども支援課  
(04-2998-9124)  
所沢市保育課  
(04-2998-9126)

### ⑭ 飛行機

子どもは親の足をおなかに当てる、前方に倒れます。親はタイミングを合わせて、子どもを持ち上げます。慣れていないときは、子どもの両手をもって行いましょう。



### ⑬ ジャンケン足ふみ

①向かい合って手をつなぎます。「ジャンケン、ポン」で、同時に足を使ってジャンケンをします。

②親が勝つたら、手をつないだまま、子どもの足を踏みにいきます。子どもが勝つたら、大人の足を踏みみす。

③子どもは、足を踏まれないうつに、ピョン、ピョン跳びはねながら逃げます。

### 足ジャンケン

手を離さないで!



踏まれないように逃げる、逃げろ!



足を前後に開いて「チョキ」



オールの両はしを持ち合  
って行って  
みましょう。  
ゆとりがもてるよ!