

あそびが運動に

LET'S ふじのくに PLAY 運動あそびプログラム

運動があそびに

01

運動好きな子どもを育てるには、
幼児期の今が大切です！



人の脳や神経は、幼児期に著しく発達するため、幼児期のからだを使った遊びは、これらの発達に大きな影響を与えます。
さらに、身につけた動作は、生涯失われることはないと言われています。

例 自転車に乗ることができた人は、ずっと自転車に乗り続けることができます。



からだを使った遊びは、運動能力の向上だけでなく、意欲や主体性、向上心、社会性等も高めます。



この時期の親子あそびは、親子の絆を深め、子どもの情緒の安定にも良い影響を与えます。

02

幼児期には、次の8つの運動能力を育てることが大切です！



様々な運動・スポーツは、これら8つの運動能力が組み合わさっています。



1歳からは1歳から3歳に挑戦！

静岡県スポーツ振興課 動画公開

問い合わせ 静岡県スポーツ・文化観光部 スポーツ局 スポーツ振興課 ☎054-221-3284

3~5歳のお子さまを
お持ちのパパ、ママへ



あそびが運動に

運動があそびに



運動好きな子に育てよう！
大人の運動不足解消にも！



静岡県スポーツ・文化観光部 スポーツ局 スポーツ振興課

あそびが運動に

ふじのくに運動あそびプログラム

運動があそびに

運動好きな子に育てよう!
大人の運動不足解消にも!



準備運動をみる



全ての運動をみる



ひっぱりっこ



お互いでタオルの両端を持ちひっぱりっこします。



からだ全体を使ってひっぱりましょう!

なべなべそこぬけ



タオルの両端を持ち揺らしぐるんと回ります。

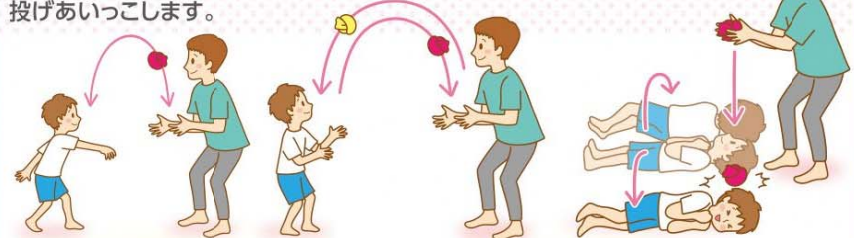


タオルをひっぱりながら回ってみよう!

ボール&キャッチ



結んだタオルでボールをつくり投げあいっこします。



息を合わせて、だんだんとスピードアップしよう!

顔や腰に落ちてくるボールをじょうずに避けます。

慣れたら落とす高さを覚えてやってみよう!



そりひき



広げたタオルの上にお子さまが乗りそのままひっぱります。



スピードを調整しながら行いましょう!

忍者の足ぬき



タオルの片方を結び、上・下に振りジャンプや屈んで避けます。



慣れたら、高さを覚えてジャンプしよう!

風おこし



広げたタオルでお互いをおおぎます。



タオルに力が伝わるよう大きく振りましょう!

雑巾がけよーいどん



タオルを四つ折りにして雑巾がけスタイルで競争します。



出来るだけ腰を高くして走りましょう!