



親子の活動力アップカード

外あそびのヒント1

赤ちゃんはパパやママの声が大好き。優しい声で感じたことをゆっくり話しかけてあげることで、赤ちゃんの心も育ちます。外出すると気分もすっきり、気分転換もできます。

1 抱っこでお出かけ

乳児期



風が気持ちいいね

2 バギーでおでかけ



夏の時期は、地面からの照り返しでベビーカーの中の気温が40～50℃になることも。涼しい時間を選んで外出しましょう。パパやママもたくさん歩いて運動の機会にしていましょ。



ワクワクドキドキする体験

脳の中でやる気や集中力を担当する前頭葉の発達に効果があります。子どもが**つい夢中**になる遊びや働きかけが大切です。

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

ぽかぽかあったかいね

歩けるようになったら、お子さんのペースに合わせていろんなところへお散歩にいきましょう。

3 手をつないで歩こう

幼児期



ちょうちょうがいるね

裏面に!!



親子の活動力アップカード



「待て待て～」と
子どもを追いかけると
子どもたちは大はしゃぎ。
反対に子どもが大人を
追いかけても盛り上がります！

いつもの公園やお散歩コースにはお花・虫・電車など
子どもにとって魅力的なものがいっぱい。子どもが
キラキラする表情を見つけて一緒に楽しみましょう。

4 何がみつかるかな

幼児期

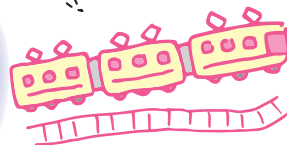


いいにおいがするね

5 からだを使って遊ぼう

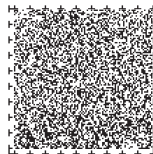
成長とともに追いかけてこやボールを投げ
たり蹴ったりダイナミックな遊びを楽しめ
るようになります。動くのが楽しい!という
経験が体の成長につながります。

黄色の電車は
見つかるかな？



区立保育園・児童館の 先生からの現場の声

お散歩や近所の公園でしっ
かりからだを動かす経験が、
からだの使い方が上手にな
り怪我をしにくい丈夫なか
らだづくりにつながります。
刺激いっぱいの外出は子ど
もの成長につながりますが、
あまり遠出をしすぎると疲れ
が残り翌日の活動に影響が
でてしまうこともあるため無
理は禁物です！





親子の活動力アップカード

外あそびのヒント2

公園でワクワクドキドキ体験をしてみましょう





親子の活動力アップカード

外あそびのヒント3

外遊びで季節を感じてみましょう

- どんな虫がいるか探してみよう
- お花を探してみよう
- ねこじゃらしのくすぐりっこ
- たんぽぽのわたげ飛ばし



春

夏

●氷遊び

好きなお花や葉っぱを入れて氷を作ってみるととってもキレイ。
触ったり、水の中に入れて冷たい感覚を楽しんでね。



●落ち葉遊び

たくさん集めて撒き散らしてみよう。
葉っぱがひらひら落ちてくる
様子に子どもたちは夢中に。

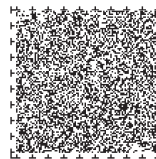
葉っぱに穴を開けていろんな顔
をつくったり、木の枝に葉っぱを
通して焼き芋ごっこもできるよ。



秋

冬

- 雪が降ったら雪を触ってみよう
- 霜柱を探してみよう





親子の活動力アップカード

外あそびのヒント4

公園で遊んでみよう!! ~ブランコ編~

ひざの上で抱っこをしてやさしくゆらす。
「ゆーらん、ゆーらん」など動きを声に出すと
安心感があります。



抱っこひもで
抱っこしたまま
でもOK



お子さんひとりでブランコに座り
背中をやさしく押して揺らします。



ゆらしてあげながら足を
前後に動かして自分で
ゆらすタイミングを伝えて
いきます。



乳児期

幼児期

遊ぶときのポイント!

とにかく子どもをよく観察し、その眼が輝く遊びを展開
していくこと、そして大人も一緒に楽しむことです!

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

親子でとなり同士になって
一緒にやってみると
ゆらし方をお子さんがまねできます。
まねっこ上手は学び上手です。





親子の活動力アップカード

外あそびのヒント5

公園で遊んでみよう!! ～砂遊び編～

① さわってみる



② おとしてみる



プリンやヨーグルトのカップ
に砂を入れたり出したりする
のはたまらなくおもしろい!



水を含んだ砂を使って
プリンカップで型抜き!
おもしろさUP!



乳児期

③ ながてしまう時は…



④ おかあさんと一緒に
バケツにいれよう



幼児期

おかあさんと一緒に
お山をつくろう!

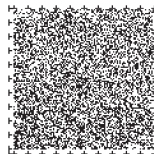


区立保育園・児童館の 先生からの現場の声

壊す、それが面白い!

「せっかく型抜きでプリンを
作ったのにすぐに壊してしま
うんです。」という親御さん
の声を聞きます。でも壊して
また作る、それが砂遊びの
面白さであり、醍醐味です。

水を加えると
固まりやすいです。





親子の活動力アップカード

外あそびのヒント6

“自然”とあそぼう

たからさがし



公園や自宅のお庭に宝物(いつも使っているおもちゃ、ボールなど)を隠します。置いておくだけで周りの景色にまぎれて見つけにくくなります。「今から〇〇を隠すから探してね!!10を数えるまで見ちゃダメだよ。」とわくわくするような声掛けで更に楽しんでくれるようになります。

ネイチャービンゴ おさんぽビンゴ



石の裏側にはダンゴムシがいて、地面にはアリがいます。親子で「みつけたよ!」というんな生き物を探して、自分だけの宝物を見つけましょう!

- 1 紙に見つけられそうなものを描いておく。
- 2 見つけたら、シールをはったり○つけをする。

☆見つけたもののスペースを空けておいて後から描いてもよい。

区立保育園・児童館の先生からの現場の声

いろんなことを子どもに任せてみよう

いつもはお母さんが持っている着替えや飲み物などを子どものリュックに入れてあげると誇らしげに持ってくれたりしますよ。「おねがいね」の言葉は子どもにはうれしいものです。



親子の活動力アップカード

外あそびのヒント7

“自然”とあそぼう ～お花遊び～

かざすきせかえ

ようふくの
ところを
切りぬく

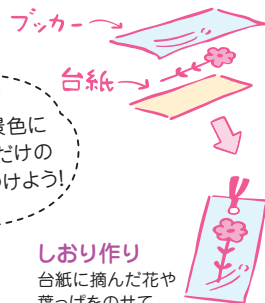


お花など
好きなもの・景色に
かざして自分だけの
ようふくを見つけよう!



拾ってきたお花や葉っぱで おうちでも遊ぼう!

公園でお花摘み



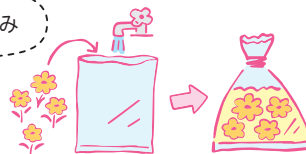
しおり作り
台紙に摘んだ花や
葉っぱをのせて
上からブックーを貼る

公園や自宅のお庭に咲いているお花や雑草などで、季節を感じることで子どもの嗅覚や触覚を刺激します。「キレイなお花だね」などと子どもと大人のコミュニケーションも自然と増えます。

葉っぱにひもをつけて
遊ぶのも楽しいですよ。

遊ぶときには周囲にガラスの破片など
危険物がいないか確認をしましょう。

色水あそび
ビニール袋などに
お花と水を入れる



押し花作り

透明なプラスチック容器や飲み物の
ふたを二枚用意して間に葉っぱや花
を入ると簡単に押し花の完成です。



区立保育園・児童館の 先生からの現場の声

まずは一歩、外に出てみましょう。大事なのは大人も一緒に遊ぶこと。「きもちいいなあ」「なんだろう」「おもしろい」と小さなお子さんも赤ちゃんも大人が自然と“自然”に関わっていると楽しさを感じていきますよ。

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