



親子で遊んでみませんか？

～体をつかって遊ぼう～

おしくらまんじゅう

<あそびかた>

- 1 「ここから出ないように」という範囲を決め、目印のひもなどを置いておく。
- 2 子どもは立ち、親はひざ立ちに。背中合わせになり、両腕を組む。
- 3 子どもと親が互いに押し合う。相手を押しすぎて、目印のひもから出ないように力を加減する。

Point 相手を押し出すことが目的ではないので子どもに力加減を意識させよう。歌を歌いながら遊ぶことで終わりを予測することができるよ。

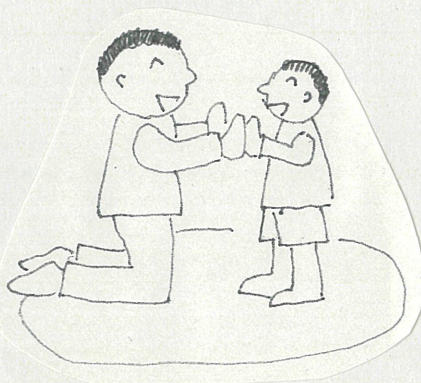


おしずもう

<あそびかた>

- 1 「ここから出ないように」という範囲を決め、目印などのひもなどを置いておく。
- 2 子どもは立ち、親はひざ立ちになって向かい両手のひらを合わせて押し合う。
- 3 最初に決めておいた範囲から出たり、バランスをくずして手をついたりしたら負け。

Point 前後のバランスが取れるよう



ジャンプでだっこ

<あそびかた>

- 1 まずは練習。子どものわきの下などを手で支え、「せーの」と声をかけて抱き上げる。
- 2 次に本番。子どもから少し離れて立ち、「せーの」で子どもがジャンプして親に抱きつく。
- 3 ジャンプして抱きつくことがうまくできない子は、親の体によじ上って遊んでもよい。

Point 子どもがうまく抱きつけなくても親がタイミングを合わせて抱き上げ成功させる。



背中を歩こう

<あそびかた>

- 1 親がうつぶせになる。
- 2 子どもが、はだしで親の体の上を歩く。落ちてもいいように布団の上でやりましょう。

Point 足元を見て歩くことや力加減などについてアドバイスしましょう。



手つなぎさか上がり

<あそびかた>

- 1 子どもと向かい合って立ち両手をつなぐ。
- 2 「1、2、3！」などと声をかけて子どもの体を持ち上げる。
- 3 子どもはタイミングを合わせてジャンプし、親の体に足をかけてさか上がりのように回る。

Point 親は軽くひざを曲げ子どもが足をかけやすいようにする。



point 歌に合わせて行くと「歌が終わると遊びも終わる」と予想することができるよ。

ゆらゆらハンモック

<あそびかた>

- 1 床にタオルケットやシーツを広げ、その上に子どもをあおむけに寝かせる。
- 2 大人がふたりでシーツなどの両端をしっかりと持ち床にお尻がつかないように軽く揺らします。子どもが慣れてくると動かすスピードを変えます。
- 3 下ろす時はそっと下ろす。ふわりとした浮遊感が加わり、子どもが「揺れ」とは違う刺激を感じることができます。



飛行機にのろう

<あそびかた>

- 1 親が床にあおむけに寝てひざを曲げます。
- 2 子どもの手をしっかりとつなぎ、すねに子どものお腹あたりを乗せてバランスを取りながら足元を上げます。

point 慣れてくると傾斜をつけたり揺らすとバランス感覚が育つよ。



ゴロゴロボーリング

point 手足をしっかりと伸ばしてお腹に力を入れて回ろう。

<あそびかた>

- 1 カーペットの上に空のペットボトルを並べる。2メートルぐらい手前に子どもがあおむけに寝る。両腕は伸ばして頭の上へ。
- 2 ペットボトルを目標に体を横向きに転がす。
- 3 ペットボトルを倒す。

アレンジ ボールを使って倒すのも楽しいよ！ペットボトルにシールを張ったりビー玉を入れるのもいいね。



～手を使って遊ぼう～

ビーズ通し

point ひもの先をセロテープなどで巻いて置くと通しやすいよ！

<あそびかた>

- 1 アイロンビーズや木のビーズなど大きめビーズとビーズの穴に通るくらいのひもを用意します。
- 2 ビーズにひもを通します。ひものお尻の部分は玉止めや輪にするなどしてビーズが抜け落ちないようにしておきます。



point せんたくばさみは指先を使って挟むようにしましょう。



せんたくばさみをくっつけよう

<あそびかた>

- 1 タオルをハンガーに吊るします。タオルは固定しなくても大丈夫です。
- 2 せんたくばさみをタオルにつけて遊びます。全部つけたら外すのもやってみましょう。



アレンジ 空き箱の淵や紙にもつけてみよう！

ステッキキャッチ

point 子どもは手を胸の高さの位置にして棒が落ちてくるのを待ちましょう。

<あそびかた>

- 1 新聞紙5枚を丸めテープで留めて新聞の棒を作ります。
(カラーテープで留めると目印になります)
- 2 子どもはイスに座り親は子どもの前に立って絵のように上から新聞の棒を落とします。
- 3 子どもは新聞の動きをよく見てキャッチします。下に落ちないようにつかめると良いですね。



アレンジ1 親が新聞の棒を床の上に立てて支えます。親の合図で(この時親は支えている手を放します)子どもは走って棒が倒れる前に取ります。

アレンジ2 親が新聞の棒を床に転がす。子どもは1mくらい向こうに立って新聞の棒が転がってくるのを待ち両足ジャンプで飛び越える。

