

⑧ 跳び越しぐわい

子どもは、座っている親の足の土を跳び越えた後、念載は浮かむた体(じり)の下をくぐり抜けます。



⑨ 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。

体操はいいことがたくさん!

- お金をかけずに、体がつくりにできる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけを動かして運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる (学力向上)

夜の運動はNG

夜に体を動かさずと、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐーとガマンして、体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

⑭ 飛行機

子どもは親の足をあなかに当てる、尻尾に倒れます。親はグーグーを合せて、子どもを持ち上げます。慣れていないときは、子どもの両手をおこして行いましょう。

⑬ シヤンケン足ふみ

① 回れい合こと手をつなぎます。「シヤンケン、ポン」で、同時に足を動かしてシヤンケンをします。

② 親が勝ったら、手をつないだまま、子どもの足を踏みにいきます。子どもが勝ったら、大人の足を踏めます。

③ 子どもは、足を踏まれないように、ヒョム、ヒョムと跳びはねながら逃げます。

足シヤンケン



⑩ 丸太だおし

「刀試しをししてみよう」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面につけて、足が倒れないように支えます。子どもは、その太木(親の両足)を倒すようにします。



⑪ グー・パー跳び

- ① 子どもは、親の足をまたいで立ちます。
- ② 親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。
- ③ この動作を、声をかけ合いながら繰り返します。2人の呼吸リズムの取り方がポイント。
- ④ 上達したら、子どもが親に話を向けて行くこめまます。



⑫ おしりたたき

親は子どもと手をつなぎ、お互いに、お尻一方の手で相手のお尻をたたきます。自分のお尻もたたかれないように逃げましょう。

一本のタオルの両端を持って行ってこめましよう。ゆとりがあるよ。

