

# 夏休み！親子で運動あそび！！

暑さが厳しい夏休みは、冷房の効いた室内で過ごす時間が長くなりがちです。幼児期に必要な簡単な運動遊びをご紹介します。ぜひ、親子のスキンシップ時間として、楽しく体を動かして遊んでみてください。チャレンジできたものには、色をぬってください。

## 親子シーソー



くみ

なまえ

### 遊び方

1. 2人で向い合って座り、ひざを伸ばして足を開き、子どもの足の裏が大人の足の内側に接するようにします。腕をまっすぐに伸ばして、両手をつなぎます。
2. 「ぎったん、ぼったん」と掛け声を掛け合いながら、体を前後に倒して交互に手を引っ張り合います。体が柔らかいのはどっちかな？



### ポイント

後ろに倒れるときに、ゆっくり倒れたり、倒れる角度を大きくしたりすることで、腹筋への負荷が高まります。

## グーパージャンプ



### 遊び方

1. 子どもは大人の足の間に立ち、大人と手をつなぎます。これが「グー」の姿勢です。
2. 子どもはジャンプして足を開き、それと同時に、大人は足を閉じて子どもの両足の間に入れます。これが「パー」の姿勢です。
3. 「グーグーパー、パーパーグー」のリズムで足を開閉します。慣れてきたら、「グー、パー、グー、パー」のリズムに。



### ポイント

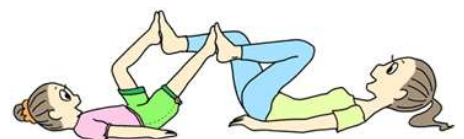
足を開くときにはおしりの筋肉を、閉じるときは内ももの筋肉が鍛えられます。

## 親子自転車



### 遊び方

1. 2人でおあむけに寝転び、足の裏を合わせます。足の裏を離さずに、自転車をこぐように足を回します。
2. 「1、2、1、2」と掛け声を掛けながら、だんだん速くしていきましょう。足が離れてしまったらパンク。どのくらい速くこげるか挑戦してみましょう。



### ポイント

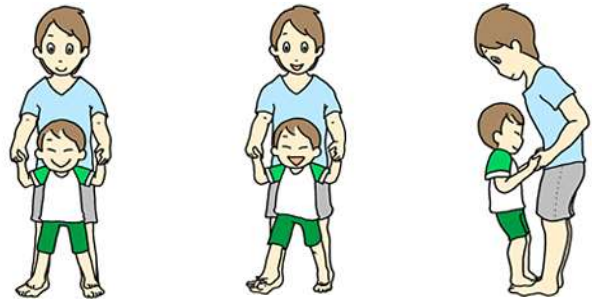
頭を床から少し上げて行くと、おなかへの負荷が高まり腹筋力を高めます。

## ペンギン歩き



### 遊び方

1. 子どもは大人に背を向けて立ち、大人と両手をつなぎます。両足を大人の足の甲に乗せ、バランスをとります。
2. 2人の足を離さないように歩きます。「キッチンまで」「今日はお風呂まで」というように、少しずつ目標を伸ばしていきましょう。
3. 慣れてきたら、向かい合わせの姿勢になってみましょう。子どもは後ろ向きに歩きます。うまく歩けるかな？



### ポイント

2人の足が離れないようにするには、大人はつま先を上げたまま、ひざを曲げずに歩かなければいけません。この動きは、おしりやすねの筋肉を使います。横に歩くと、おしりの筋肉への負荷が高まります。

## 足を踏め踏め



### 遊び方

1. 2人で向かい合って立ち、お互いに左右どちらか動かす足を決めます。「よーいどん！」の合図で、子どもは大人の足の甲を踏もうとし、大人は踏まれないように足を動かします。

### ポイント

子どもも大人も、相手の動きを察知して、素早く足を動かさなければいけません。どちらも反射神経が鍛えられる遊びです。



## 飛行機ブーン



### 遊び方

#### レベル1

大人はひざを立てて座り、子どもは大人のひざに胸を当てて寄り掛かります。子どもの両手を握ったら、大人はそのまま後ろに倒れて、ひざ下を宙に上げ、子どもの体を持ち上げます。バランスがとれたら、手を離します。



#### レベル2

大人はあおむけになります。足の裏を子どものおなかに当て、子どもの両手を握ったら、足を上に伸ばして子どもの体を持ち上げます。バランスがとれたら、ゆっくり手を離します。



### ポイント

慣れてきたら、空中遊泳を楽しむイメージで足を上下左右に動かし、さらにバランス力を高めましょう。

## トンネルくぐり登り



### 遊び方

大人は四つんばいになります。子どもは大人の体をくぐった後、背中に登って降ります。10秒で何回できるでしょうか？



### ポイント

体を縮めて狭い所をくぐる」「体を伸ばして山を登る」を繰り返すことで、柔軟性がアップしていきます。

## じゃんけん足開き



### 遊び方

1. 足をそろえて向かい合わせに立ちます。じゃんけんをして、負けたほうが、両足のかかとを外に開きます。
2. じゃんけんを繰り返し、負けたら、かかと→つま先→かかと→つま先の順で足を開いていきます。足を開けなくなって、床に足の裏以外の部分を着いたほうが負けです。



### ポイント

足を大きく開くことで、股関節の柔軟性を高めます。負けたほうは罰ゲームとして、おしりを床に着けて足を開き、相手に背中を押してもらって開脚前屈をしましょう。

## レジ袋キャッチ



### 遊び方

1. 子どもはうつぶせで寝ます。大人は子どもから離れ、ふくらませたレジ袋を持ち上げます。
2. 大人がレジ袋から手を離したら、子どもは起き上がってスタートダッシュ！レジ袋が床に落ちる前にキャッチします。



### ポイント

子どものレベルに応じて距離やレジ袋の高さを変え、少しずつ難易度を上げていきましょう。ゴールの先に布団を積むなど安全面に配慮し、思い切り体を動かせる環境を作るとよいでしょう。

★一日一回、どれか選んで遊んでみましょう！お気に入りの運動遊びが見つかるといいですね…