

5月は「親子ふれあい体操」です

園長 原田健次

5月はうめ・きく・すみれ組の「親子ふれあい体操」を企画しています。

親子のスキンシップはもちろん、家族間の交流、新しい担任との楽しい時間になれば嬉しいです。

今回のおたよりでは、親子体操のねらいと、さくら0歳児・さくら1歳児・もも2歳児も楽しくできる親子体操をご紹介します。

1. 親子体操のねらい

①子どもだけではなく親に対するサポート

子育て支援事業では、子どもも親も共に育っていくことで成り立っており、そのためには「両者の相互性を高めるための支援」「親の子育て不安に対する支援」「生活を支えていくための支援」という側面から、状況に応じた援助が必要である¹⁾と述べられています。また、利用者調査からは利用者たちの満足度は、子どもの成長の寄与だけではなく、保護者自身にも内面的・共感的サポートが得られ、心身共にリフレッシュができ、親自身の社会性が向上するようなサポートが必要とされます。



②親子体操は心身ともにリフレッシュ

親子体操は、親と子が一緒にコミュニケーションをとり、ふれあいを通して親子の関係性を深めることができる運動です。親子体操を行うことで、同じ子育てをしている保護者同士がコミュニケーションを取ることから、保護者が子育てに対する悩み・不安を分かち合い、育児ストレスを少しでも解消できれば良いでしょう。

親子体操を続けて行っていくことで運動量が増加し、消費カロリーが増大し、体脂肪率が減少した。また、親子のふれあう接触機会の増加が、母子相互の愛着形成を促し、育児ストレスの軽減をもたらしたという研究報告²⁾もあります。汗をかくくらいしっかりと運動をすると、自律神経機能の働きがよくなり、体力向上にもつながります。同時に、動くことでお腹がすいて食事がよく進み、心地よい疲れをもたらすことでぐっすりと眠ることができます。すなわち生活リズムの整調につながります。



③子どもの社会性を身に付ける

子どもは誕生後、母性愛や子の母への愛着行動が基礎となり、安定した母子関係がつくられていきます。母親とのスキンシップはその後の人間関係、社会性を育てることになり、子どものこころを育てる基本となります。親子体操の時間はお父さんやお母さんを独り占めにできる時間です。その時間はきっと子どもの心の居場所となるでしょう。

また、同年齢の子どもと交流することは、模倣をしたり、あそびの発展、一緒に遊ぶ楽しさを味わったりすることができます。模倣は知的面の向上の第一歩です。親や他の友達の動きをみてまねをした

り、創造したり、工夫をしたりすることは見取り学習にもつながります。しかし、人とかかわって遊ぶということは同時に自分の思い通りにならないことも経験することがあります。友だちとけんかをしたり、泣いたり怒ったり、様々な葛藤を経験する場面が増えてきます。「嫌なこと」「自分のしたいこと」を主張する自己主張も大切に人とかかわることで、「決まりやルールを守る」「自分の使っているものや、役割を人にゆずる」など自分の気持ちを抑える自己を抑制する力が身につきます。



2.具体的な取組の紹介

別紙のリーフレットは宮城県角田市における「かくだ版アクティブ・チャイルド・プログラム」の取り組みで作成³⁾したものです。

手軽に、楽しく家庭でも継続的に行うことができるよう、一つひとつの遊びを順番に紹介していくのではなく、空いた時間に、好きな動きを子どもの興味や発達に応じた状況に応じて楽しんでいただければと思います。

年齢はあくまでも目安であり、子どもの成長を画一的なものにみるものではありません。親子ふれあい体操はお互いの肌の温もりや匂いを感じ、子どもの心身の成長を感じるよい機会であり、非認知能力の基盤を育む活動です。

どうぞ楽しい時間をお過ごしください。

引用・参考文献

1)厚生労働省:保育所利用児童数の状況(平成18年、28年)

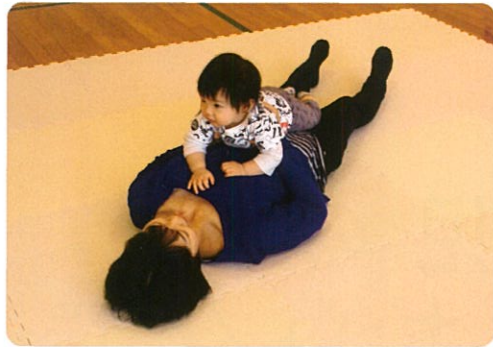
2) 溝口絵里加 : 「親子体操実施が母親の育児ストレスにと身体に及ぼす効果」体力・栄養・免疫学雑誌 27(1):35-41 2017

3)原田健次(監修): かくだ版アクティブ・チャイルド・プログラム「親子ふれあい体操」角田市教育委員会、笹川スポーツ財団

★首すわりの頃

1 おなかにのってゆ～らゆら

バランスを取ろうとすると体の中心に力がはいるため平衡感覚や体幹に刺激を与えることができます。



2 赤ちゃんと一緒に寝ながらできる肩コリ解消すっきりストレッチ

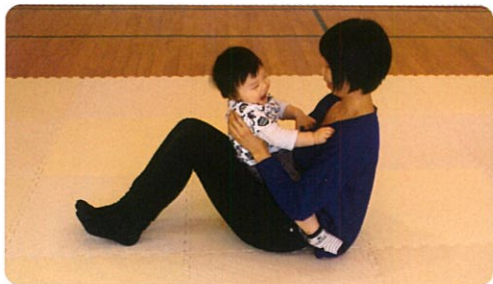
背中・胸を意識しながら、腕をゆっくり円を描くように回します。慣れてきたら腕を少しずつ伸ばしながら床を触るように行います。(反対回しも)



★寝返りができる頃

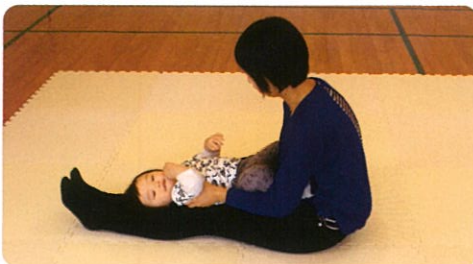
1 おひざにのってしーそーあそび

腕を引っ張ると腕がぬけてしまう恐れがあるのでわきの下を支えるといいでしょう。



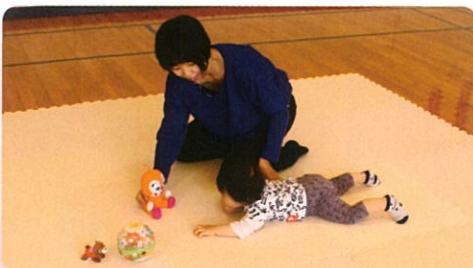
2 こちょこちょあそび

体をさわる、さする、くすぐるといったふれあいは、あかちゃんとのコミュニケーションを図ります。



3 とって、とって

うつぶせの赤ちゃんの手の届く距離にお気に入りのおもちゃをいくつかならべて手を伸ばしたら取らせてあげます。一緒に取るのを手伝ったり、取ったらほめてあげることがポイントです。



★お座りができる頃

1 いないいないばあ～

両手やハンカチでかくして顔を出します。お気に入りのタオルか肌ざわりのいい布で赤ちゃんの顔にかけてあげても楽しいです。このあそびはものの永続性(見えない物がそこにあり続ける)の理解をすすめられるあそびです。



2 おひざのすべり台

台(イス)にすわり、足を投げ出してすわります。子どものわきを支えてスーっと下にすべらせます。



3 歌を歌って3・2・1

すべり台をすべるスタートを歌にあわせておこないます。
(例:バスにのって 詩・曲/谷口國博)
♪バスにのってゆられてる ゴーゴー
3・2・1 スタート!

★ハイハイができる頃

1 まてまて鬼ごっこ

手をしっかりつき、顔をしっかりみてあげてハイハイをします。ハイハイは腕の力はもちろん体幹を養うためにも必要な運動です。



2 飛行機ゆらゆら

大人が仰向けに寝ころび上げた両足で子どものおなかを支えます。最初は子どもの手を持って、バランスがとれるようになったら、少しゆらしてあげましょう。



1 リズムに合わせて親子ジャンプ

向かい合い、両手をつないでリズムにわせて親子でジャンプします。
※手を離さないように右回り、左回りをしてみましょう。



3 だっこでお散歩、止まってジャンプ

子どもをだっこし、リズムに合わせて歩き、止まってその場ジャンプを繰り返します。16拍子で「歩く」と「ジャンプ」を繰り返すと「動」と「静」のメリハリができて楽しくなります。



5 ひざバランス

大人はひざを立ててすわります。子どもは大人の上の膝の上に立ってバランスを取ります。最初は子どもと手をつないで行っていきましょう。



2 親子ペンギン

子どもを大人の足の甲にのせて、つま先をあげて歩きます。
※慣れるまでは向かい合って行くとよいでしょう。



4 手放ししがみつき

大人はだっこをしたらずいづつ力をゆるめて手を離していきます。子どもは落ちないように大人にしがみつきます。
※慣れるまでは落とさないように気を付けて。慣れてくればからだを揺らして負荷をかけて行ってみましょう。



6 逆さまこうもり

大人と子どもが向き合うようにだっこをします。大人は子どもの背中と腰を支えながらゆっくり頭を下におろしていきます。
※親子の信頼関係が大切です。少しずつ無理をさせないように。



8 だんぐりがえり

大人は両手で子どもの腰を持ち上げ手が付いたらおへそを見るように背中を丸くして、ゆっくりまわってみましょう。
※慣れてきたら足首をもって逆立ちの姿勢からまわってみましょう。まわるときはゆっくりとまわしてください。



10 うちゅう遊泳ストレッチ

大人はひざを伸ばして座ります。子どもは後ろに回り、大人の背中側に立ち両手をつなぎます。子どもはゆっくりもたれかかり、大人は子どもの重さを利用してゆっくり前に曲げていきます。大人は無理をせず、ひざを曲げて行くとよいでしょう。



7 腕立て歩き

大人は子どもの腰とおなかを支え、腕立て伏せの姿勢をつくります。手でからだを支えることができるようになったら、少しずつ手で歩いてみましょう。
※子どもは手をついて床の少し前を見ることがポイントです。目印に小さなぬいぐるみ等を置くとよいでしょう。



9 バランス背中歩き

うつ伏せに寝た大人の背中の上を子どもが歩きます。慣れるまでは壁に沿って寝ると転倒する心配がなくなります。



1 バタバタジャンプ

向かい合い、タオルを広げて両端を持ち、バタバタしながらジャンプをしましょう。ジャンプはここらからだも高揚して楽しくなります。



2 ひっぱりあい

タオルを棒状にして、大人対子どもで引っ張り合いの力くらべ
※大人はハンディを付けて片足立ちで行っても楽しいです。



3 しっぽとり

大人の腰にタオルをはさみ、しっぽに見立てしっぽの取り合いをします。

※待て待ての追いかけ合いは、ぶつかる恐れがあるので、向き合うようにして、しっぽを取り合います。



5 ブランコ

子どもの膝裏にタオルをあててゆっくり持ち上げてブランコをつくります。子どもの両脇をはさむように持ち上げ、子どもは大人の腕をしっかり持ちます。最初は落ちないことを確認し、ゆっくり揺らしてみましょう。



4 キャッチボール

結び目を二つにして、ボールをつくります。両手をお皿にして、大人はそこに投げます。お皿に乗ったら抱っこ。落とさずにできるようにになったら距離を離して挑戦してみしましょう。



6 せかい一周

大人が子どもをだっこして始めます。大人のからだから落ちないようにぐるりと一周してみましょう。

※大人は子どもが落ちないように、手を添えて補助をしたり、ひざを曲げて腰を落としてあげるとまわりやすくなります。



7 足ぬきまわり

両手をつないで向かい合って立ちます。大人はひざを曲げ子どもは足の裏を付けて登っていき、かかどが頭より高い位置になったら後ろにまわります。
※慣れてきたら、まわった後は両足ジャンプで元に戻ってみましょう。(尻あがり)



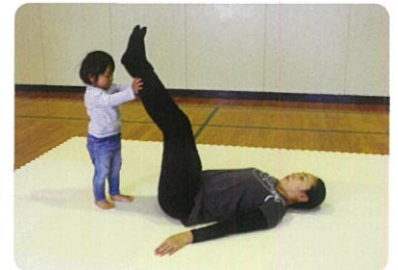
8 ひっくりカエル(カエルの冬眠)

大人はカエルに変身してうつ伏せに寝ます。よーいどんの合図で子どもは大人を仰向けにひっくり返しましょう。
※慣れてくれば役割を交替してみしましょう。



9 丸太倒し

力対力の勝負です。大人は仰向けに寝転んで、ひざを伸ばし両足を床面と垂直に上げます。よーいどんの合図で子どもは大人の足をいろいろな方向へ倒してみしましょう。



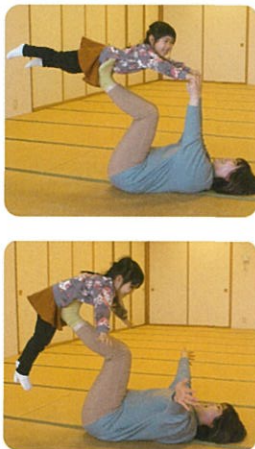
10 シーソーでストレッチ

子どもも大人も足を開いて向かい合って、両手をつないで座ります。子どもの足の裏は大人の膝のあたりがよいでしょう。ゆっくりリズムミカルにシーソーストレッチをしましょう。



1 飛行機バランス

大人は仰向けで寝ころびます。手をつないで足の裏に子どものお腹のあたりを乗せながら足をあげていきます。うまくバランスを取ることができれば手を放してみましょう。「3・2・1・0」の合図で脚を広げて脚の間を滑り落ちるとスリルがあり楽しむことができます。



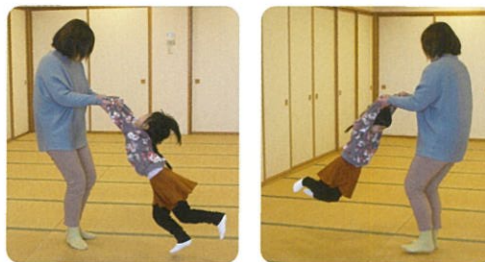
2 地球回転

子どもは足を上げて体を前に曲げます。大人は子どもの後ろに立ち足の間から手を伸ばし、子どもは大人の親指をしっかりと握り手をつなぎます。「3・2・1・0」の合図で大人は引っ張り上げて子どもは回転します。最初はゆっくりでんぐりがえりから行いましょう。



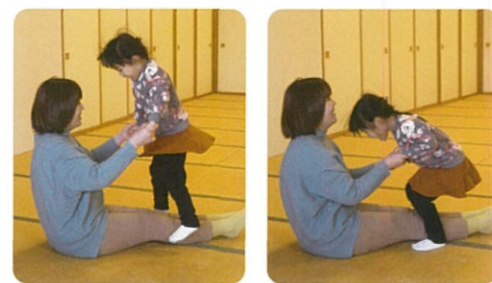
3 ブンブンヘリコプター

向かい合わせに立ち、手をつなぎます。手のつなぎ方は、大人は手のひらを上に向け子どもは上から大人の腕を握ります。大人も子どもの腕をしっかりと握ります。最初はゆっくりから始めてまわってみましょう。※まわりにぶつかるものがないか確認をしてから行うようにしてください。



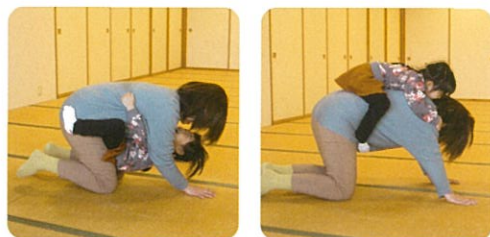
4 息をあわせてグーパー跳び

大人は長座になり子どもは親の方を向き、足を広げて両手をつなぎます。「せーの」の合図で子どもはジャンプをして足を揃え大人は足を広げます。最初は一回ずつ、慣れてきたら連続ジャンプで、もっと慣れてきたら手を放して挑戦してみましょう。



5 コアラ&ロディオ

(コアラ)四つんばいになった大人のお腹にしがみつきます。大人はゆっくり揺さぶり落とすように動きます。(ロディオ)四つんばいになった大人の背中にまたがるようにしがみついて乗ります。大人はゆっくり揺さぶり落とすように動きます。どちらも子どもが落ちても手が出せるように備えて行ってください。



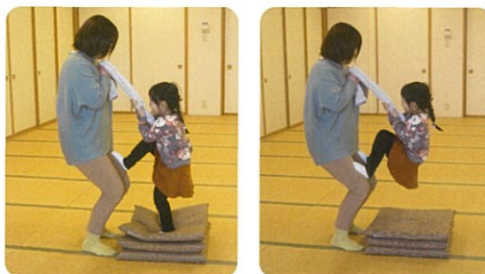
6 ひらひらキャッチ タオル使用

大人がタオルを投げ上げ、落とさないように子どもがキャッチをします。慣れてくれば子どもは少し離れて「よーいどん」の合図で走ってキャッチしてみましょう。



7 タオルでクライミング タオル使用

大人は胸のあたりでしっかりとタオルを持ち、子どもはタオルを持ちしがみつきます。しがみつくとできたら今度は大人の体を足場にして登ってみましょう。※落ちても大丈夫なようにマットやお布団を敷いて行ってください。



8 パンチ&キック&ヘディング タオル使用

タオルの端を一つ結びます。大人が子どもの背丈に合わせて上下・左右に動かして子どもがパンチ&キック&ヘディングをしていきます。子どもの挑戦する心を引き出すのは親の力加減です。



9 ブランコ(2才半参照)〜ジェットコースター タオル使用

子どもの膝裏にタオルをあててゆっくりブランコをつくります。子どもの両脇をはさむように持ち上げ、子どもは大人の腕をしっかりと持ちます。落ちないことが確認できれば動いてみましょう。



10 おいもマッサージ

うつ伏せに寝た大人のお腹から足においも(横転)になって落ちないように移動しマッサージをしましょう。

