



2025年1月号

子育て世代包括支援センター
子育て支援室

新しい年がスタートしました！日に日に寒さが増すこの季節。寒さの為、外へ出掛けられず、お家で過ごす時間が増えていきます。今回は室内で体を動かす遊びを紹介します。お子さんの成長に合わせて親子で遊び、体も心も“ぽかぽか”しながら楽しんでみてはいかがでしょうか。



ずりばい、はいはいで遊ぼう！

上半身、腕と足を使い、体を支える力を育みます

ボール まてまて



子どもの視界に入る少し離れた所に、ボールをゆっくり転がします。「触れるかな～」など、声をかけてあげるといいですね。

はいはい 追いかっこ



「まてまて～」と言いながら追いかけてもらおうと楽しさ、うれしさいっぱい！絶対追いかけてくれるという安心感の中で遊びます。

トンネルくぐり



くぐれた時に褒めてもらおうと自信がつき“またやりたい！”と、楽しい遊びの1つになります。

捕まって遊ぼう！

手や腕を使い、引きつける力を育みます

パパ、ママ木登り



ひざの上に乗ったり、腕につかまったりして遊びます。子どもの様子に合わせて空いている手で体を支えてあげましょう。

ゆらゆらフランク



子どもに合わせて高さを調整し、必ずしっかり捕まっているか確認してから前後に静かに揺らします。

ジャンプで遊ぼう！

下半身を使い、飛び跳ねる力を育みます

まねしてピョンピョン



子どもと立って手をつなぎ、まずは大人がジャンプします。次に子どもが真似をしてジャンプできるように声をかけます。

足跳びピョンピョン



大人は両足を広げて座ります。初めの内は子どもの両脇を抱えて飛び越えさせたり、手をつないでまたがせるところから楽しみましょう。