

親子ふれあいブンブン体操

部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくしましょう。戸外では帽子をかぶって行うようにしましょう。この体操は、床や地面に体をつけ、汗をいっぱいかくので、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。(監修者:前橋 明(早稲田大学人間科学部 教授))

2歳児～

高い高い

子どもの大好きでシンプルなあそび。喜ぶことで楽しく感じ、またやりたいという気持ちを起こさせます。

スーパーマン

親は、子どもの胸とももに手をあてて持ち上げます。子どもを上下させると、いっそう喜びます。

メリーゴーラウンド

子どもを抱っこして腰と背中を手で支え、脇で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、回る方向も変えてみます。

2・3歳児～

ロボット歩き

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろ方向へと移動します。親が大まかで動くと子どもは大喜び。

3・4・5歳児～

逆さロボット

子どもが逆さになり、親の足の甲に、子どもの手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

ネコ車

子どもにとって、腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後ずさりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。

4・5歳児～

足跳びまわり

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で飛び越えて、ひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろとびなどにも挑戦します。

両足くぐり

親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐり抜けます。

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、浮かせた体(しり)の下をくぐり抜けます。

ゲー・パー跳び

子どもは、親の足をまたいで立ちます。次に、親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。この動作を、声をかけ合いながら、繰り返します。二人の呼吸とリズムの取り方がポイント。上達したら、子どもが親に背を向けて

ロボット倒し

敷ふとんの前に親が立ち、合図で子どもは親のおしりを押して、ふとんの上に倒します。親はそのまま前転します。

丸太倒し

「力試しをしてみよう」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は敷ふとんにつけて、足が倒れないように支えます。子どもは、その大木(親の両足)を倒すようにします。

飛行機

子どもは少しふとんから下がります。合図で走り、親の足を押さえて腹に当て、前方にジャンプします。親はタイミングを合わせて子どもを足で持ち上げます。