

那須町 おやこ運動遊び



おやこで一緒に
体を動かしてみよう！②

①高い たか〜い！



子どもの大好きな遊び。目を合わせて喜び姿を楽しみましょう。子どもの大きさに合わせて、高さを調節しましょう。

②大木まわり



子どもをだっこして親の体幹の周りを落ちないように一蹴させましょう。

③逆上がり

両手をつなぎ、向かい合い、ひざ・腰・お腹と階段を駆け上がるようにして逆上がりをしましょう。



逆上がりができなくても人生は変わりません。しかし、逆上がりをあきらめた子の人生は大きく変わります。自分の夢を目標にしてチャレンジし続ける子どもを育みましょう。

〈宇都宮共和大学

子ども生活部学部長 河田隆氏〉

④地震だよ！



子どもをおんぶして上下左右に

ゆずります。ゆるる大きさをだんだん大きくしてみしましょう。「震度1だよ」

⑤足のり歩き

親の足のお甲に子どもが乗り、親子で手を握って一緒に歩きましょう。親が前後左右に歩いたり、歩幅を大きくしたりします。



お子さんの「現在」は「未来」につながっています。それは0歳あるいは胎内にいるときから始まっています。お子さんの成長のさまざまな様子を発見しながら楽しく体を動かして遊ぶ時間を作ってください。

〈日本スポーツ協会 エアロビック公認指導員 玉木尚子氏〉

子ども未来課では、お子さんの成長を願って、「那須町おやこ運動遊び（河田隆氏、玉木尚子氏監修）」のリーフレットを作成しています。

▼問合せ 子ども未来課

☎ 726959

栃木県の「児童生徒の体力調査の結果報告」によると、体力合計点は前年度を上回っているとのこと。しかし、基礎的運動能力の50m走、立ち幅跳び、ボール投げが全国平均を下回っている、特にボール投げは全国でも下位の状況だそう。

そこで、保育園では、遊びの中に「お手玉投げ」「新聞ボールのあてゲーム」「リレー」や「へびおに」「しっぽとり」「けんぱ」などをたくさん取り入れています。

なお、昨年度黒田原第1保育園と黒田原小学校は、遊びや授業の中での工夫が認められ「栃木県体力づくり奨励賞」を受賞しました。

家庭でも、身近にある新聞や空き箱、ゴムひもなどを使って楽しく遊びましょう。また、外出を控えることが多い今だからこそ、子どもと一緒に体を使って楽しく遊びましょう。毎日5分間でいいのです。家族の皆さんの手のぬくもり、温かな眼差し、笑顔が子どもを安心させ運動好きにさせます。

〈参考 栃木県児童生徒の体力〈令和元年度調査結果報告〉〉

