

親子体操あそび！ 1

おさるさんごっこ

お子さんが、お父さんお母さんの腕に、しっかりと手を組んだら、持ち上げてみましょう。また、余裕のあるお父さんお母さんは、前後左右やくるくる廻ってあげると、お子さんのとびっきりの笑顔が見られますよ！



お子さんの育つ力～握力や腕力(持久懸垂力)

お父さんお母さんのメリット～腕の脇腹のひきしめ 肩の強化

アドバイス～子どもを持ち上げるときに、急に腕をあげたり、腰をまげて持ち上げたりしないようにしましょう。

親子体操あそび！ 2

足でじゃんけん

向かい合い、両手を握って立ちます。最初はグー！からはじめて、足でじゃんけんをしましょう。
3回勝負、5回勝負などやってみましょう。



☆ひと工夫☆

負けた人は相手のまわいを1周まわって帰ってくるようにするともっと楽しく運動量もあがります。

お子さんの育つ力～脚力 瞬発力

お父さんお母さんのメリット～下半身の運動と全身の脂肪燃焼

親子体操あそび！ 3

座って グー・チョキ・パー

足でじゃんけんを座ってやってみましょう！手をうしろについて足を上げてやってみましょう。



☆ひと工夫☆

足でじゃんけんと同じように
負けたら相手の周りを1周回
ってくるとおもしろいよ。

お子さんの育つ力～腹筋 背筋

お父さんお母さんのメリット～お腹が引き締まります

親子体操あそび！ 4

親子でバンブーダンス

お父さんお母さんが足をひらいて座り、両手を持って足の間にお子さんが立ったところから始まります。「イチニのサン、ハイ！」の合図で足を閉じ開き、それに合わせてお子様はジャンプを繰り返します。いち！にっ。いち！にっ。声をかけるとやりやすいよ。



お子さんの育つ力～脚力 ジャンプ力

お父さんお母さんのメリット～内もも、外もも、お腹が引き締まります。

親子体操あそび！ 5

トンネルジャンプ

お父さんお母さんはトンネルをつかってお子さんがくぐり、すぐにうつぶせになります。今度はお子様がジャンプ。これを繰り返しましょう。5回、10回と目標を持ってやりましょう。スピートをあげると盛り上がるよ。



お子さんの育つ力～脚力 ジャンプ力 バランス良くからだを動かす力
お父さんお母さんのメリット～腕、胸の引き締め お腹の引き締め。

親子体操あそび！ 6

ひこうき

お子さんがお父さんお母さんの腰に足をからませて固定。

お父さんお母さんは腹と胸をしっかり持って、ひこうきのマネをさせます。

右へいったり、左へ行ったり、動き回って遊みましょう。



お子さんの育つ力～背筋 起き上がる力

お父さんお母さんのメリット～背中引き締めと全身の脂肪燃焼。

親子体操あそび！ 7

ヨット



上手にできるかな？ バランスゲームです。

向かい合って立ち、両手を伸ばしてつながります。

お子さんはお父さんお母さんの足を登って行き、腿のところまで登って、バランスをとみましょう。

お子さんの育つ力～脚力 腹筋 うでの力

お父さんお母さんのメリット～二の腕とお腹の引きしめ。

親子体操あそび！ 8

足のりひこうき



上手にできるかな？ バランスゲームです。

お父さんお母さんが膝を立てて仰向けに寝て、お子さんのお腹にスネが当たるころまで膝をあげて準備OK。

さあ、出発です！

フーン！と言いながら足に乗せて、空を飛ばせましょう！

お子さんの育つ力～バランス感覚 背筋

お父さんお母さんのメリット～下腹の引きしめと足の運動。

親子体操あそび！ 9

足抜きまわり

向かい合って立ち、両手を伸ばしてつなぎます。お子さんはお父さんお母さんの足を登っていき、逆さになってから後ろ回りで足をつきます。

できたら、そこからジャンプして元に戻ってきましょう。さて、何回できるかな？



お子さんの育つ力～腕の力 逆さ感覚 回る感覚(逆上がりに役立ちます)
お父さんお母さんのメリット～腕のひきしめと下半身の運動

親子体操あそび！10

3！2！1！ ドッカーン

ロケット発射のカウントダウンです。
発射前に点検をしてからカウントダウン。
カチカチ、ピッピ！ 異常なし！
3！2！1！ ドッカーン！

カチカチ



ピッピ



高いね！



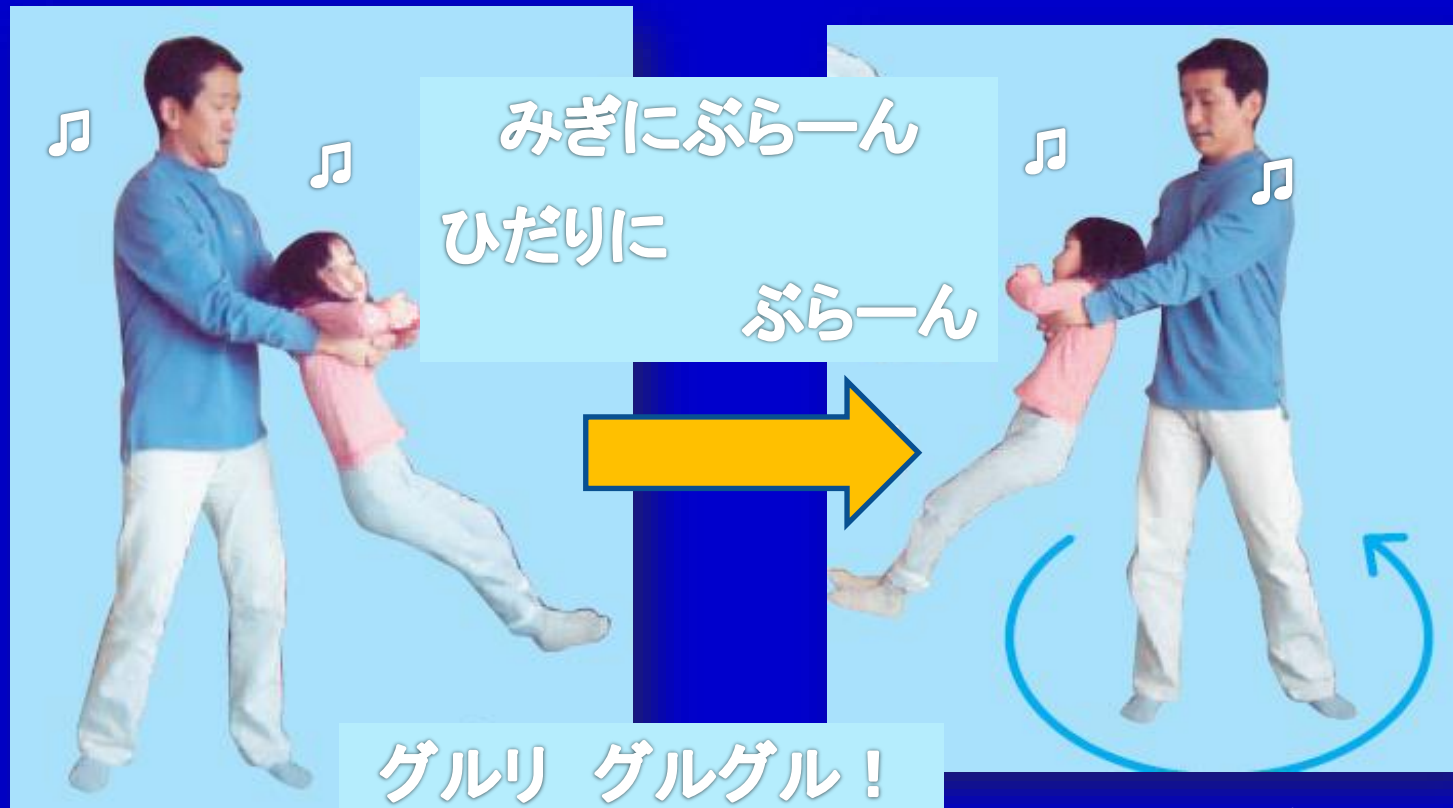
ドッカーン

お子さんの育つ力～高さ感覚 バランス感覚
お父さんお母さんのメリット～下半身の強化と肩、腕の強化

親子体操あそび！ 11

メリーゴーランド

お父さんお母さんはお子さんの脇の下から両手を入れて、がっちりと腕を組んで始めます。
遊園地のメリーゴーランドの音マネなどをして遊びましょう。



お子さんの育つ力～バランス感覚

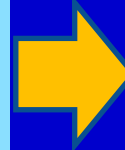
お父さんお母さんのメリット～バランス感覚とウエストの引き締め

親子体操あそび！ 12

ジェットコースター

しゅっぱーつ！ガタコーンガタコーン、
ヒュー！！
子供を左右に振って遊びましょう。

お子さんは体育すわいでお父
さんお母さんは子供のひざ裏
に手をまわしてしっかり手を
組んで準備完了！



～急に止まったり、上がったたり下がったり～
あまり振り回しすぎてまわりにぶつからないように

お子さんの育つ力～バランス感覚・平衡性
お父さんお母さんのメリット～筋力向上 腕・背中・下半身