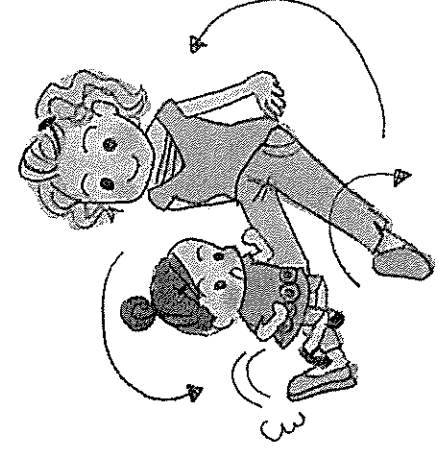




### ① 両足踏み

子どもの大好きなあそび。喜びを感じ、嬉しく感じ、まだ、やりたいという気持ちを起こさせます。



### ② 足踏みまわり

親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りて跳び越えて、親の背後をひと回りします。できたら、片足跳びや横跳び、後ろ跳びにも挑戦します。

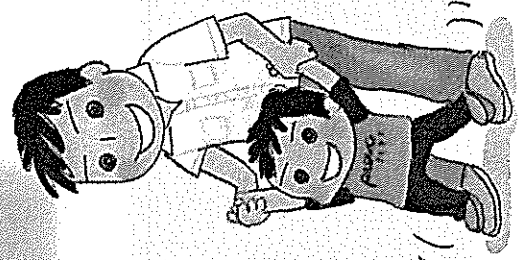


### ③ 抱っこロボット

子どもは、抱っこはなごころ、親の両足の間に、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し持ち上げて振ります。

### ④ 持ち上げ車

子どもは、腕、腰筋や背筋、腕力を使つて、上へ下へ動く運動です。前進だけでなく、後ろを向くことも、持っている足の両端を低くする、少し振ることも可能です。



### ⑤ ロボット持ち

親の足の間に、子どもを乗り、親子で手を握つて、こころにも動きを、前向きや横向き、後ろの方向へと移動します。親が大抵動く、子どもは大喜び。両足を広げて、またできます。

# 親子ふれあい体操

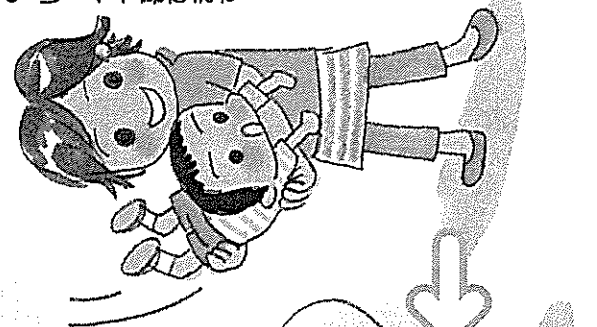
## 食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明  
〒359-1192 所沢市三ヶ島2-579-15 TEL.&FAX 04-2947-6902

体操で育つもの  
巧緻性や平衡性、敏捷性などの調整力、筋力、空間認知能力、回転感覚や逆さ感覚、支持部屋の中で行うときは、窓を開けて風通しをよくして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをして、汗をしっかりとふくようにしましょう。では、親子ふれあい体操を紹介していきます。

### ② スーパーマン

親は、子どもの胸の両脇に手を添えて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させる、いろいろな動きをします。



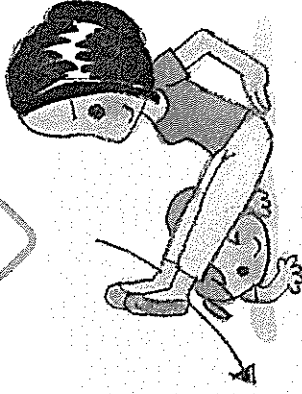
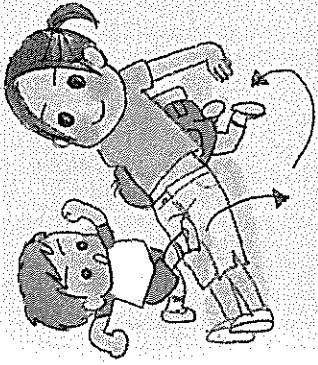
① かんがえる子  
② かんばる子  
③ やさしい子  
④ くちの子  
⑤ 未来つくり

### ③ スーパーマン

子どもを抱っこして腰と背中を手に支え、胸に子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も変えてもめます。

### ⑧ 跳び越してぐり

子どもは、座っている親の足の上を跳び越えた後、今度は浮かせた体(しり)の下をくぐり抜けます。



### ⑨ 両足くぐり

親は両足をそろえてV字になります。子どもは、親の両足の下をくぐり抜けます。



### ⑭ 飛行機

子どもは親の足をあなかに当りて、前方に倒れます。親はタイミンクを合わせて、子どもを持ち上げます。慣れていないときは、子どもの両手をわけて行きます。



落ちないように逃げる、逃げる!

### ⑬ シヤハク入足る

① 回わりながら手をこなめます。「シヤハク入」で、回わりながら足を使ってシヤハク入をします。

② 親が膝したら、手をこないだまき、子どもの足を踏みにいきます。子どもが膝したら、大人の足を踏みます。

③ 子どもは、足を踏まれないように、ヒョム、ヒョムと跳びはねながら逃ぎます。



足をそろえて「ク」

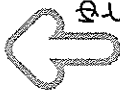


足を左右に開いて「ハ」



1 2 1

足を前後に開いて「チョキ」



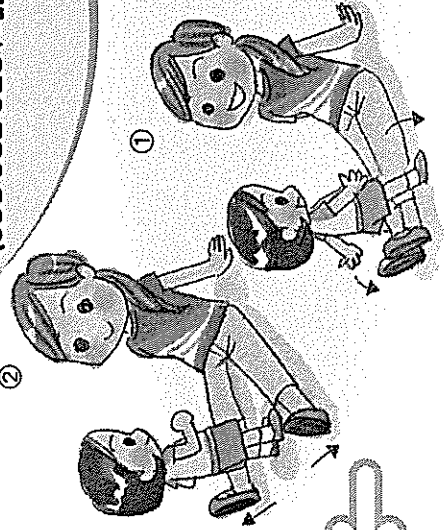
### ⑩ 丸太だおし

「力試しをし、てみよ」と誘いかけます。親は仰向けに寝て、足を垂直に立て、両手は床面に付けて、足が倒れないように支えます。子どもは、その大木(親の両足)を倒すようにします。



### ⑪ グーパー跳び

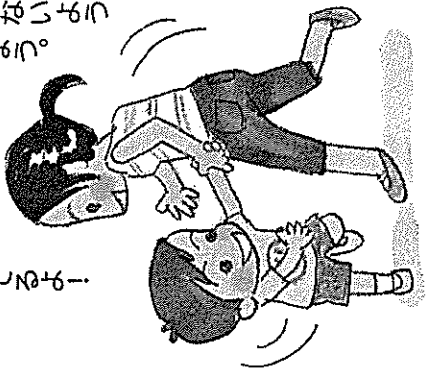
① 子どもは、親の足をまたいで立ちます。  
② 親は両足を開き、子どもは跳んで両足を閉じます。  
③ この動作を、声をかけ合いつながら繰り返します。2人の呼吸とリズムの取り方がポイント。  
④ 上達したら、子どもが親に背を向けて行ってみます。



### ⑫ おしりたたき

親は子どもと手をこなせ、お互いに、おしりたたきで相手のお尻をたたきます。自分のお尻もたたかれないように逃げましょう。

一本のタオルの両はしを持ち合せて行ってみましょう。



体操は  
いいことがたくさん!

- お金をかけずに、体づくりができる (体力向上)
- 道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
- 子どもが親をひとり占めできる (心の居場所づくり)
- 親が子どもの成長を確認できる
- ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる (社会性づくり)
- 遊び方を工夫することで、知能面の成長にもつながる (学力向上)

夜の運動はNG  
夜に体を動かすと、子どもは血液循環がよくなくなり、かえって眠れなくなってしまう。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動は避けよう。とガマンして、体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課  
(098-866-2746)  
読谷村家庭教育支援チーム  
(098-982-9231: 読谷村教育委員会)

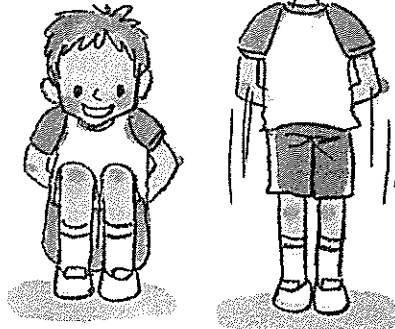


柔軟性

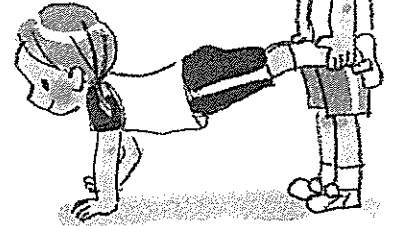
## ② 足屈伸をする

- 手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- 足は肩幅ぐらい開きます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行いましょう。

脚筋力



筋力  
持久力



## ① 足のばし前屈をする

- 長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- 力を抜いて行います。
- 補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。

## ③ 手押し車をする

- 手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- 手押し車になった子の足を離すときは、安全上、静かに足をつま先から置きます。

# 体力づくり運動をしよう A

### 食べて 動いて よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自主的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

### 運動で育つもの

- ①筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
- ②持久力という持続する力。
- ③敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)。
- ④柔軟性という円滑に行う力。からだの柔らかさ。

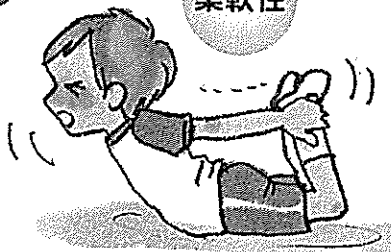
早稲田大学人間科学学術院 教授/医学博士 前橋 明  
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院  
TEL & FAX 04-2947-6902

## ④ ゆりかごになる

- うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようにします。
- 胸をはり、顔をできるだけ上げます。

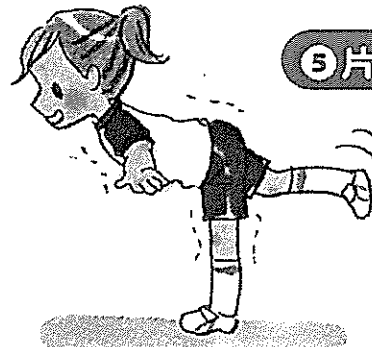
柔軟性



## ⑤ 片足でバランスをとる

- 片足立ちでいるいろいろなポーズをし、バランスをとります。

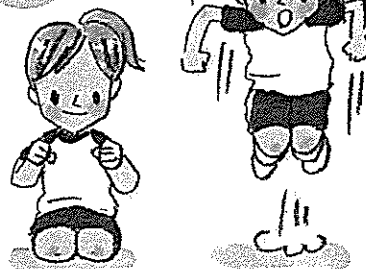
平衡性



## ⑥ 腹筋運動をする

- 両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- 同じテンポでリズムカルに続けます。
- 脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

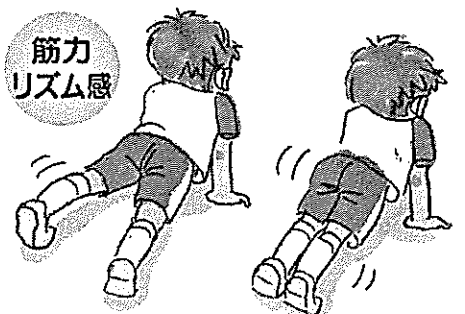
瞬発力



## ⑧ 腕立て脚開閉をする

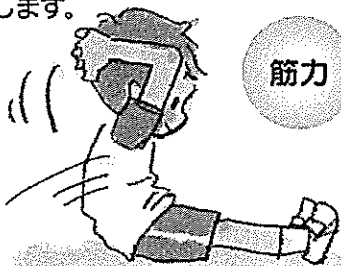
- 「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。

筋力  
リズム感



## ⑦ 正座両足とび起きをする

- 正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上げます。



筋力

## ⑨馬とびをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、頭を内に入れます。
- 馬になる子のいろいろな高さ挑戦してみましょう。
- 上達したら、反復して、リズムカルに跳びます。
- 慣れたら、坂道ののぼりおりをしてみましょう。

瞬発力  
平衡性



筋力  
持久力

## ⑩人力車になる

- 人力車を引くときは、人力車になった友だちの能力に合わせて歩くことが大切です。

筋力  
持久力



## ⑪背負い歩きをする

- 友だちをおんぶして一定距離を歩きます。
- 慣れたら、坂道ののぼり・おりをしてみましょう。
- 前歩きだけでなく、後ろ歩きや横歩きもしてみましょう。

## 運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる (体力向上)
- 道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- 自分の成長を確認できる
- 友だちといっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性の発達につながる (社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる (知性の向上)

幼少児期より布画の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

- ① 自分の能力や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- ② 急に、お互いの手足を引っばらないようにしましょう。
- ③ お互いに意識が向くように、声をかけ合ってから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室 (TEL:04-2947-6902)

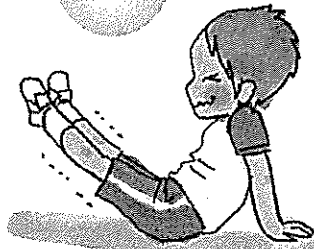
## ⑫腕立て腕屈伸をする

- 足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- 閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。



筋力  
持久力

腹筋力

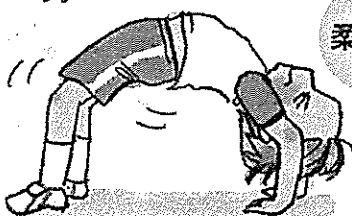


## ⑬V字バランスをする

- 手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- 上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。

## ⑭ブリッジをする

- あお向け姿勢から、足と腕をつっぱり、静かに腰を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腰を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。



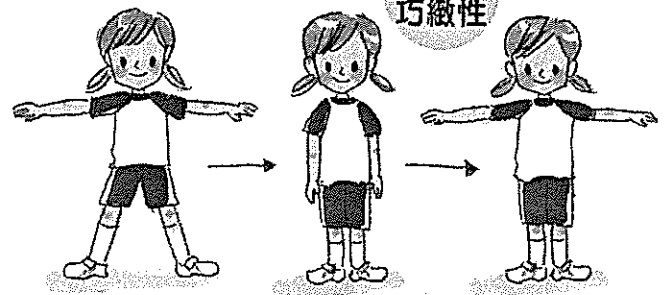
柔軟性

## ⑮手たたき腕ジャンプをする

- 腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- 慣れたら、リズムカルに連続して行います。



瞬発力



リズム感  
巧緻性

## ⑯開いて閉じて閉じて

- 足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながら行います。

# 一校一運動って

県教育委員会は、体育の授業以外で運動に親しむ「一校一運動」を推進しています。県内の小中高等学校では、約8割以上(小:95%、中86%、高76%)の学校で取組が行われています。その中でも工夫された取組を紹介します。

## 〈実践例〉

- ・ なわとび検定カードで児童の意欲を喚起
- ・ 沖縄一周カードで持久走を実施
- ・ 新体力テスト全国平均値掲示で児童生徒に目標を
- ・ 体育館や運動場にサーキットコースを設置し活用
- ・ ケンパーコース設置と検定カードで意欲を喚起
- ・ 鬼ごっこやドッチボールなどの朝のスポーツ活動

お・は・よ・うボードの設置

朝スポで元気いっぱい



サーキットコースの設置

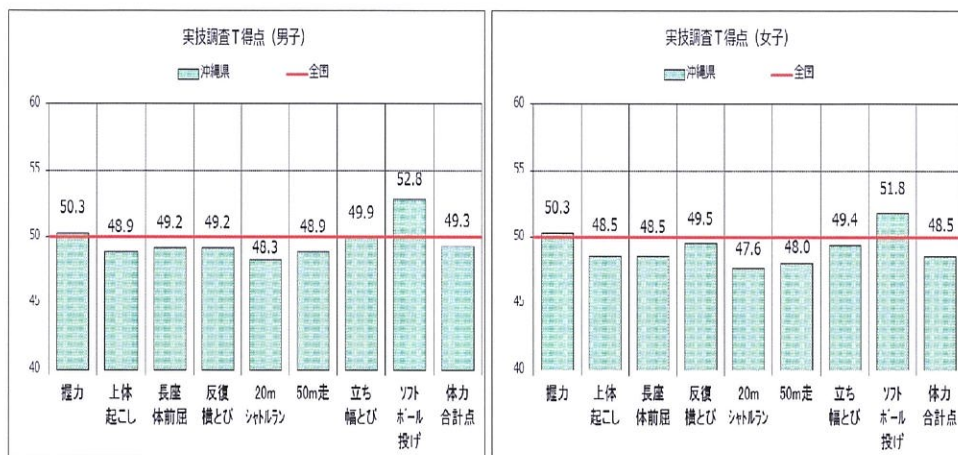
ケンパーコースで検定



# 沖縄県児童生徒の 体力・運動能力は？

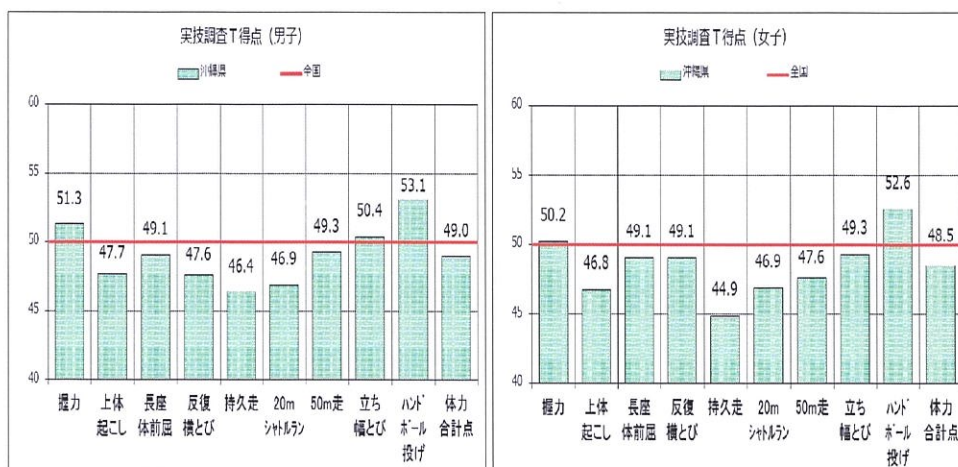
☆小学5年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)

「ソフトボール投げ」「握力」は男女とも全国平均を上回ったが、その他6種目は全国平均に達していない。「ソフトボール投げ」は、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男女ともに「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」が、加えて女子は「長座体前屈」が全国平均を大きく下回っている。

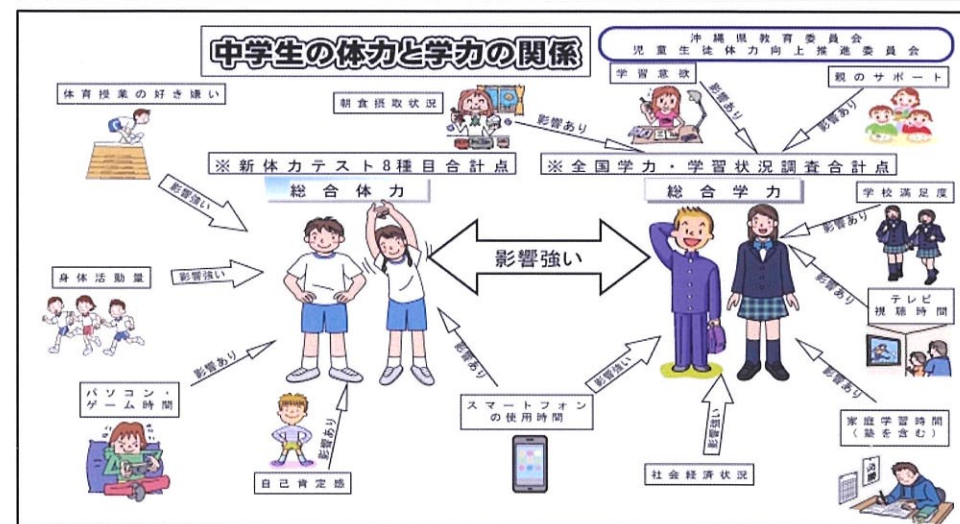
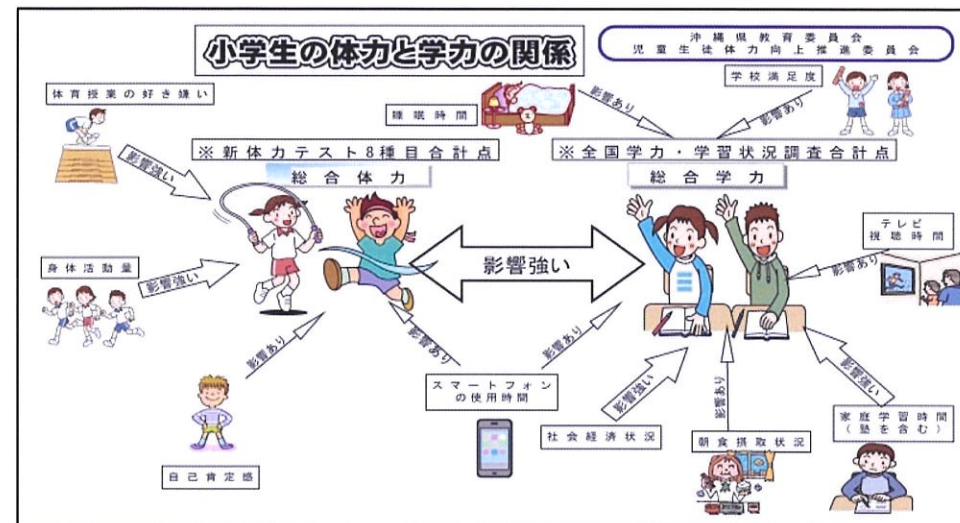


☆中学2年生体力テスト種目別のT得点(全国50点)

男子は「ハンドボール投げ」「握力」「立ち幅とび」、女子は「ハンドボール投げ」「握力」が全国平均を上回っている。その他の種目は全国平均に達していない。「ハンドボール投げ」は、小学5年生同様、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男女ともに「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」が、加えて男子は「反復横とび」が、女子は「50m走」が全国平均を大きく下回っている。



# 体力と学力は



# 運動と脳の関係？

最近、世界的な研究から運動が脳に与える好影響がわかってきています。一定時間、一定強度の適切な運動を行うことで、脳が活性化され、記憶力や、やる気・集中力が高まることなどが報告されています。

運動と脳の間を踏まえ、認知症予防や心の健康のために、ウォーキングなどが推奨されています。

このような運動の効果を生かして学校や家庭でも活用してみませんか。ある学校では、朝のスポーツ活動をはじめたところ、一時間目の授業に子どもたちが集中して取り組むようになったという実践報告もあります。

実施可能な範囲で「朝スポ」を取り入れることも大切だと思います!!

# 体力Up↑で学力Up↑

沖縄県教育委員会 児童生徒体力向上推進委員会

沖縄県児童生徒体力向上推進委員会が県内の小中学校を抽出して行った調査では、新体力テストの結果が高い児童生徒は、学力テストの結果も高い傾向にあるということがわかり、体力と学力には相関関係があるということを改めて確認することができました。

体力は人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源です。児童生徒の体力を育むことは、学力の土台を育むことになります。

つまり、体力を向上させることは、児童生徒の「生きる力」を育むこととなり、生涯にわたって健康で豊かな人生を歩むことにつながります。

そこで、沖縄県教育委員会では児童生徒の体力・学力の向上のため学校・家庭・地域ができることについてまとめてみました。

## 家庭

- ☆ 早寝・早起き
- ☆ 朝食の摂取・充実
- ☆ 徒歩通学
- ☆ 親子で楽しく運動  
「がんにじゅうアップチャレンジ330運動」の実施
- ☆ 食習慣の改善
- ☆ スマホ・ゲーム使用のルールづくり

## 学校

- ☆ 体育・保健体育授業の充実
- ☆ 一校一運動の実施
- ☆ 校内体力向上推進委員会の充実
- ☆ 運動遊びの奨励
- ☆ 体力向上強化月間の設定
- ☆ 健康教育の充実

次世代の健康づくり副読本

「くわっち～さびら」「ちゃ～がんにじゅう」

「こころのたね」の活用

## 地域

- ☆ 地域の活動の充実  
(ラジオ体操、レクリエーション等)
- ☆ 総合型地域スポーツクラブ、  
スポーツ少年団等への  
加入の促進
- ☆ 地域行事への参加奨励

