

# パパママ大好き!ふれあいあそび!

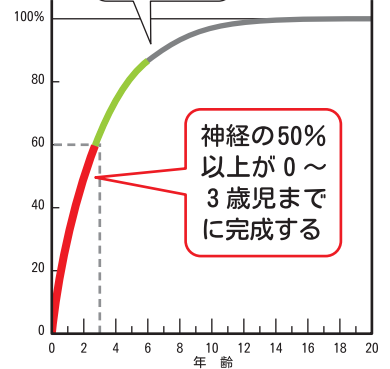
～親子ふれあいあそびで、運動好きな子どもを育てましょう～

## 乳幼児期には……

### 1 親子でふれあいながら運動遊びをすることが大切です。

- ① 人の脳や神経は、乳幼児期に著しく発達するため、乳幼児期のからだを使った遊びは、これらの発達に大きく影響します。
- ② からだを使った遊びは、運動能力の向上だけでなく、学習意欲を高め、主体性、向上心、社会性等をも育みます。
- ③ 親子の運動遊びは、親子の絆を深め、子どもの情緒を安定させます。
- ④ 発達段階には大きな個人差があります。無理なことは避け、笑顔で乳幼児の目を見ながらスキンシップを図り、喜ばせてあげることが大切です。

神経系の  
発育発達曲線



「スキヤモンの発育発達曲線」(1930)を一部改変  
※年齢に応じた発達割合について、成人期を100%として示したものを。

### 2 次の8つの運動能力を育てることが大切です。

走る

跳ぶ

投げる

やわらかさ

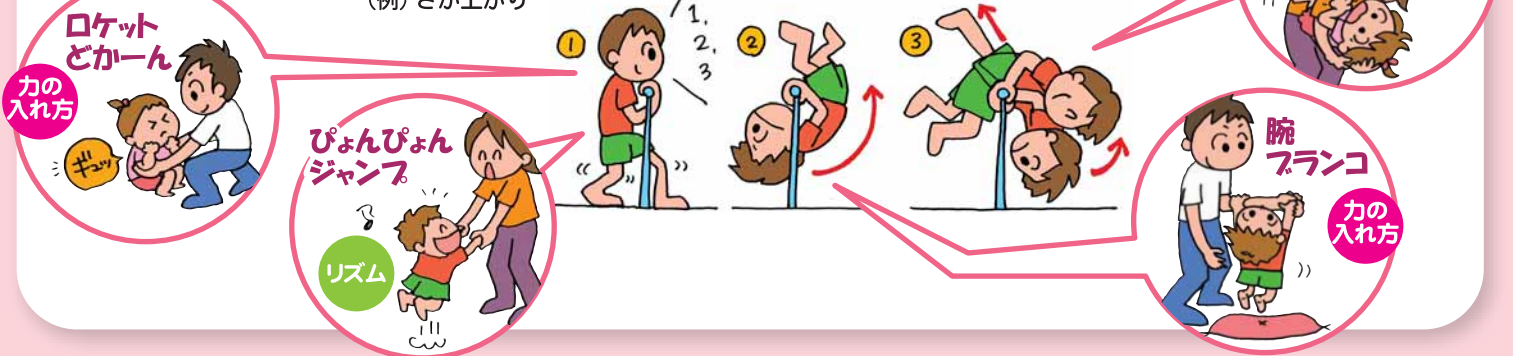
リズム

すばやさ

力の入れ方

バランス

様々な運動・スポーツは、これらの8つの運動能力が、組み合わさっています。  
(例) さか上がり



歩き始めてから3歳までの

# ふじのくにファミリー・スレイ・プログラム

～8つの運動能力を育てる親子運動遊び～

## だっこでおっどっと

子どもの様子を見ながら、ゆっくり少しずつ揺らしましょう。



力の入れ方 バランス

## ぱんぱんぱん

リズムにあわせて、手をたたきましょう。



リズム 力の入れ方

お願い

- お子さんの無理のない範囲で行いましょう!
- 周りの安全を確認しましょう!
- 継続して行いましょう!

※ プログラムは、歩くことができるようになった子どもを対象にしています。



## ポートでぎ

やわらかさ リズム 力の入れ方

親子で手をつなぎ、最初は小さく、だんだん大きく押ししたり、引いたりしましょう。



Point

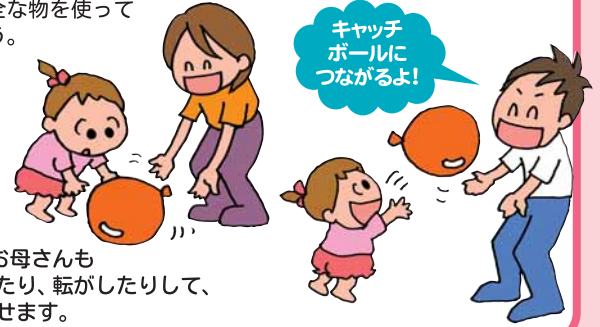
自分の足先よりも手が前に行くようにします。

柔軟性のある体につながるよ!

## ボールでぽーん

走る 跳ぶ 投げる すばやさ バランス

風船・新聞紙・タオルなどを丸めた柔らかく安全な物を使って投げましょう。



Point

お父さん、お母さんも一緒に投げたり、転がしたりして、お手本を見せます。

キャッチボールにつながるよ!

## ロケットどかーん

走る 跳ぶ 力の入れ方 バランス

子どもと向き合って『たかい、たかい』をしましょう。



Point

・子どもは、「ギョッ」と力を入れてしゃがみ、上にあがったら、大きく手や足を広げます。  
・お父さん、お母さんは子どもの脇をしっかり持って持ち上げます。

鉄棒につながるよ!

ドカーン

## ぴんぴんジャンプ

走る 跳ぶ リズム 力の入れ方 バランス

「♪ピョンピョン♪」とリズムカルに跳びましょう。



Point

・最初は、親子で一緒に跳びます。  
・両足を揃えて跳びましょう。

ピョンピョン

なわ跳びにつながるよ!

## どうぶつまね

走る 跳ぶ やわらかさ 力の入れ方 バランス

動物のまねをして、いろいろな動きをしましょう。



Point

まねをする動物はクマ・イヌ・カエル・アヒル等で、楽しく行います。

いろいろな動きにつながるよ!

## ジャンプでタッチ

走る 跳ぶ リズム すばやさ バランス

目標に向かって、勢いよく跳びましょう。



Point

最初は、目標を低い位置にし、子どもの手が届く高さにします。

脚腰づくりにつながるよ!

## 腕フランク

投げる 力の入れ方 バランス

親の腕をしっかりつかませ、ゆっくりと子どもを持ち上げましょう。



Point

慣れたら、身体をブラブラ揺らして遊ばせましょう。

さか上がりにつながるよ!

## バランス立ち

走る 跳ぶ 力の入れ方 バランス

親の脚や膝のような不安定な場所で、立ちましょう。



Point

いつでも子どもを補助できるようにしておきます。

平均台の歩行につながるよ!

オット...

※ プログラムは、歩くことができるようになった子どもを対象にしています。

4歳からは、「ファミリー・チャレンジ・プログラム」に挑戦!

(県教育委員会スポーツ振興課ホームページに、説明用動画及び普及用シートを公開中)

静岡県スポーツ振興課

検索

