

「いつでも」「どこでも」楽しく!

親子ふれあい体操

3歳～6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



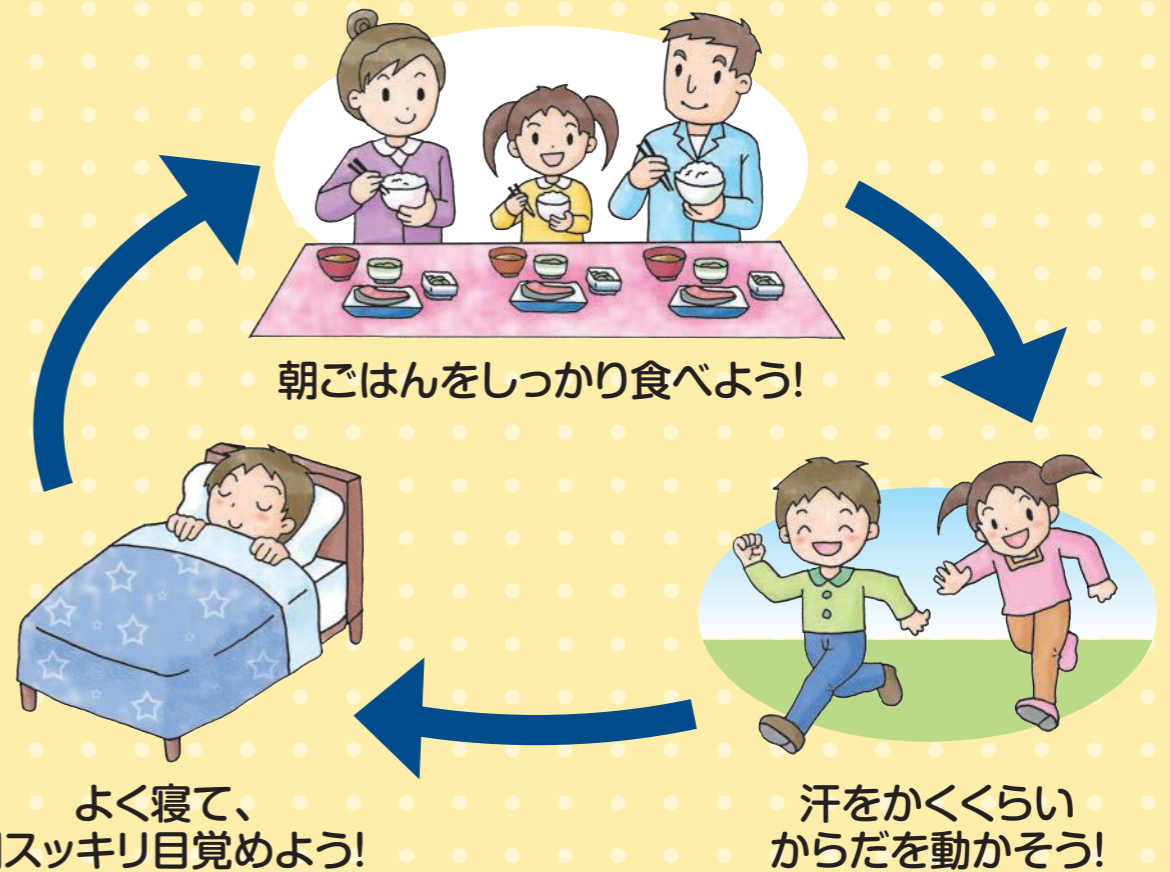
「やまゆり」は、神奈川県の県花です。

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、気軽に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

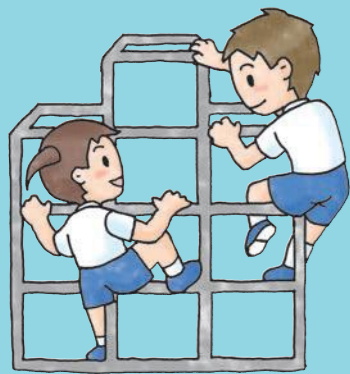
検索

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

ジャングルジムを上手に移動しよう



しっかり動いて!



移動系運動スキル

バランス系運動スキル

シippoとり

タオルをスポンやスカートのゴムのところにはさみ、シippoになるようにします。自分のシippoを取られないようにしながら、相手のシippoを取るように追いかけてみましょう。

なわ渡り

なわ渡りでライン上を落ちずに歩くことに慣れたら、平均台の上を歩きます。横歩き、後ろ歩きなど、難易度を上げながら安定して移動できるようにします。



ぐらつかないで!

タイコ橋の上でバランスをとろう

跳んでくぐる

両足を伸ばして座り、子どもに足の上を跳び超えさせます。子どもが跳んだら、腰を上げて、子どもがくぐれるように、トンネルを作ります。



フワフワ風船

向かい合って風船つきをします。風船を高めにつき、子どもが風船に追いつき、コントロールできるようにしましょう。



サッカーゴールに向かってシュートしよう



よくみて、ねらって、動かして!



新聞紙キャッチボール

新聞紙1枚を丸めてボールにします。もう1枚は筒状にして、手元を絞って握り、ボール入れを作ります。ボールを投げて、キャッチできるようにしましょう。

操作系運動スキル

非移動系運動スキル

丸太ころがし

横になって、子どもに転がすように促します。その際、転がらないように全身に力を入れます。子どもが力いっぱい押したり、引いたりするようにしましょう。



がんばって!



おさるさん抱っこ

両手、両膝をつき、ハイハイの姿勢になります。子どもに、腹の辺りでからだにしっかりとしがみつかせます。しがみつかせたまま、歩いてみましょう。

鉄棒にぶら下がってみよう



ゴミをたもつ



上手に端をこ



ゴミを集めよう



* 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。

☀ 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。お手伝いも運動になるよ!

テーブルをきれいに



雑巾をしぼろう



窓をきれいに



協賛

子どもの元気はみんなの願い

県民共済

県民共済は「親子ふれあい体操」を応援しています