



親子の活動力アップカード

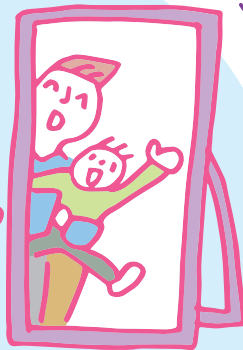
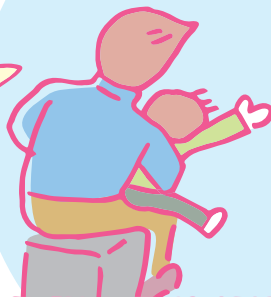
子どもを笑顔にするためにはパパやママも童心に帰って楽しむことがポイントです!子どもの表情や反応を真似するとさらにコミュニケーションが広がっていきます。

乳児向け

鏡でこんにちは

- ★あそび方★ ①大きめの鏡の前で、子どもを前向きにして大人のふとももの上に座らせます。片足に乗せると安定します。
- ②大人の体の前で手を組んで体を支えます。左右に大きく揺らし鏡に映ったりいなくなったりする姿を見せましょう。

か〜が〜み〜で
こんにちはワッ!



室内あそびのヒント1



室内でもできる じゃれつき遊びの効果!

幼児や小学生の生活の中に数十分じゃれつき遊びを取り入れ興奮する機会を作ると、お友達同士のけんかが減ったり、スムーズに指示に従うことができるなど落ち着きのある過ごし方ができるという効果が報告されています。

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

※じゃれつき遊びとは、特別なルールはなく
スキンシップのある全ての遊びのことを言います。

アレンジしてみよう!

大きく揺れるとき、左右交互に行いますが、ときどきは右→左→左のように、リズムをかえてみたり、鏡に映る表情をかえると子どもが喜びます。



親子の活動力アップカード

遊びを通して体のバランス感覚や体幹も育ちます!

幼児向け

座り相撲

(お座りずもう)

★あそび方★

- ①親子で向き合って、体育座りをします。
- ②「はっけよーい のこった!」の合図で上半身だけで相手のバランスを崩して、座ったまま、押し合います。
- ③床に手をついたり、おしりを浮かせたり、倒れたほうが負けです。

はっけよーい
のこった!

おいを床につけたまま
重くのはOK!



室内あそびのヒント2

区立保育園・児童館の 先生からの現場の声

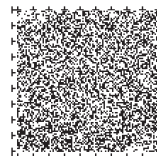
子どもにとってはお手伝いも大人の真似ができる!と喜びます。上手いかわくても、時間があるときにチャレンジしてみてください。雑巾絞りは手首の使い方が上手になり、野菜をちぎる動作は手先の器用さにつながります。保育園や児童館の先生は子どもとの遊びのプロです!月齢にあわせた様々な遊びを直接聞いてみましょう。



手押し相撲

★あそび方★

- ①2人で足を揃えて、向き合って立ちましょう。
- ②相手の手を押ししたりひいたりして、相手のバランスを崩します。
- ③足が離れたり、最初の場所から動いてしまったほうが負けです。



協力: 世田谷地域子育て支援ネットワーク

発行・問い合わせ: 世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 TEL:03-5432-2896

2024年 発行



親子の活動力アップカード

ペットボトル編

ペットボトルスノードーム

< 材 料 >

- ・ペットボトル
- ・水(あれば洗濯のり、食紅)
- ・ビーズ
- ・スパンコール
- (ラメ入りマニキュアでも)
- ・ボンド
- ・テープ

< 作り方 >

- ① ペットボトルに好きなビーズやスパンコールを入れます。
- ② 水をペットボトルの3分の2程度入れます。
- ③ フタが開かないようにペットボトルの飲み口にボンドをつけてからフタをきつく閉めます。
- ④ フタの周りにテープを巻きつけて完成です。



室内あそびのヒント3

親子で一緒に作ってあそぼう!

気を付けて下さい!

誤飲しないようにお子さんから目を離さないで下さい。
手先が器用になると稀に開く事もあります。フタがゆるんできたものは使用しないでください。

ちょっとひと工夫

- ① ペットボトルの大きさを変わると楽しめます。
- ② 転がして遊んでみましょう。
- ③ 食紅を水の中に入れて色をつけてみましょう。
- ④ 洗濯のりを入れるとビーズの動きがゆっくりになります。

[洗濯のりとは半分ずつ]

洗濯のりの量によってビーズの動きが変化します。

★他のあそび方★

空のペットボトルにリボンを入れて、出し入れを楽しみましょう。



気を付けて下さい!

遊んでいる途中に首に巻きつかないようにしましょう。



親子の活動力アップカード

室内あそびのヒント4

ハンドタオル編

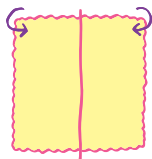
親子で一緒に作ってあそぼう!

ハンドタオルで簡単 くまさん

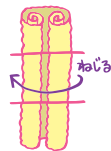
作り方

< 材 料 > ハンドタオル 輪ゴム 3本

- ① 中央まで
左右からまるめる。



- ② 下から2/3の
ところをねじる。



- ③ ねじり目で折る。



- ④ 輪ゴムで留める。



電車の中や
待合室で
簡単にできますね!



指にんぎょう

できあがった“くまさん”の
足の間に指をいれて、
指にんぎょうに
してみよう。



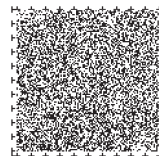
あかちゃんといっしょに

“くまさん”をあかちゃんの
うでや脚の上を
トコトコ歩かせて
お散歩させてみよう。



森のくまさん

森のくまさんを
うたってみるのもいいですね。
♪ある日～森の中♪



協力: 世田谷地域子育て支援ネットワーク

発行・問い合わせ: 世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 TEL: 03-5432-2896

2024年 発行



親子の活動力アップカード

室内あそびのヒント5

新聞紙プールで遊ぼう!!

用意するもの：新聞紙、大きめの段ボールやビニールプール

雨の日は外にも行けず、子ども達の体力も有り余ってしまう事ってありますよね。お家の中の限られたスペースでも身体を動かして遊べる工夫を紹介します。

雨の日のお家あそび

新聞紙を破いて...

思いっきり投げたり
もぐってみたりと。

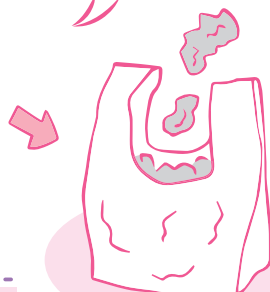


たくさんちぎって
プールに入れよう!!

☆1~2才のお子さんは
ぐしゃと丸めても遊べます。



『そろそろ片付けたいな...』
『遊びにあきちゃったなあ...』
と思ったら...



ビニール袋に入れて
違う遊びにする事で
後の片づけも楽になります。



オバケにして
オバケ屋敷ごっこ!



スイカに見立てて
スイカ割り!



ボール遊び

ちぎる

紙を『ちぎる』という作業は、指先の細かい動きや、力の入れ方など、大人にとっては簡単なようで、意外と難しい動きになります。指先の感覚を養うことができるので、ぜひ遊びに取り入れてみてください。力加減が難しく上手く出来ない子でも、大人が少しだけ切り目をに入れてあげることでちぎりがやすくなります。



親子の活動力アップカード

室内あそびのヒント6

トンネルくぐり

- ① 大人がよつばいになってトンネルを作ります。子どもにトンネルの下を自由にハイハイでくぐらせます。



- ② 大人は腕を曲げたり、からだを伸ばしたり縮めたりして、トンネルの高さや長さをいろいろ変えてあげましょう。



曲げたり 伸ばしたり

ボートこぎ



- ① 大人は開脚して座り、内側に子どもを同じ向きで座らせます。一緒に棒を持って、前後にからだを倒します。



- ② ボートをこぐようなまねをします。慣れたら、子どもと向き合ってやってみましょう。棒がない場合は、子どもの両手を握ってあげましょう。徐々に子どもだけの力でやらせるようにします。

「季節に合った絵本」
「ママやお子さんが好きな絵本」
を読んでみましょう。

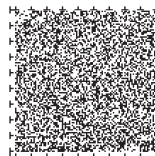
なかなか絵本を読む時間がとれないかもしれませんが、聞きなれたママの声は安心します。



ママが子どもの頃好きだった絵本、ちょっと気になった絵本を読んでお子さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。ママが楽しんでいれば、お子さんもきっと楽しいはず。



“季節に合ったもの”を読んでみるのもいいですね。たとえば…親子で遊べる絵本『だるまさんが…』『ぴょん』『金魚が逃げた』など



協力：世田谷地域子育て支援ネットワーク

発行・問い合わせ：世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 TEL:03-5432-2896

2024年 発行