

親子de体操

正雀ひかり園（國領美佐子）

*小さなスペースでできる親子の運動あそびを紹介します。私が、幼児体育専門指導員として、児童センターなどでしている親子体操の一部です。

*室内の家具や物に気をつけて、遊んでください。

出典：「運動あそび指導百科」（前橋明 著）

①トンネル



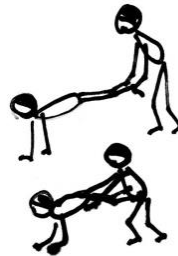
*親がトンネルになって、子が、とおりぬけます。
高這いのトンネルは、ウマになってくぐりましょう。
足上げのトンネルは、ワニになって這って、通りましょう。

②ぴょんぴょんジャンプ



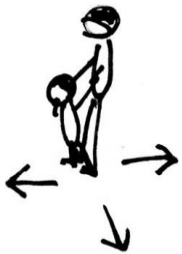
*親は、両足を開いて座ります。子は、親の足を跳び越えます。
*手をつないでも、たのしいですよ。

③手押し車



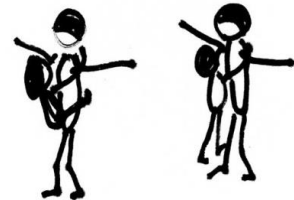
*子は、手のひらで両手をつきます。親は、子どもの足首を持ちます。*その場で、10秒。おなかをへこませて、2、3歩前に進んでもいいでしょう。
*2、3歳の場合は、太ももを支えて、してみましょう。

④ロボット歩き



*親の足の甲の上に、子どもをのせます。手を持って、合図をして、一緒に歩きます。
*前後左右に移動しましょう。
*慣れてきたら、足を大きく動かしましょう。

⑤ぶらさがり



*子は、親の首にしっかりしがみつきます。
*親は、合図をして、両手を広げます。3秒数えてギュッとだっこします。
*5秒、10秒と手を放す時間を延ばします。
※前屈みにならないようにしましょう。

⑤エレベーター



*親は、子に親指をもたせ、子の手首を持ちます。
*合図をして、子を上に引き上げます。*急に引かないように
*足の裏から着地させます。
*幼児の場合は、脇の下をささえて、上に上げます。3階、2階、1階などと言って、持ち上げる高さを変えても楽しいですね。

