

おうちでもできる！簡単親子運動

運動会の季節が近づいてきて、園ではかけっこやリズム遊びなど体を動かすことに親しめるような活動を考えています。運動会に向けての過程で「できた！」「がんばった！」という達成感が味わえるようにしたいです。おうちでも親子で楽しく体を動かすことで、子どもたちのやる気や自信につながっていきます。

暑い日が続き、戸外で過ごしにくい日が続いています。お家の中で気軽にできる運動遊びをいくつか紹介しますので、短い時間でちょっとした遊び感覚で親子で取り組んでみてください。

★しっぽとり遊び★



タオルをズボンにはさんで、親子でしっぽとり！



瞬発力・反応する力が育ちます。

★宝物運びルー★



新聞紙を丸めたボールなどを「落とさないように」親子で運んでみよう。



協力する気持ちと集中力が育ちます。

★親子でジャンプ★



手をつないで「せーの」でジャンプ。
慣れてきたら好きな歌やリズムに合わせ
て何回も挑戦！



タイミングを合わせる協調性が
育ちます。

★トンネルくぐり★



親が四つん這いでトンネルになり、子どもがくぐる。できたら交代して「次は子どもトンネル！」としても楽しいです。



体の使い方やバランス感覚が育ちます。

「遊びながら運動」が一番のポイントです。笑顔で楽しく体を動かすことが、子どもたちの力につながっていきます。ぜひおうちでも、運動会に向けてのワクワク感を一緒に味わってみてくださいね。

