

おうちでうんどうあそび

目的… 袋井市では、平成27年度から子どもと働く保護者の皆様を対象に「親子うんどうあそび教室」を開催するなど、幼児の体力向上や親子の触れ合うアクティブ（前向き）な育児環境づくりを進めています。うんどうあそびは、ご家庭でも簡単に楽しみながらできます。うんどうあそびのポスターを作成しましたので、ぜひ、お子さんと試してみてください。

～みんなもやってみよう!～

おさるさんの木登り

効果

身体を動かしながら、どのように動けば、落ちずに一周回れるか、考える力が養われます。

遊び方

大人が木、子どもがおさるさんになりきって、木から落ちないように木を一周するあそび。木になった大人は、腰を落とし体勢を安定させよう。



くるりんぱ

効果

握力がつき、脇を締め、足を蹴り上げるコツをつかむと、鉄棒の逆上がりができるようになります。

遊び方

向かい合わせに立ち、両手をつなぐ。大人は足を少し広げ体勢を安定させる。子どもは大人の足を登っていき、大人のお腹のあたりまで登り子どもの体が水平になったら、大人のお腹を蹴り向こう側へくるりんぱと着地するあそび。



陣地じゃんけん

効果

勝負心と体幹が養われます。

遊び方

広げた1枚の新聞紙に乗り、じゃんけんをするあそび。じゃんけんに負けたら新聞紙を半分に折って、またじゃんけん。だんだん小さくなる新聞紙の上に、乗っていられなくなったらおわり。

※バスタオルでも代用できます。



ひっぱりっこ

効果

柔軟な身体は、子どものけがの回避や運動能力の向上につながります。大人にとっても、健康な身体や若さの維持になります。

遊び方

向かい合わせに座り、互いの足の裏を合わせ、両手をつなぐ。背筋を伸ばしたまま、シーソーのように互いにゆっくりとひっぱり合うあそび。



※難しい場合は、子どもは大人足の座り座りで行うこともできます。

