

体を動かして遊ぼう

体の動きのぎこちない子、不器用な子が増えているといわれます。幼児期は、体の動きの基礎を育てる時期です。歩く、走るはもちろん、跳ぶ、這う、転がる、ぶら下がる、投げる、持ちあげる等、幼児期に様々な動きを経験することで、タイミングよく動いたり、力の加減をコントロールする能力が高まります。

生活の中での基本的な動作だけでなく、とっさの時に身を守ることや将来的にスポーツをする時にも役立ちます。

何か特別なスポーツをする必要はありません。普段の遊びの中で楽しみながら体を動かすことで、様々な動きを経験することができます。

家庭でできる体を動かす遊びをいくつかご紹介します。

- ・風船でバレーボール
- ・段ボールでトンネルを作ってハイハイでくぐる
- ・押し相撲

立て膝で向かい合って座り、両手でお互いを押し合う。バランスを崩した方が負け

- ・動物歩き
(くまさん)膝を床に付けずに四つ足で歩く
(かえるさん)四つ足ジャンプ
(アザラシさん)うつ伏せから上半身を起こして腕の力だけで進む

- ・手押し車
うつ伏せの子どもの両足を大人が持って、子どもは腕の力で前進する

- ・パパやママの体によじのぼる
- ・お風呂上りに親子でストレッチ
- ・お手伝い

こぼさないようお皿を運ぶ、雑巾がけ、買い物の荷物を持つ等

子ども自身が楽しんで取り組めることが大事です。大人と一緒に楽しむことで、子どもも「楽しそう」「やってみよう」と取り組む気持ちが高まります。パパやママもぜひお子さんと一緒に体を動かすことを楽しんでください。

【参考文献】『幼児期運動指針ガイドブック』文科省

子育て相談課 母子保健・相談係 飯塚絵美(臨床心理士)

羽っぴーだより あのね・・・

令和5年 8月 1日発行 No.32
羽村市子育て世代包括支援センター

夏の遊び場としてご利用ください

親水公園 じゃぶじゃぶ池

【場所】東京都羽村市羽中4-9-1

【開催時間】午前9時から午後3時まで

【開園期間】令和5年7月31日(月)から令和5年8月27日(日)の毎日

※天候や管理運営状況等により、開園期間の変更や一時的に休園することがあります。

詳しくは羽村市ホームページにて確認してください。

公園の様子です！



羽村市子育て世代包括支援センター

【問合せ】

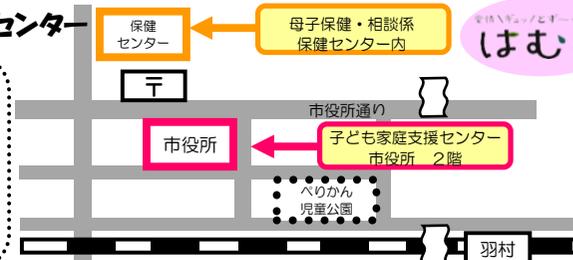
★母子保健・相談係★

(内692～694)

★子ども家庭支援センター★

042-578-2882 (直通)

どちらも平日8時30分～17



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車

小作駅・羽村駅より徒歩15分

おしゃべり場 報告

5/14(日)に東児童館にて約3年ぶりとなる対面式でのおしゃべり場を開催しました。どんなお話がでていたか、ご様子などご報告させていただきます！

★子どもがハマっていることは？★

- ・プラレール
- ・ピタゴラスイッチ



★いま、育児で困っていること★

- ・切り替えがうまくいかない
- ・昼間も変わったことがないのに、夜泣きがひどいのはなぜ？



切り替えが悪いのは、とにかく待つ！
全く別の話をして子どもの気をそらすのもひとつ！

子育て中のパパからの意見もありました♡



★来年、小学校に上がるのが不安★

先輩ママさんより、アドバイス♡

学校公開の参観に行ったら、わが子が、案外頑張っていて安心。だから家ではワガママなのは仕方ないとも思っている。心配しすぎずに。



おしゃべり場(掲示板)報告

6月の掲示板から抜粋してご報告します！

雨の日のお出かけはどうしていますか？
どこがオススメですか？



やっぱり児童館！

親も気分転換できるし、ずっと家だと子も飽きるので...

わかります！ショッピングセンターの子どもが遊べる広場で遊ばせます！
雨の日は本当に行くところに悩みます。



ショッピングセンターの

プレイランドが穴場ですよ！

子ども用品のお店が入っている施設もあります！



羽村市、青梅市周辺でおすすめの
水遊びスポットを教えてください！

松原中央公園 に
小さな水遊び場があります！

平松緑地 の
じゃぶじゃぶ池 が楽しいです！

大井戸公園にも噴水あり
ます(青梅御嶽神社前)



おしゃべり場【掲示板】

各児童館(保育室)に掲示板が設置されています！

皆さんが育児で感じたこと疑問に思ったこと、子育ての悩みやヒント、子育てあるある、つぶやきなどを記入して共有してみませんか。

実施日時：午前9時から正午

(書き込みは子育て相談員在席日にできます。)

★中央児童館：毎週 火・木・土

★東児童館：毎週 火・金・日

