

「いつでも」「どこでも」楽しく!

親子ふれあい体操

1歳6ヶ月～2歳編

監修：早稲田大学 教授・医学博士 前橋 明



親子でふれあいながら行う
運動を紹介しているよ



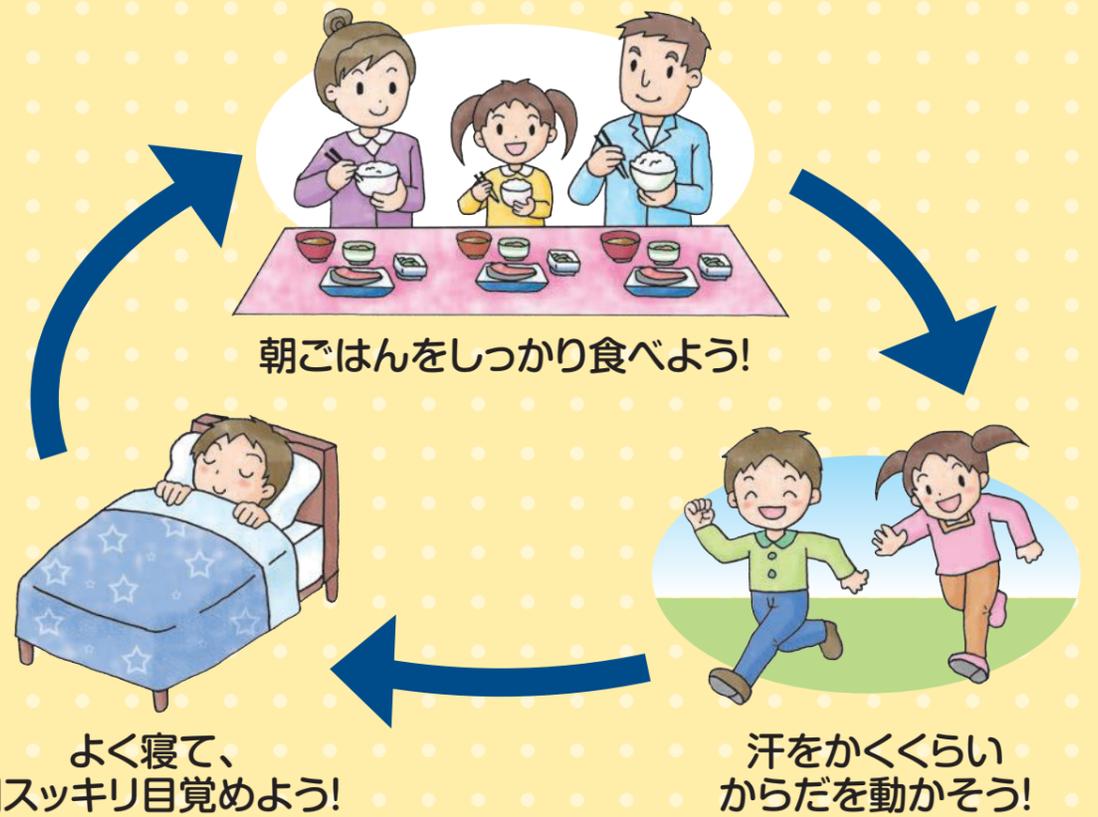
「かもめ」は、神奈川県のお鳥です。

3033生涯スポーツ推進会議

【お問合せ】神奈川県スポーツ局スポーツ課 TEL 045-285-0796 FAX045-662-5557



食べて、動いて、よく寝よう!



「親子ふれあい体操」をきっかけに、お父さん、お母さんも、子どもと一緒に運動する習慣を身につけてみてはどうですか?

サン マル サン サン
3033運動で
あなたのからだ



神奈川県では、県民の皆さんが、運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しています。

1日30分

週3回

3ヶ月間

日々の生活の中で、気軽からだを動かしてみましょう!

- エスカレーターやエレベーターを使わないで階段を使いましょう。
- お出かけの時などに、一駅前で降りて歩く距離を増やしましょう。
- 起床時や運動前などに、ストレッチをしましょう。

3033運動

検索

子どもの外遊びの推進

検索

詳しくは県のHPをご覧ください

日中、外で元気いっぱい からだを動かそう!

いろいろな運動や動き
を経験しましょう。

表示してある年齢は、目安になります。
できる運動から行ってみましょう。

1歳6ヶ月～

安定して歩いたり、段差や階段をよじ登ったり、ボールを両手で投げたり転がしたりできるようになります。

ペンギン歩きをしよう

足の甲に子どもを立たせて、落ちないように支えたり、手を持ちたりして歩きます。向き合って歩くのが上手になったら、2人とも前を向いて歩いてみましょう。



手につかまってピョンピョン

向かい合って子どもの手を持ち、ピョンピョンとジャンプさせてみましょう。高く跳べるように、上に持ち上げてみましょう。左右に跳んで、横とびにも挑戦してみましょう。

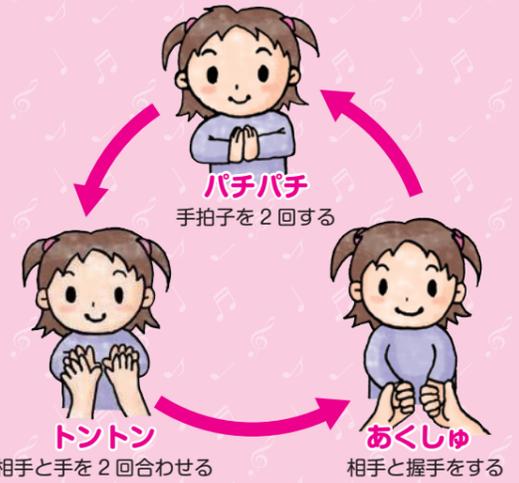
しっかり動いて!



ひざやももの上でバランスをとろう

両ひざや両ももの上に子どもを立たせて、支えてあげながら、ひざを軽く揺らして落ちないようにバランスをとらせましょう。

ぐらくらしなide!



パチパチ・トントンあそび

子どもと向かいあって、「パチパチ、トントン、パチパチ、トントン、あくしゅ、あくしゅ」と言った後に、いろいろな運動(引く、押す、まわるなど)をします。

2歳～

長い距離を歩いたり、走ったり、跳んだり、階段を登れるようになっていきます。運動遊具を使って遊べるようになります。



腕立てで歩こう

腕立ての姿勢で、子どもの腰を持ち上げます。子どもの足が少し上がった姿勢でがまんしたり、手で歩いたりします。できるようになったら、腰から足を持つようにしましょう。

背中の上を歩こう

うつぶせに寝て背中の上を落ちないように、ゆっくりと歩くようにさせます。重ね着をすると、滑りやすくなるので、注意しましょう。



ぐらくつないで!

自力でぶらさがろう

手や腕につかまらせて、自力でぶらさがるようにさせます。はじめのうちは、足が少し上がる程度の高さにしましょう。

がんばって!



ヒコウキになろう

子どもの両脇を支えながら、すねの上に乗せてバランスをとらせましょう。できるようになったら、子どもの胸を両手で補助しながら、足の裏に子どものお腹を乗せて支えます。子どもは胸を反らせ両腕を前に伸ばしヒコウキになって空を飛びます。



2歳6ヶ月～

30cmくらいの高さから跳び下りたり、鉄棒にぶら下がったり、ジャングルジムによじ登ったりできるようになります。簡単なゲームもできるようになります。

丸太たおし

両足を垂直に立てます。足を倒す方向を教えてから、その方向に押ししたり、引いたりして倒すように促しましょう。

いっぱい動かして!



ピョンピョン跳ぼう

開脚して座り、子どもの両脇を支えて、「イチ、ニのサン」とリズムをつけながら持ち上げて補助します。子どもが1人で行う時は、またいで移動することから始めましょう。できるようになったら、跳んで移動させましょう。



足ジャンケン

足でジャンケンをします。勝った人は両手をあげて、バンザイしましょう。負けた人はしゃがみましょう。アイコの時はもう一回、足ジャンケンをしましょう。



*** お父さん、お母さんへ** ~子どもといっしょにからだを動かすことは、保護者の運動にもなります。~

幼児期における運動は、体力・運動能力の基礎を培い、丈夫で健康なからだをつくります。からだを力いっぱい動かしたあとの爽快感、できなかったことができるようになる達成感などを感じるにより、運動への意欲が育まれます。この時期は、発育・発達に個人差がとても大きく現れます。注意することは、他の子と比較するのではなく、できなかったことができるようになる「成長」を見守っていきましょう。子どもの体調に合わせて無理なく、周囲の物に気をつけて安全に行いましょう。また、就寝前の運動は体温を上げ、眠れなくなるので、夜の運動はやめましょう。

協賛

県民共済

子どもの元気はみんなの願い

県民共済は「親子ふれあい体操」を応援しています