

高い高い



- 腕・背中の筋力アップ
- 子どもの好きなあそび

スーパーマン



★親は子どもの胸とももに手をあてて、子どもを持ち上げる。歩きながら子どもを上下させるといっそう喜ぶ。

- 腕・背中の筋力アップ
- 空間認知能力を育てる

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、クルクル回る。回る方向も変えてみる。

- 腕・背中・足の筋力アップ
- 空間認知能力、逆さ感覚、回転感覚を育てる



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一緒に動く。前・横・後ろ方向へと歩く。

- 足の筋力アップ
- 筋力・持久力・バランス感覚を育てる



ジャンケン足踏み

★向かい合って手をつなぐ。足を使ってジャンケンをする。勝ったら、手をつないだまま、相手の足を踏む。足を踏まれないように飛びはねながら逃げる。

- 敏しょう性・瞬発力・バランス感覚を育てる



おしりたたき

★親は子どもと手をつなぎ、お互いにもう一方の手で相手のお尻をたたく。お尻をたたかれないように逃げる。

- 持久力アップ
- バランス感覚・敏しょう性を育てる



手押し車

★前進だけでなく、後ずさりもする。持っている足の高さを低くすると少し歩きやすくなる。

- 腕の筋力・持久力アップ
- 筋力を育てる



対象：
3歳前後から

親子ふれあい体操

楽しくからだを動かそう！

～素敵なママ・かっこいいパパに大変身～

- ① お子さんの成長や体調に合わせて無理なく行います
- ② 子どもの手足を、急にひっぱらないようにします
- ③ 手足に意識が向くように、声をかけてから行います

★遊び方 親の効果 子どもの効果

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た後、浮かせた体（お尻）の下を潜り抜ける。

- 腕・お腹・背中・おしりの筋力アップ
- 筋力・瞬発力、協応性を育てる



丸太たおし

★「力試しをしてみよう」と誘いかける。親は仰向けに寝て、両手は床面につける。足を垂直に立て、倒れないようにする。

- お腹・おしりの筋力アップ
- 筋力を育てる



グーパー跳

★子どもは親の足をまたいで立つ。親は両足を開き子どもは跳んで両足を閉じる。この動作を、声をかけ合いながら繰り返す。

- お腹・足の筋力アップ
- リズム感・筋力・瞬発力・敏しょう性・巧み性を育てる



両足くぐり

★親は両足をそろえてV字になる。子どもは親の両足の下をくぐり抜ける。

- 腕・お腹・背中・おしりの筋力アップ
- 筋力・瞬発力・協応性を育てる



飛行機

★子どもは親の足をおなかに当てて、前方に倒れる。親はタイミングを合わせて、子どもを持ち上げる。慣れていない時は子どもの両手を持って行う。

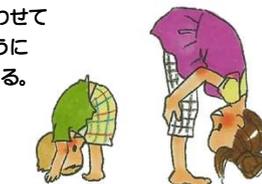
- お腹・足の筋力アップ
- バランス感覚・筋力を育てる



股のぞ

★親と子どもが背中合わせに開脚して立ち、一緒にからだを前に曲げて股の間から顔を合わせてひざを曲げないように「こんちは」をする。

- 柔軟性アップ



背中ふ

★うつ伏せに寝た親の背中の上を落ちないように、ゆっくりと歩く。

- 柔軟性アップ
- バランス感覚を育てる

