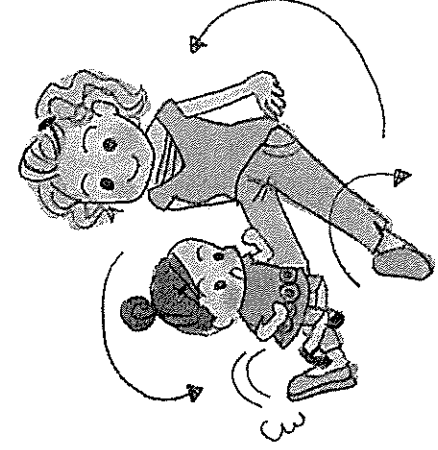




① 両足踏み

子どもの大好きなあそび。喜びを感じ、まだやりたいという気持ちを起こさせます。



② 足踏みまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りて跳び越えて、親の背後をひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。

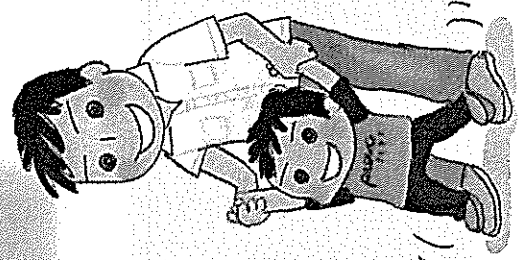


③ 抱っこロボット

子どもは、抱っこになると、親の足の甲の上で、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し持ち上げて振ります。

④ 持ち上げ車

子どもは、腕、腰筋や背筋、腕力を使って、上下の運動です。前進だけでなく、後ろを向くもできます。持っている足の裏を低くする、少し振ることもできます。



⑤ ロボット抱っこ

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握って、こまに動きまわります。前や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大抵動く、子どもは大喜び。両足を広げて、またできます。

親子ふれあい体操

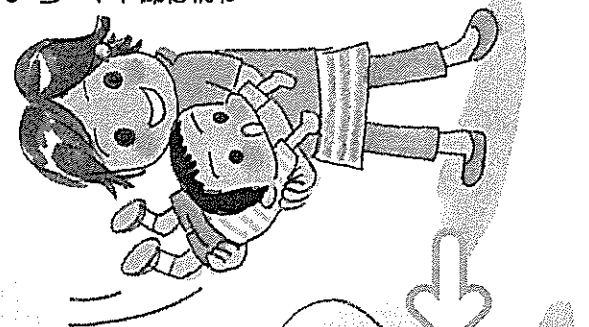
食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL.&FAX 04-2947-6902

体操で育つもの
巧緻性や平衡性、敏捷性などの調整力、筋力、空間認知能力、回転感覚や逆さ感覚、支持部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりとふくようにしましょう。では、親子ふれあい体操を紹介していきます。

⑥ スーパーマン

親は、子どもの胸のあたりに手を添えて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させる、いろいろな動きをします。



かかんがえる子
かかんばる子
かかんさしい子
かかんふうする子
かかん未来つくり

⑦ スーパーロボット

子どもを抱っこして腰と背中を手に支え、胸に子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてもめます。

