

# 親子で楽しく パワーアップ



子どもの生活と体力をもう一度見直してみませんか。

- 子どもはぐっすり寝て、あっきい目覚めていますか？
- 子どもは楽しくご飯を食べていますか？
- 子どもは喜んで体を動かして遊んでいますか？

今から始めよう、親子で楽しくパワーアップ

# 触れ合う楽しさから出発！ステップ1

## なべなべ



歌：なべなべ底抜け、  
底がぬけたらかえりましょう♪

**遊び方** 向かい合って手をつなぎます。歌に合わせて、つないだ手を左右に揺らし、「かえりましょう」で手をくぐって背中合わせになります。次に背中合わせのまま、もう一度歌を歌い、手をくぐって元に戻ります。

**コツ** 手をつないだまま行るので、身長差を考えて、大人は中腰になる、腕を伸ばす等、調節しながら動きましょう。

## ロボットあるき



**遊び方** 向かい合って手をつなぎます。大人の足の上に子どもの足を乗せて歩きます。

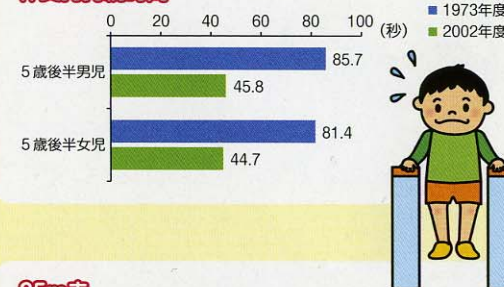
**コツ** 手と足の動きに合わせて、「イチ、二、イチ、二」と声をかけ合って動きます。

**工夫** 親子共に前向きで歩いたり、子どもが逆立ちをして歩いたり、いろいろな遊び方を工夫してみましょう。

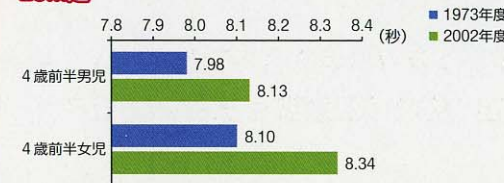
## 今なぜ、体力向上が大切か

子どもの体力低下が危機的状況にあります。下のグラフをご覧ください。5歳児の体支持持続時間は35年前と比較して、およそ2分の1となっています。4歳児の25m走の速さも遅くなっています。

体支持持続時間



25m走



子どもの遊びが変わったと言われますが、変わったのは遊びだけではありません。普段の生活を見直してみてください。体を動かす機会がどんどん減っています。健康な体を保持するためには普段からの積み重ねが必要です。

体を動かすことで、お腹がすいておいしくご飯を食べることができ、ぐっすり眠って体力を回復する、というように生活習慣の形成にも体を動かすことが大きくかかわっています。

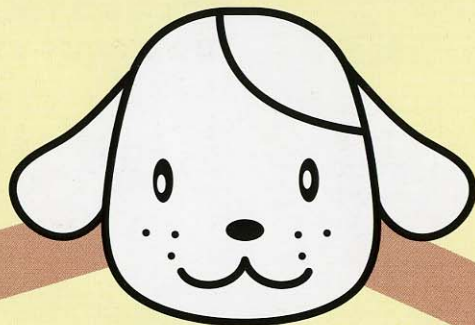
子どもは親とのスキンシップが大好きです。まずはできることから少しずつ始めてみましょう。



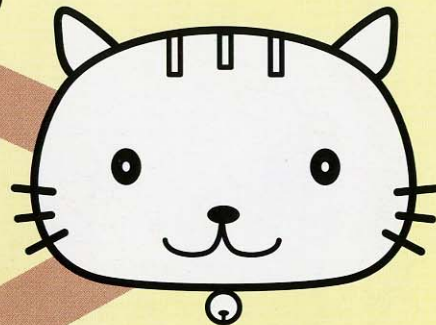
あそんだら、ひにちをかいて、  
したのどうぶつにいろをぬりましょう。



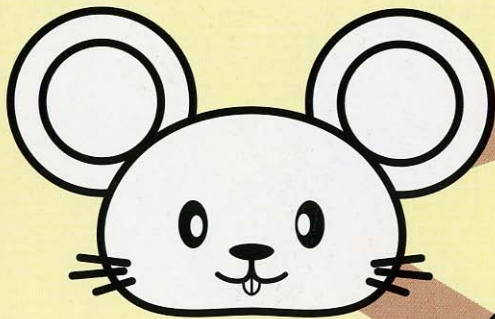
がつ にち



がつ にち



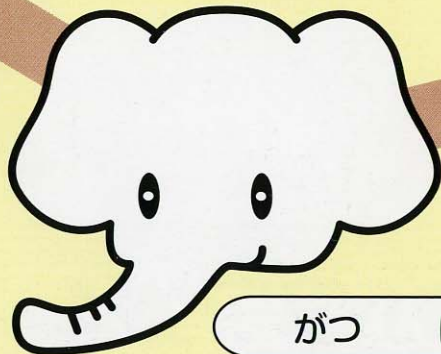
がつ にち



がつ にち



がつ にち



がつ にち



がつ にち

ゴール

### ワンポイントアドバイス

ここで紹介する遊びはちょっと工夫すれば誰でも出来るものです。体が硬くて「なべなべ」は苦しいという時はタオルを使えばぐっとやり易くなります。

「なべなべ…」と親子で歌を歌ったり、「イチ、ニ、イチ、ニ」と声を合わせて歩いたりすると、「親子の気持ちがつながっている」という実感が湧いてきて、楽しくなります。

それぞれ出来る範囲で、いろいろな動きややり方を工夫して楽しんでください。

やったね！  
つぎのステップへ  
すすもう！



# 息が合えば楽しさ100倍 ステップ2

## とんで とんで



**遊び方** 大人が足を開いたり閉じたりするところを、子どもは大人の足の動きに合わせて両足をそろえたり開いたりして跳びます。

**コツ** リズミカルに跳べるようになるまでは、手をつないで「びよん、びよん…」と声をかけましょう。

## ボールキャッチ



**遊び方** 大人が「ボール…(間をあける)キャッチ!」と言います。「キャッチ」の合図でボールを落とし、子どもがボールをとります。

**コツ** 子どもの目を見つめながら、タイミングを見計らってボールを落とします。

**工夫** タオル、新聞紙などを丸めてもできます。親子で交替しても楽しめます。

## ておしくるま



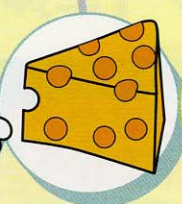
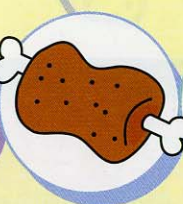
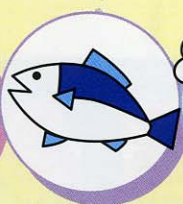
**遊び方** 子どもは床に手をつき、両足を伸ばします。大人が足首やすねのあたりを持ち、大人のひざくらいの高さまで持ち上げます。用意ができれば、前に進みます。

**コツ** 持ち上げる足の位置が高すぎると子どもにとって負担が大きくなります。

**コツ** ゆっくりと子どものペースに合わせて進むのがコツです。



あそんだらひにちをかいて、どうぶつの  
いろをぬり、すきなたべものとおむすびましょう。



## ワンポイントアドバイス

「時間がなくて出来ない！」なんて思っていないですか。わざわざ時間をとって、準備を整えて、気合を入れて…なんて考えなくても大丈夫です。お風呂に入る前にバスタオルを丸めて「ボールキャッチ」。寝室への移動に「ておしぐるま」。何かの合間に、何かをしながら、思い立った時にスキンシップを楽しみながらやってみましょう。

集合住宅だから「とんでとんでは無理…」と思ったら、手をつないでそっと跳んでみましょう。ドンドン跳ぶより難しくなりますが、その分、息を合わせれば楽しさが倍増します。

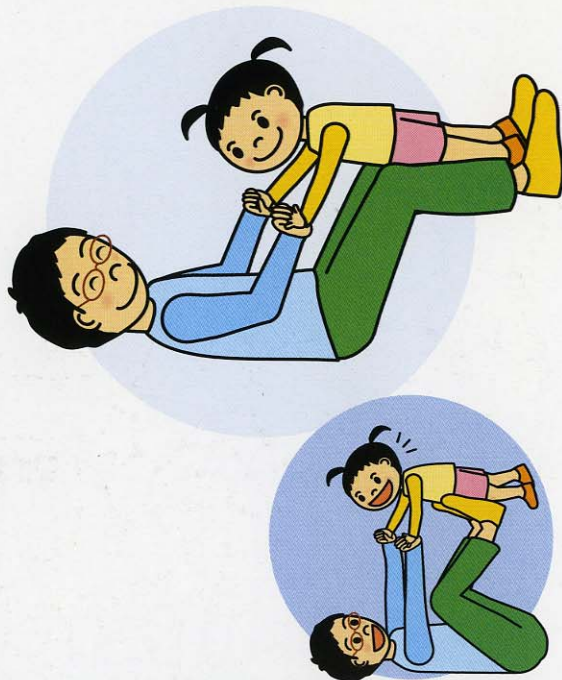
帰りが遅いお父さんとは、休みの日や朝ちょっとだけ早起きをしてもらって触れ合いタイムを楽しみましょう。

すごいぞ！  
つぎのステップへ  
すすもう！



# やる気満々 親子で挑戦! ステップ3

## ひこうき



**遊び方** 子どもは大人と両手をつなぎます。大人はゆっくりと足を動かして、子どもの体を持ち上げます。

**コツ** 子どもの体の重心をしっかり捉えるようにします。不安定なまま行くと思わぬ怪我につながります。

**工夫** 子どもの体を足の裏に乗せて、ひこうきをやってみましょう。

## がまんくらべ



**遊び方** 大人は腹ばいになります。子どもは大人の体を押して、ひっくり返そうとします。大人は子どもにひっくり返されないように踏ん張ります。役割を交替して楽しみましょう。

**コツ** ひっくり返すために、手で押したり、頭で押したり、くすぐったりするのも楽しいです。

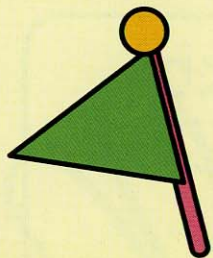
**工夫** 腹ばいの他に、体を丸める、ハイハイのポーズ等、様々な姿勢でも試してみましょう。

## くるりんぱ

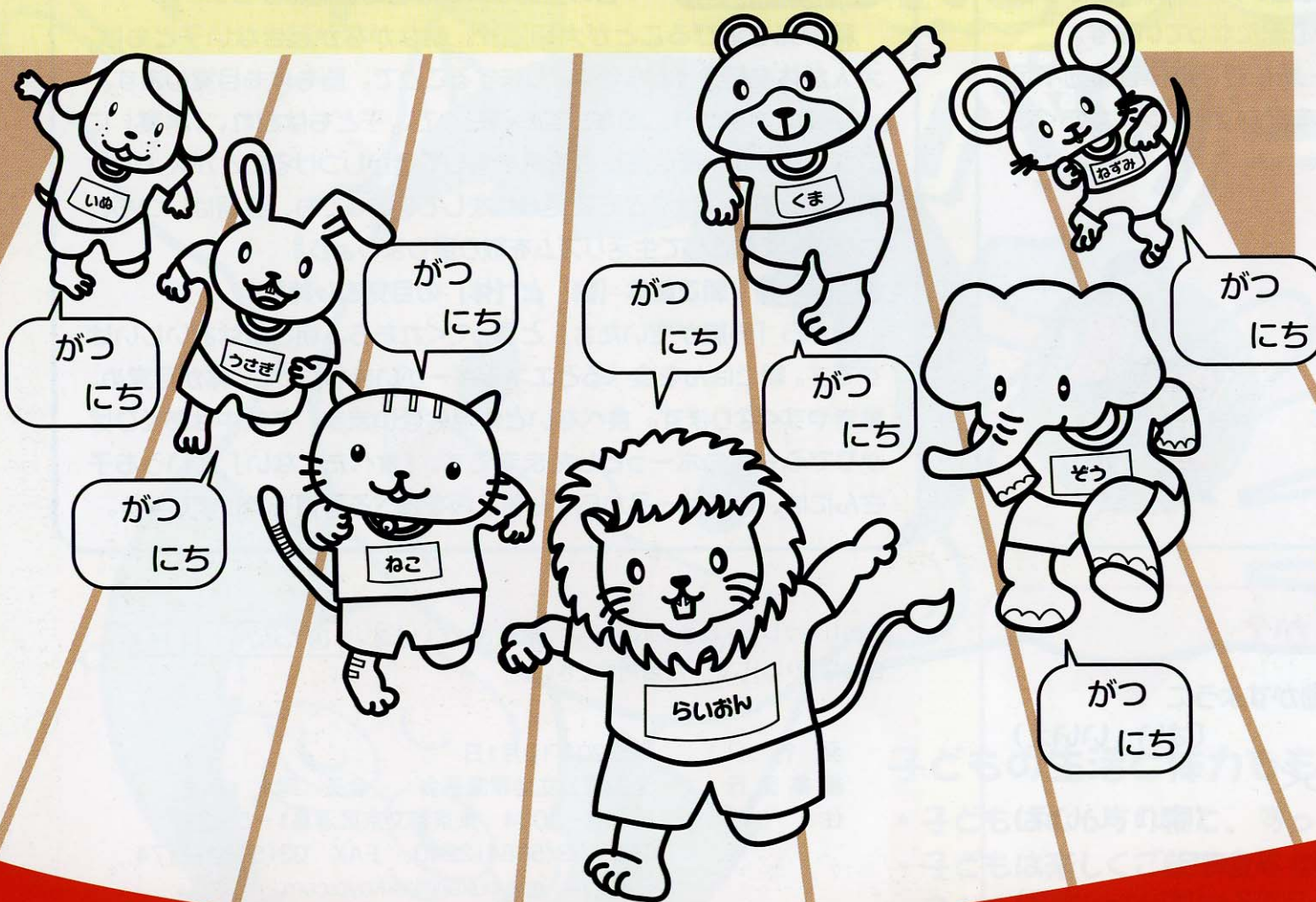
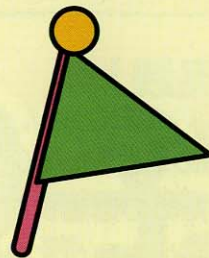


**遊び方** 親子で手をつなぎ、子どもは逆上がりのように大人のひざを登っていきます。おなかの方まで登ったら「くるりんぱっ!」と弾みをつけて回転します。子どもが怖がったり大人が危険と感じたりした場合は回転せずに戻しましょう。

**コツ** 手の握り方や回転は、子どもの動きに合わせるように補助するのがコツです。子どもが着地をすると同時に手を離すようにします。きつくにぎりすぎると脱臼することがありますので、気をつけましょう。



いよいよゴール!  
あそんだら、ひにちをかいて、  
どうぶつのいろをぬりましょう。



### ワンポイントアドバイス

「もっとやりたい!」という子どもの声が聞こえたら大成功です。

大事なことは「続けること」です。

外に出て遊ぶ、友達と一緒にするなど工夫してください。

そして、お子さんと一緒に我が家のオリジナルノート **ステップ4** を作ってみてはいかがでしょうか。

お父さん、お母さんが子どもの時に楽しんだ遊びの中にヒントがあるかもしれません。

やったあ!  
げんきいっぱい!  
すごいぞ!



ゴ ー ル

## 体を動かすチャンス！ 大人も実践！

ここで紹介した親子での遊びは、子どものためのものだと思ってい  
ませんでしたか。実はこれは、お父さんやお母さんのための運動プロ  
グラムでもあるのです。生活が便利になるほど、大人も体を動かす機  
会が少なくなり、運動不足や生活習慣病が心配になっています。

このリーフレットを利用して、子どもと一緒に遊びながら運動不足  
を解消しましょう。普段の生活の中にも体を動かすチャンスがたくさん  
あります。

- 雑巾がけやお風呂掃除は腕や  
腹筋の運動に！
- 洗濯物干しも爪先立ちで！
- 買い物した荷物は親子で持って！
- 子どもの着替えの手伝いは中腰で行うと  
太ももや腹筋をきたえるチャンスに！



## 生活リズムを整えて元気な体づくり

体を動かすことと生活習慣の形成は密接につながっています。幼  
児の生活リズムを整えるのは大人の役割です。

### 早寝・早起き 一日の生活リズムは朝の目覚めから！

朝の光を浴びることが大切です。朝なかなか起きない子どもは、  
大人が体を起き上がらせるようにすることで、脳も体も目覚めます。

昼間は体を十分に動かして遊ぶことで、子どもは疲れ、「早寝」に  
つながります。夜は部屋の電気を消して寝かしつけることが大人の役  
割です。お出かけなどで夜更かしをしてしまっても、翌朝はいつもど  
おりに早く起こして生活リズムを取り戻しましょう。

### 朝ご飯 朝ご飯は【脳】と【体】の目覚まし時計！

朝から「お腹が空いたあ」と言ってくれたら、朝ご飯はおいしいは  
ずです。朝ごはんを食べるとエネルギーがいきわたって、体が目覚め、  
動きやすくなります。食べないと体温は低いまま、午前中はあくびば  
かりで心も体もボーっとしたままです。「食べたくない」というお子  
さんには、まずは一品からでも朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。

## 3週間やってみてどうでしたか？

- ★ 前よりも親子で体を動かすよう  
になりましたか？ (はい いいえ)
- ★ 前よりもご飯がおいしく  
になりましたか？ (はい いいえ)
- ★ 前よりもぐっすり眠り、すっきり  
起きるようになりましたか？ (はい いいえ)

**大事なことは「続けること」です。**

国公幼ホームページにアクセスしてお答えください。



このリーフレットはホームページに掲載されています。

自由に取り出して、ご活用ください。

発行日 : 平成20年10月1日  
編集発行 : 全国国公立幼稚園長会 会長 岡上 直子  
住所 : 〒113-0034 東京都文京区湯島1-5-28  
TEL 03(5684)2240 / FAX 03(5684)2174  
Eメール [entyoukai@kokkoyo.com](mailto:entyoukai@kokkoyo.com)  
ホームページ <http://www.kokkoyo.com>

幼児の生活リズムを整え、体力向上を目指すプログラムに関する調査研究  
— 独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業 —