

「シュツ、シュツ！ポツ、ポツ！」

これは、私が体操教室の準備体操で子どもたちを指導するときの定番の掛け声です。ちょっとした掛け声の工夫で、子どもたちはワクワクし、楽しく夢中になることで運動量を増やすことができます。

になりきったり、いろいろなルールでの鬼ごっこやボール遊びなど、できるだけ多くの運動あそびを通して、身体の様々な部位の動きを経験させ、運動能力や体力の向上を目指しています。

このコロナ禍でなかなか外に出かけられない状況の中、皆さん運動不足やストレスを感じ

ているのではないのでしょうか？おうちの中でお父さんとお母さんの脚の上を歩かせたり、ジャンプさせたり、背中に乗ってもらったりすること、子どもはバランス感覚を養うことができます。(大人はコリ

とにより、安らぎを得る事も出来るでしょう。"おうち時間"が増えた今、様々な「親子運動あそび」に挑戦してみたいかかでしょうか？



執筆者
今泉 壮規

学校法人今泉学園(郡山市) 双葉幼稚園・双葉第二幼稚園 副園長、福島県幼児教育振興財団経営研究委員

うつくしま 教育と子育ての“森”づくり
一般財団法人 福島県幼児教育振興財団

理事長 岩城 光英

事務局 / 福島市飯坂町平野字東原4-10
TEL024-542-9321 FAX024-542-9319

