



# ふれあい体操




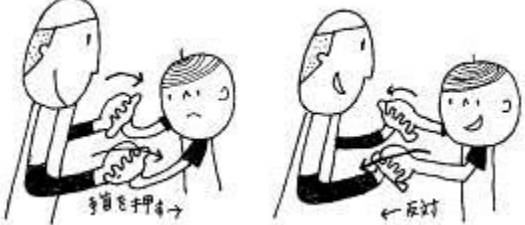
## 1 プログラムの概要

- ① 内 容 親子ともによく知っている童謡や唱歌に合わせて親子のスキンシップがとれる体操を行う
- ② 場 所 周りに障害物がない室内や公園など
- ③ 時 間 20分前後
- ④ 準備物 なし

## 2 ねらい

- ・ 親子の身体を使ったコミュニケーションづくり。
- ・ 親子の愛情や信頼関係を更に深める。
- ・ 諸感覚を使った身体遊びの楽しさを体感し、進んで運動しようとする意欲を養う。

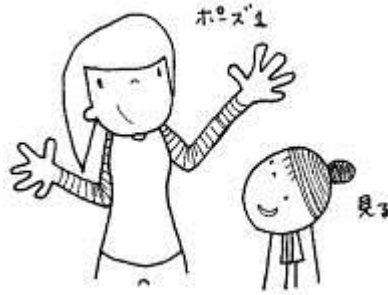
## 3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p><b>(導入)</b></p> <p>・親子で一緒に5曲の歌を歌いながら体操をすることを伝える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 難しい動作はなく親の真似をすればいいこと、簡単にできることを伝えると不安なくスタートできるでしょう。</li> </ul>
<p><b>■ 手首運動</b> ♪ <b>どんぐりころころ</b></p> <p>♪ <b>どんぐりころころどんぶりこ</b>        ※ 両手とも拳を握って、両手をくるくる回す。</p>  <p>♪ <b>お池にはまってさあ大変</b>        ※ 反対に回す。</p>  <p>♪ <b>どじょうが出てきてこんにちは</b>        ※ 親子で向きあって一礼する。</p>  <p>♪ <b>坊ちゃん一緒に遊びましょ</b>        ※ 向きあったまま両手をつないで、手首を曲げたり、反らしたりする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手首をしっかり動かそうと伝え、子供のやる気を引き出しましょう。</li> <li>・ 向かい合って動作を実施すると、子供が真似をしやすくなります。</li> <li>・ 手首回しが上手くできたらほめてあげましょう。</li> <li>・ 手首回しが難しいようならテンポをゆっくりして行いましょう。</li> </ul> <p>※ 慣れてきたら「♪どんぐりころころどんぶりこ〜」、 「♪お池にはまってさあ大変〜」と、最後の部分を伸ばして歌いながら手首回しを早く回数を多くして楽しみましょう。</p>

## ■ 上肢ストレッチ ♪ 森のくまさん

♪ ある日（ある日）

- ※ 親が両手上肢を伸ばしてポーズ。  
＜例＞



♪ 森の中（森の中）

- ※ 子供が動いて両手の平を合わせる。



♪ 熊さんに（熊さんに）

- ※ ポーズを変える。



♪ 出会った（出会った）

- ※ 子供が動いて両手の平を合わせる。



♪ ラララララララ～/花咲く森の道熊さんに出会った

- ※ 親子で向かい合って、  
両手を合わせて手拍子する。



- ・ 親は大きく動いて楽しさを表現しましょう。

- ・ タイミングが合わなくても、親子のふれあいを楽しみましょう
- ・ 親がポーズを取って子供を待つ際、笑顔で迎えてあげましょう。

- ・ 向かい合うポジションだけでなく後ろ向きになって手を後ろに差し出す、脚の間から手を差し出す、動いて別の場所へ移動して手を出す、高く手を上げ、子供がジャンプして手を合わすなどポジションを変化させたりして楽しみましょう。

- ※ 子供が慣れてきたら役割を交代する提案をするとよいでしょう。

～役割を交代した後は～

- ・ 子供がなかなかポーズ出来ない場合は、どんなポーズをしてみたいか子供の考えを聞いてあげましょう。
- ・ 子供の考えたポーズが親の真似の場合でもポーズをやろうとしたことを、また、オリジナルだった場合はよく考えたねとほめてあげましょう。
- ・ 途中、子供が全力で走って移動することがあった場合親も、全力で追いかけて応えてあげましょう。

## ■ 早歩き運動 ♪ ぶんぶんぶん

♪ ぶんぶんぶん蜂が飛ぶ

※ 親は立って動かず、子供が蜂になって、親の周りを早歩きで回る。



♪ お池の周りで野ばらが咲いたよ

※ 反対に回る。



♪ ぶんぶんぶん蜂が飛ぶ

※ 子供が止まって、両手人差し指を構える。



※ 親または進行する人が体の部位をコールする。子供はコールした部位を人差し指で刺し、親は刺されないように手でブロックする。

### 【ルール説明】

「おなかといたらおなかをさしてね」と、実際に動作を見せながら説明する。それが理解できたら、「親が手でブロックするので、早く刺してね」と次のルールを説明する。

<例：おなか>



- ・ 「さあ！蜂に変身しようね」と子供の興味と理解を高めながら始めましょう。
- ・ 子供がはしゃいで回ったら楽しさを感じていると理解して、無理に止めずに一緒に楽しみましょう。

- ・ （目を回さないためにも）反対に回ろうと声をかけましょう。
- ・ 声をかけても一方向に激しく回り続けたり、止まらない時は体を持って止めて一度クールダウンしましょう。  
この時、いきなり叱るのではなく目が回ってしんどくなることや次の動作がもっと楽しいことを伝えましょう。

- ・ ストップ！と声をかけ、人差し指を示して「これが蜂の針だよ」と教えると分かりやすいでしょう。

- ・ 部位の替え方は子供が手の届きやすくわかりやすい場所からにし、頭など手が届かない部位の時は親が座って行いましょう。
- ・ 親が刺された時やブロックできた時はオーバーにリアクションしましょう。
- ・ 子供が素早く刺すことが出来た時は上手だねとほめてあげましょう。
- ・ ルールを守ることも、親子で楽しむことを意識しましょう。

※ 慣れてきたら役割を交代してみない？と自主性を引き出す声掛けをしてみよう。

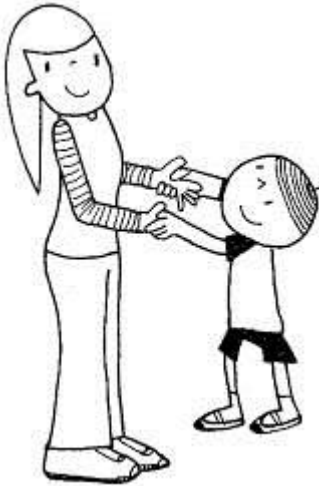
## ■ 心拍数アップ ♪ねこふんじゃった

♪猫ふんじゃった猫ふんじゃった 猫ふんじゃふんじゃふんじゃ  
やった  
猫ふんじゃった猫ふんじゃった 猫ふんじゃふんじゃふんじゃ  
やった

※ 親子で手をつなぐ。

### 【ルール説明】

- ・ 子供は頑張って親の足を踏もうとして、親は踏まれないように頑張って逃げるといったルールを説明する。



※ 子供が親の足を踏み、親は踏まれないように逃げる。



- ・ ♪ねこふんじゃったの歌と一緒に歌って始めるとよいでしょう。

- ・ 子供の動きが俊敏だったり、集中していたり、工夫している様子がみられたらしっかりほめてあげましょう。

- ・ 親が足を踏まれたり、踏まれなくても時間を見計らってストップをかけましょう。
- ・ 子供がすぐやめない時は抱きしめるとよいでしょう。
- ・ ストップをかけても足を踏もうとする時は、すぐダメ出しをせず、クールダウンして、気持ちを聞きましょう。その後ゲームが終わって踏むのはルール違反であることを伝えるとよいでしょう。

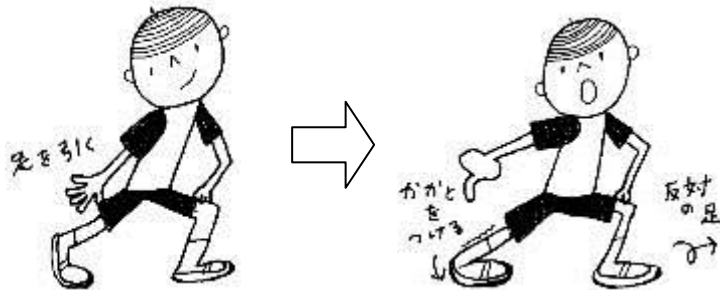
- ※ 慣れてきたら役割を交代してみない？と自主性を引き出す声掛けをしてみよう。
- ・ 役割を交代した場合、子供が逃げるのに慣れるまで、親はゆっくりと動きましょう。
- ・ うまく逃げることができたなら「上手だったね」とほめてあげましょう。

## ■ 全身ストレッチ ♪ぞうさん

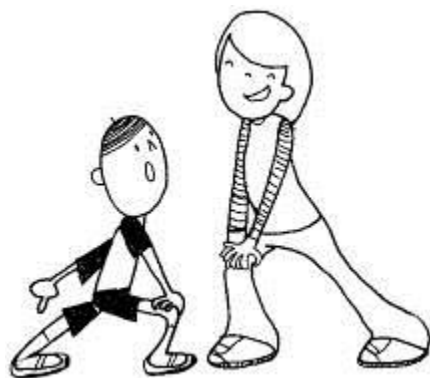
### ●ひとりで

♪ぞうさん ぞうさん お鼻が長いのね そうよ 母さんも長いのよ

- ① 片足を後ろに引き、ゆっくり踵をつけて、ふくらはぎをストレッチ。



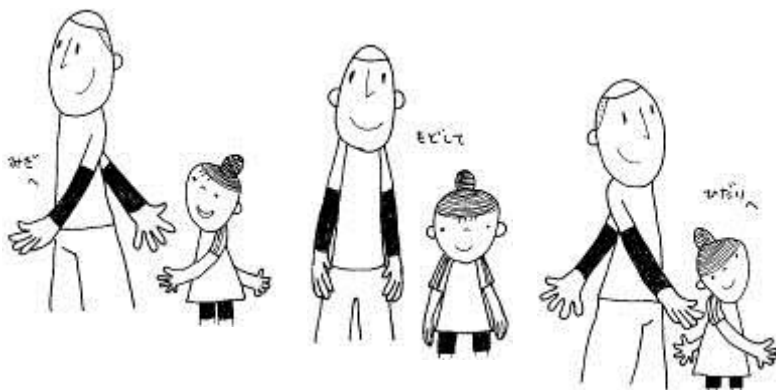
脚を変える。



- ② 片脚を横に伸脚し、踵をつけてつま先を上げ、脚の内側をストレッチ。



- ③ 腕を伸ばしてゆっくり右後方へひねり、腰のストレッチ 体を戻して、左後方へ体をひねる。



- ・ 「ぞうの長い鼻のように体を伸ばしていこうね」と声掛けをして始めると活動がイメージしやすいでしょう。
- ・ 親が動作を示して真似をしてもらいましょう。

- ・ 上手に出来た場合は「よく伸びているね」「上手だね」とほめてあげましょう。
- ・ なかなかできない場合は無理にさせようとせず、できたところまでを認めてほめましょう。

- ・ 上手に出来た場合は「よく伸びているね」「上手だね」とほめてあげましょう。
- ・ なかなかできない場合は無理にさせようとせず、できたところまでを認めてほめましょう。

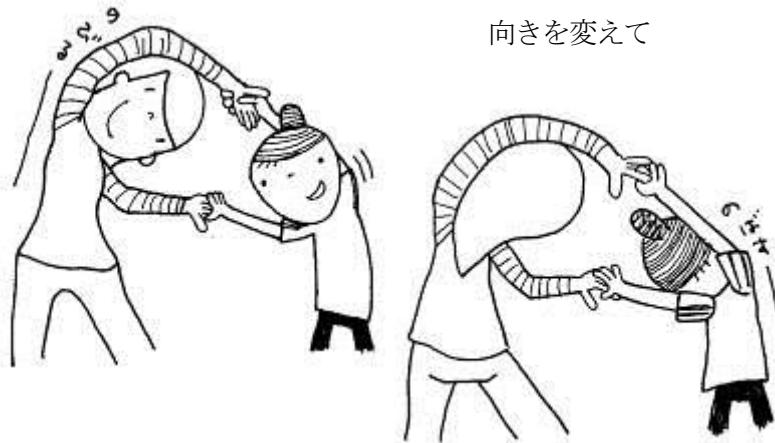
- ・ 親が反対にひねって、顔を見合わせてニコッと笑顔を見せるのも楽しいでしょう。
- ・ 「よく伸びているね」「気持ちいいね」と声をかけてあげましょう。

●ふたりで

④ 親子で向かいあって両手をつなぎ引っ張る→腕を後方に引いて胸のストレッチ。



⑤ 親子が横に並び下で右手と左手をつなぎ、左手と右手を頭上でつなぎ体側のストレッチ。

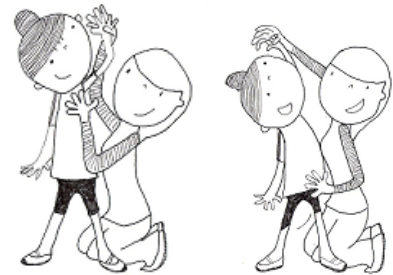


⑥ 親子で背中合わせになり、お尻をつけて親が子供の両手を持って引っ張って背中に乗せて背中ストレッチ。



・ 引っ張りすぎると子供が前に動くので力加減を調整しましょう。

※ 背の高さなどで、この動作が難しい場合は、片手を脇に合わせて頭上に伸ばし、親が脇を上から下へまで下す動作に変えましょう。



・ 子供が高さで怖がる時は、親が腰を落として片脚の膝を床につけて高さを低くして行うとよいでしょう。

ふりかえり

・ 全体を通しての感想を子供に聞いてみましょう。  
・ 楽しかったね、またやろうねという声掛けをしましょう。

## 4 その他

### 全体を通して、次のことを意識してみましょう。

- 一緒に思い切り身体を動かして楽しみましょう。
- 実施の順番は手首の運動➡上肢ストレッチ➡早歩き運動➡心拍数アップ➡全身ストレッチと運動強度を考えた構成になっており，成長段階に応じて，出来るところまでチャレンジしてみましょう。
- 向かい合っの体操は，目と目を合わせてコミュニケーションを更に深めましょう。
- それぞれの遊びの後に親が子供を一度抱きしめて，親子のふれあいを深めましょう。
- 天気の良い日に屋外で実施しても気持ちがよいでしょう。
- 子供への声かけの例。
  - 良い例：気持ちいいね，すごいね，よくできたね，できなくても大丈夫だよ，上手だね，最後までがんばったね
  - 望ましくない例：ちゃんとして，なんでできないの，何度も同じ失敗をしているよ，もっと頑張って，他の子はできるのに

