

おやこ運動遊びのススメ — 運動遊びの行い方 —

■□ 体のバランスをとる動き □■



【ゆらゆらバランス】

- 親は膝を立てて座り、膝の上に子どもを立たせてバランスを取らせましょう。お山の大将ボクサーです。
- 今度は脚を伸ばして座り、両ももの上に子どもを立たせます。
- 子どもの手をしっかり持って支えながら、膝を使って軽くゆすつてあげます。親が開脚になって、平均台渡りに挑戦させることもできます。
- 親がうつ伏せでサーフボードになって、子どもを背中に乗せてもよいでしょう。



【鉄棒ぶらさがり】

- 親の手や腕につかまらせ、自力でぶらさがりをさせます。
- 最初は、足が少し持ち上がる程度の高さにします。慣れてきたら、徐々に高くしていきます。



【ヒコーキ】

- 親は仰向けに寝て、子どもを足の方に立たせます。
- 子どもの両手を握ったら、両脚を十分に曲げて足の裏に子どものお腹をあてがいましょう。
- 両手を引き寄せながら足の裏で子どもの腹部を支え、親の体の上に持ち上げます。子どもはお腹に力を入れて、体をまっすぐにします。
- 慣れてきたら、子どもの手をゆっくりと離して翼を広げてバランスをとりましょう。
- 最初は膝からスネ、足の甲全体で子どものお腹を支えます。慣れてきてから、足の裏だけで支えましょう。



【足抜きまわり】

- 親子で向かい合って手をつなぎます。
- 子どもは、親の体を駆け上がってクルリンと回ります。



【コアラの散歩】

- 親は子どもをおんぶします。
- 子どもは手と足を使って、親にしっかりしがみつきながら、背中→胸→背中と移動していきます。だっこから始めて、胸→背中→胸でもかまいません。
- 親は少し前かがみになり、体の軸をしっかり保つようにします。そして、子どもの動きに合わせて送ってあげましょう。



【しゃがみ相撲】

- 親子で向かい合ってしゃがみます。
- しゃがんだ状態で両手を合わせ、足の位置を動かさないようにして押し合います。バランスを崩した方の負けです。

幼児期の運動については、次の3点がポイントです。

■多様な動きが経験できるように、様々な遊びを取り入れましょう。

幼児期は、運動能力が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期です。普段の生活の中で必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや、将来のスポーツ活動につながる動きなど、基本的な動きを親子で遊びながら身に付けましょう。

■楽しく体を動かす時間を確保しましょう。

楽しい遊びが提供された上にある程度の時間を確保することで、幼児は其中で様々な工夫をし、結果として多様な動きを獲得することにつながっていきます。

■発達の段階に応じた遊びを提供しましょう。

幼児は、その時期に発達していく体の諸機能を使って動こうとします。発達の特性に合った遊びを提供することで、無理なく多様な動き方を身に付けることができるだけでなく、けがの防止にもつながります。また、幼児ひとり一人の発達に応じた配慮が必要です。

幼児に経験させたい基本的な動きとして、「体のバランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」があります。このポスターでは、これら3つのカテゴリーごとに親子でできる運動遊びを紹介しています。

そして、これらの動きは将来、小学校の体育の授業で学習する「体づくり運動」へとつながるものです。

さあ、大人も子どもも一緒になって、運動遊びを楽しみましょう！