

⑤6 おんぶからだっこ

ねらい



スキンシップ

体と体がふれあうことで、温もりを伝えよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：5分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：ヨガマット

遊びの手順

- ヨガマットの上に親子が向かい合って座る。
- 「アイアイ」の音楽に合わせて身体でリズムをとる。
- 先生の合図で（お父さん、お母さん）は子どもをおんぶする。
- （お父さん、お母さん）は子どもをおんぶし、正面に移動させながら抱きかかえ、子どもをだっこする。
- 先生の合図で（お父さん、お母さん）は子どもをだっこからおんぶの状態に戻す。

遊びの “コツ”

おんぶからだっこへ、だっこからおんぶへと、抱きながら子どもを前、後ろに移動させる遊びです。目に入ってくる景色が移動する感覚が、子どもにとっては楽しいようです。子どもにとって楽しいだけでなく、（お父さん、お母さん）にとっても、身体を捻るなど、普段、あまり使うことのない筋肉を使うことが運動になります。「背中まで行こうね、がんばれ、がんばれ、できるかな」と声を掛けながら、遊びを楽しんでください。立った状態でこの動作をおこなうこともありますが、危険と感じる場合は、ひざを立てた状態でおこなってください。

⑤7 グーパージャンプ

ねらい



スキンシップ

タイミングを合わせて、ジャンプしよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：特になし

遊びの手順

- (お父さん、お母さん)は、上体を起こし、両足を広げて座る。
- (お父さん、お母さん)の広げた足の間に、子どもが立って(お父さん、お母さん)と手をつなぐ。
- (お父さん、お母さん)の両足が閉じたら、子どもは(お父さん、お母さん)の両足をまたいで立ち、(お父さん、お母さん)の両足が開いたら、子どもは開いた足の間に立つ。
- ジャンプしながら、その動作を何度か繰り返す。

遊びの “コツ”

子どもがタイミングよく跳べるよう、(お父さん、お母さん)は声を掛け、子どもの脇を抱えて、ジャンプの補助をしてあげてください。(お父さん、お母さん)の合図や動きに合わせて素早く反応する力や、動作を素早く切り替える力を養うことに繋がります。単純な遊びですが、互いに相手がタイミングを合わせて動いてくれるという信頼関係が必要です。(お父さん、お母さん)は子どもの目を見ながら、声を掛けタイミングを計ってください。

⑤8 メリーゴーランド

ねらい



スキンシップ

スリルを味わい回転感覚を身に付けよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

- (お父さん、お母さん)は、立ちながら子どもの両脇を持ち、回転する。
- 向かい合って回転することに慣れたら、回転した時に子どもが周りの景色を見ることができるよう抱え回転する。

遊びの“コツ”

回転することで普段、味わうことのない光景を見ることができ、回転感覚を身に付けることができます。子どもをしっかり抱え、周りにぶつからないよう注意をしながらおこなってください。小さな子どもや、恐怖感がある子どもには、最初は、抱っこをした状態で回転する方法や、子どもを横にし抱える“お姫様だっこ”で回転する方法もあります。『おやこでメリーゴーランド』の音楽に合わせて回転を繰り返すと、更におもしろい遊びになります。

⑤9 よーい、ドン

ねらい



スキンシップ

遊びの基本“走る”を、いっぱい経験しよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

- ・約5mの距離で、（お父さん、お母さん）と子どもは離れる。
- ・（お父さん、お母さん）の「よーい、ドン」の合図で、子どもは（お父さん、お母さん）に向かって走る。
- ・（お父さん、お母さん）は子どもを受け止め、抱きしめる。
- ・子どもは、もとの位置に戻って、同じ動作を繰り返す。

遊びの“コツ”

体育館や公園など広いスペースでおこなう場合は、最初は親子で手をつなぎ一緒に走ってから、親子に分かれ、子どもが走って、（お父さん、お母さん）が受け止めるを繰り返すと（お父さん、お母さん）にとっても、適度な運動となります。（お父さん、お母さん）は、子どもが戻ってきた時は、全身をギュッと抱きしめてあげてください。抱きしめてあげることで、子どもが親の愛情を体で感じられるところがポイントです。また、子どもと（お父さん、お母さん）との距離も、最初は3m程度から始め、徐々に距離を広げることで、何度も“走る”遊びを楽しむことができます。天気の良い日は、お外で楽しみましょう。

⑥0 ふたりでおにごっこ

ねらい



スキンシップ

遊びの基本“走る”を、いっぱい経験しよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：CDプレイヤー
CD『森のくまさん』

遊びの手順

- (お父さん、お母さん) は子どもの後ろにまわり、周囲の人にぶつからないように気をつけて、2人でおにごっこをする。
- 子どもは、(お父さん、お母さん) に捕まらないように逃げる。
- 『森のくまさん』の音楽に合わせて、(お父さん、お母さん) は子どもを追いかける。
- 音楽が止まった時点で、(お父さん、お母さん) も子どもも、その場で動きを止める。
- 音楽を流す、止めるを繰り返す、(お父さん、お母さん) と子どもも、動く、止まるを繰り返す。
- 最後、音楽が終わったところで、(お父さん、お母さん) は子どもを抱きしめる。

遊びの“コツ”

音楽に合わせて身体を動かすのが遊びのポイントです。動く(動)と、止まる(静)を繰り返すことで、自分の体をコントロール(制御)することを覚えることに繋がります。音楽に合わせて、動く時は「動いて」、止まる時は「止まって」と、(お父さん、お母さん) は子どもに声を掛けてあげると、遊びが更に楽しくなります。(お父さん、お母さん) も、子どものペースに合わせて走ってください。(お父さん、お母さん) にとっても良い運動になります。

⑥1 くまさん歩き

ねらい



まねっこ遊び

浮き指予防のため、足の指を使って遊ぼう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

- ・こどもは、四つん這い（両手、両足を床につけた状態）で、ひざを床につけずに前進する。
- ・くまをイメージし、この姿勢で周囲を歩く。

遊びの“コツ”

「浮き指」は、足の裏の接地面が狭まり、体が安定しにくくなるため、姿勢を保つのが難しくなります。また、指で踏ん張る力がいないため転倒もしやすいと言われています。足指を使った遊びは、単純な遊びですが、繰り返すことで「浮き指」の防止にもなります。（お父さん、お母さん）は、子どもの発育を考えながら運動をおこなうことが大切ですが、子どもにとっては、楽しく体を動かすことが大切です。くまを主人公にした絵本はたくさん出版されていますので、くまの絵本を読んだ後、くまをマネて歩くと遊びも楽しくなります。

⑥2 どうぶつになろう

ねらい



まねっこ遊び

動きをまねることで運動への関心を高めよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：ヨガマット（1組に1枚）

遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）も、子どもも動物のマネをする。
- ・「ゾウさんになって」の合図で、手をゾウさんの鼻のように揺らしながら歩く。
- ・「ウサギさんになって」の合図で、手のひらをウサギさんの耳のように頭の上のせびんぴん跳ねながら歩く。
- ・「おさるさんになって」の合図で、顔を上下に揺らし歩く。
- ・「くまさんになって」の合図で、四つん這いになって歩く。
- ・「とりさんになって」の合図で、両腕を羽のように上下に動かして歩く。

遊びの“コツ”

ゴリラやペンギン、キリンのように、いろんな動物をマネながら、歩いてみましょう。かにをマネた“かにさん歩き”のようなユニークな動きも加えてみましょう。子どもは、おもしろい動きに興味を示し、動きをマネることで、さまざまな体の動きを経験することに繋がります。「どんな、動物が好き？」と聞きながら、子どもの好きな動物をマネるのもおもしろいでしょう。それぞれの動物の動きをイメージすることが大切です。また、「もりのくまさん」、「アヒルのダンス」、「おんまはみんな」など動物が出てくる音楽もたくさんあるので、音楽に合わせて、（お父さん、お母さん）といっしょに動物マネをしながら歩くと楽しくなります。

⑥3 ペンギン歩き

ねらい



まねっこ遊び

タイミングを合わせて、歩いてみよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）の前に子どもが立つ。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもは、同じ方向を向いて立つ。
- ・子どもは（お父さん、お母さん）の足の甲の上に立ち、手と手をつなく。
- ・子どもは、（お父さん、お母さん）の足の上に乗った状態で前に進む。

遊び の “コツ”

身体と身体を合わせたスキンシップ遊びです。子どもにとっては、あまり経験のない動きですが、バランス感覚を養うことにも繋がります。「ペンギンの（お父さん、お母さん）と赤ちゃん」と子どもに話しかけながら楽しく遊びましょう。遊びに慣れて来たら、（お父さん、お母さん）と子どもが向かい合った状態でペンギン歩きをおこなってください。「1、2、1、2・・・」と声を掛けながらタイミングを合わせるのがポイントです。周りの親子に合わせてではなく、子どもがやりやすいと思うペースで、おこなってください。

⑥4カンガルージャンプ

ねらい



まねっこ遊び

リズムカルに連続ジャンプを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：5分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：特になし

遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は座った状態で両足を開き、その間に子どもが立って、手をつなく。
- ・子どもは（お父さん、お母さん）の右足の上を跳んで、右側に移動する。
- ・次に、子どもは（お父さん、お母さん）の右足の上を跳んで、中央に移動する。
- ・次に、子どもは（お父さん、お母さん）の左足の上を跳んで、左側に移動する。
- ・次に、子どもは（お父さん、お母さん）の左足の上を跳んで、中央に移動する。
- ・移動する動きを繰り返しておこなう。

遊びの “コツ”

カンガルーのように両足をそろえ、ピョンピョンと跳ねる遊びです。（お父さん、お母さん）の「1、2、3」の合図に合わせてタイミングを取りながら、跳ぶ動作を繰り返してみましょ。高く跳ねることができない小さな子どもの場合は、子どもの脇に下に手を添えて、跳ねる動作を手助けしてあげてください。小さな頃から、跳ねる感覚を身に付けることが重要です。（お父さん、お母さん）は目線の高さを子どもに合わせて、笑顔で遊びを楽しみましょう。

⑥5 あしじゃんけん

ねらい



まねっこ遊び

全身を使って楽しく遊ぼう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：3歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

- ・立った状態で両足を揃えると「グー」
- ・片足を前に出し、もう片方の足を後ろに引くと「チョキ」
- ・両足を肩幅より少し広く、横に開くと「パー」
- ・この動作を繰り返し、（お父さん、お母さん）と子どもでじゃんけんをする。

遊び の “コツ”

全身を使ってじゃんけんゲームを楽しもう。最初は、手でじゃんけんをおこなった後で、（お父さん、お母さん）のあしじゃんけんをマネて、子どもも同じ動作をおこなってみましょう。リズムにのって、あしじゃんけんをすることで、タイミングを身に付けることができます。（お父さん、お母さん）の動きに合わせて素早く反応する力や、動作を素早く切り替える力を養うことに繋がります。また、子どもたち同士でも、あしじゃんけんをおこないお友だちと仲良く遊びましょう。