

おやこ運動遊びのススメ — 運動遊びの行い方 —

■□ 体を移動する動き □■



【じゃんけんトンネルくぐり】

- ◇親子でじゃんけんをし、勝った人は足を開いて立ち、トンネルをつくります。
- ◇負けた人は、足のトンネルをくぐります。
- ◇子どもがトンネルをくぐる時に、くすぐってあげると喜びます。



【お尻たたき】

- ◇親子で握手をし、もう一方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻をたたかれないように逃げましょう。
- ◇1本のタオルをお互いに持ち合って行ってみましょう。
- ◇2本のタオルをそれぞれズボンの後ろに突っ込んで「しっぽ取り」に発展させることができます。



【跳び越しくぐり】

- ◇子どもは、座っている親の足の上を跳び越えた後、親が浮かせたお尻の下をくぐり抜けます。
- ◇子どもがお尻の下をくぐる時に、お尻で通せんぼしてみましよう。親がお腹を下にすると、腕立て伏せで鍛えることもできます。



【足跳び回り】

- ◇親は両足を開いて座り、子どもはその足の上を両足踏切で跳び越えて、親の背後を一回りします。
- ◇できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦してみましよう。



【ロボット歩き】

- ◇手をつないだ親の足の甲に子どもを乗せて、一緒に歩きます。
- ◇「イチ、二。イチ、二」などの言葉かけをしながら、リズムを合わせて歩きます。
- ◇最初は、向かい合わせの状態で行ってみましょう。慣れてきたら、歩幅を広げたり、足を高く上げたりするなど変化をつけてみましょう。



【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कि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体を送ってあげましょう。

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、将来スポーツ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、幼児一人一人の発達に応じた配慮が必要です。

幼児期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。ここでは、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！