

# ④6 小さくなあれ

ねらい



## スキンシップ

全身を使って、親子で楽しく遊ぼう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：5分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：特になし

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）と子どもは向かいあい、手と手をつなぐ。
- ・「小さくなあれ、小さくなあれ・・・」の合図で、（お父さん、お母さん）と子どもは、ゆっくりしゃがむ。
- ・「大きくなあれ、大きくなあれ・・・」の合図で、（お父さん、お母さん）と子どもは、ゆっくり立つ。
- ・何度か、動作を繰り返し、最後に「小さくなあれ」・・・「もっと、もっと小さく」の合図で、（お父さん、お母さん）は子どもを抱きしめる。

## 遊び の “コツ”

小さくなる、大きくなるの動作が、（お父さん、お母さん）にとっても運動になります。子どもは、（お父さん、お母さん）の動きを見ながら、何度か動作を繰り返してみましよう。「小さくなあれ、小さくなあれ」のところで、徐々に声も小さくなります。逆に「大きくなあれ、大きくなあれ」のところでは、徐々に声も大きくすることで、遊びがおもしろくなり、子どもが遊びに集中することにも繋がります。また、小さくなる時には、（お父さん、お母さん）は、「こねこのように・・・」というように子どもに声をかけ、何かをイメージしながら体を動かすことも大切です。

# ④7 あたま、かた、ひざ、ポン

ねらい



## スキンシップ

動きをまねることで運動への関心を高めよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：10分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：ヨガマット

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は子どもをひざにのせ向かいあって座る。
- ・「あたまはどこですか？かたは？ひざ？」それぞれのからだの箇所を子どもに聞く。  
♪あたま、かた、ひざ、ポン、ひざ、ポン、ひざ、ポン  
あたま、かた、ひざ、ポン、ひざ、ポン、ひざ、ポン
- ・歌に合わせ、あたま、かた、ひざの順に両手を使って押さえる。
- ・ポンの歌詞のところで両手をたたく。親子で向かい合い同じ動作をおこなう。
- ・2回繰り返す。  
♪め、みみ、はな、おくち  
め、みみ、はな、おくち
- ・歌に合わせ、子どもは（お父さん、お母さん）のめ、みみ、はな、くちを触る。
- ・2回繰り返す。  
♪あたま、かた、ひざ、ポン、ひざ、ポン、ひざ、ポン  
あたま、かた、ひざ、ポン、ひざ、ポン、ひざ、ポン  
め、みみ、はな、おくち  
め、みみ、はな、おくち
- ・最後に、最初からもう一度、繰り返す。

## 遊び の “コツ”

大人の動きを真似ることが、子どもにとっては運動することの始まりと言われています。遊びの前に、「頭はどこかな？肩はどこかな？ひざはどこかな？」というように、子どもに話しかけ、それぞれの体の部分を確認してからおこなうのがポイントです。最初は、大人の言葉に合わせた動作ができていないかを確認しながら、ゆっくりおこなってください。遊びの中で、言葉と肩、ひざなど体の部分を覚えることにも繋がります。

# ④8 おててとおててがくっついた

ねらい



## スキンシップ

体と体がふれあうことで、温もりを伝えよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：ヨガマット

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は子どもをひざの上に乗せて向かい合わせに座る。
- ・「て、ほっぺ、おでこはどこですか？わかるかな？」子どもたちに問いかける。  
「くっついた」  
♪おててと おててが くっついた・・・親子で手のひらと手のひらを合わせる。  
ほっぺと ほっぺが くっついた・・・親子でほっぺとほっぺを合わせる。  
おでこ おでこが くっついた・・・親子でおでことおでこを合わせる。  
くっいたら はなれた
- ・おててを、おでこ、ほっぺ、あし、おなかなどに変えて、繰り返しおこなう。
- ・おなかとおなかがくっついたときに、（お父さん、お母さん）は子どもを抱きしめる。
- ・最後は、「くっいたら はなれない」で、（お父さん、お母さん）は子どもをしっかり抱きしめる。

## 遊び の “コツ”

くっつけるところを変えることで、繰り返しスキンシップを楽しむことができます。（お父さん、お母さん）の温かさや優しさが子どもが体で感じとれるよう、（お父さん、お母さん）は子どもをひざの上に乗せること、目線の高さを近づけることがポイントです。参加された方、全員で動きを合わせる必要はありません。手のひら、ほっぺ、おでこなど、一つひとつの動作をゆっくりおこない、スキンシップを楽しんでください。（お父さん、お母さん）にとっても、子どもとふれあえる楽しい遊びです。

# ④9 おしりとおしりがくっついた

ねらい



## スキンシップ

体と体がふれあうことで、温もりを伝えよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：10分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：特になし

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）と子どもは手をつないで並ぶ。
- ・「おしり、あし、おなかはどこですか？わかるかな？」子どもたちに問いかける。  
「おしりと、あしと、おなかを順番にくっつけます」  
♪おしりと おしりが くっついた・・・親子でおしりとおしりを合わせる。  
あしと あしが くっついた・・・（お父さん、お母さん）の足の上に子どもが乗る。  
おなかと おなか が くっついた・・・親子でおなかとおなかを合わせる。  
くっついたら はなれた・・・おなかとおなかを離す。
- ・同じ動作をもう一度おこない、最後は、「くっついたら はなれない」で（お父さん、お母さん）は子どもをしっかり抱きしめる。

## 遊びの “コツ”

くっつけるところを変えることで、繰り返しスキンシップを楽しむことができます。（お父さん、お母さん）の温かさや優しさが子どもが体で感じとれることがポイントです。互いに目を見ながら、「おしりとおしり、足と足」というように、（お父さん、お母さん）は子どもに声を掛けながら、笑顔でスキンシップを楽しんでください。スキンシップは、子どもだけではなく、（お父さん、お母さん）にとっても重要な動作と言えます。

# ⑤0 たっ、たっ、たまごがわれた

ねらい



## スキンシップ

手と手を合わせ、スキンシップを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：10分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：ヨガマット

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は上体を起こし、座った状態で両足をそろえ、ひざの上に子どもを座らせる。  
♪たっ、たっ、たまごがわれた。
- ・「たまごがわれた」で、（お父さん、お母さん）は両足を開き、子どものおしりを床に落とす。
- ・3回繰り返す。
- ・お母さんは両足を開いた状態で、子どもをねかせ（お父さん、お母さん）と子どもの両手をつなく。  
♪お塩、振って。  
コショー、振って。  
食べちゃうぞ。
- ・「お塩、振って」で、右手で、子どものおなかに塩を振る。  
「コショー、振って」で、左手で、子どものおなかにコショーを振る。  
「食べちゃうぞ」で、（お父さん、お母さん）は子どものおなかをくすぐる。

## 遊びの “コツ”

歌に合わせて体を揺らすことでリズム感も養えます。子どもは、（お父さん、お母さん）のひざの上に座ることで安心感を持ちますが、ひざから床に落ちる瞬間が子どもにはおもしろいようです。ひざから落ちたり、お腹をくすぐられたり、子どもにとって、びっくりするような動きを加えた楽しい遊びです。子どもをひざに乗せることで、（お父さん、お母さん）との目線の高さが同じになり、（お父さん、お母さん）の笑顔がよく見えてることで、子どもは安心感を抱きます。親子でスキンシップを楽しんでください。

# ⑤1 おうまさんごっこ

ねらい



## スキンシップ

おんぶで子どもとのスキンシップを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：10分程度  
対象年齢：1歳児  
準備物：ヨガマット

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は四つん這いの姿勢で、子どもを背中に乗せ、お母さんの背中にしがみつく。
- ・（お父さん、お母さんは）、馬になり、からだを前後、左右に揺すりながら歩く。
- ・馬の姿勢のまま、子どもをおろし、先生の「トンネルをとおります」の合図で、四つん這いになった（お父さん、お母さん）のおなかの下をトンネルを通るようにくぐり抜ける。
- ・先生の「お山に登ろう」の合図で、（お父さん、お母さん）は座り、子どもは（お父さん、お母さん）の背中に登る。
- ・（お父さん、お母さん）はひざを立てた状態で座る。先生の「小さなお山に登ろう」の合図で、子どもは（お父さん、お母さん）のひざの上に登る。
- ・最後に、（お父さん、お母さん）は子どもをだっこし立ち上がる。

## 遊びの “コツ”

（お父さん、お母さん）を馬に見立てたおうまさんごっこは、（お父さん、お母さん）の動きに合わせて振動が伝わるのが子どもにとってはおもしろいようです。おんぶは、親子の接地面が大きく（お父さん、お母さん）のにおいや温もりが、より伝わりやすいスキンシップの方法です。また、だっこでは、目に入る光景は限られていますが、おんぶすることで、視界が広がり普段、目にするのではない光景に触れることも、おもしろさの一つと言えます。馬の乗った状態で、音楽「おんまはみんな」のリズムに合わせて前後に動くと楽しく遊ぶことができます。

# ⑤2 トンネルごっこ

ねらい



## スキンシップ

いろいろな動きで、スキンシップを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：10分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：特になし

### 遊びの手順

- (お父さん、お母さん) は、両手、両足を床につき、腕と腕の間、足と足の間、腕と足の間を、くぐり抜ける。
- 何度か同じ動作を繰り返す。

### 遊びの “コツ”

用具を使わなくてもできる遊びです。(お父さん、お母さん)は、「足と足のあいだ」、「手の手のあいだ」などと声を掛け、子どもがその言葉に合わせて動く方法もあります。遊びに慣れてきたら、できるだけ速く通り抜けができるようチャレンジしてみましょう。しかし、周りに合わせたり、速さを競う必要はありません。子どものペースで遊んでください。最後に「手と手のあいだ」をとおり抜けた時、(お父さん、お母さん)は子どもを抱きしめてあげてください。

# ⑤3 ひこうきごっこ

ねらい



## スキンシップ

浮いている感じを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：10分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：ヨガマット

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は、あおむけに寝てひざを立てる。
- ・（お父さん、お母さん）は、ひざの上に子どもを乗せて足を上げる。
- ・子どもを飛行機に見立て、足を振るなど変化を加える。

## 遊びの “コツ”

浮いている感じ（浮遊感覚）が、子どもにはとても楽しいようです。（お父さん、お母さん）は、子どもを足の上に乗せて、前後、左右に揺らしてあげると、子どもはとても喜びます。（お父さん、お母さん）は子どもの目線になり、笑顔で接してあげてください。（お父さん、お母さん）の笑顔で子どもは安心感を抱きます。（お父さん、お母さん）にとっては、腹筋の運動にもなり、親子で楽しくシェイプアップできます。



# ⑤4 シーソー

ねらい



## スキンシップ

リズムカルな動きを、楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：5分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：特になし

## 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）と子どもが向かいあって座る。
- ・足を開いて、両手をつないで、（お父さん、お母さん）と子どもが交代で腕を引っ張る。
- ・引っ張りながら後ろに倒れる、引っ張られて起き上がるの動作を繰り返す。

## 遊び の “コツ”

リズムカルな遊びなので、二人で「ぎったん、ばっこん」の声を掛けながらおこないましょう。互いの足の裏を合わせ、交互に引き合いながら遊ぶことが全身運動になりますが、小さな子どもの場合は、互いの足の裏を合わせることが難しいので、（お父さん、お母さん）の開いた両足の間に子どもの両足が、真っすぐに伸びた状態でも構いません。集団の中で同じ動作を同時におこなう場合でも、周囲の動きに合わせる必要はありません。子どものペースで楽しみながら遊ぶことが大切です。また、シーソーが何回できたかを、二人で声を出し回数を数える方法もあります。リズムカルな動きで遊びを楽しみながら、（お父さん、お母さん）も子どもも柔軟性を養うこともできます。

# ⑤⑤ おいもコロコロ

ねらい



## スキンシップ

体と体がふれあうことで、温もりを伝えよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組  
要する時間：5分程度  
対象年齢：1歳以上  
準備物：特になし

### 遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）は、上体を起こし、両足を伸ばして座る。
- ・（お父さん、お母さん）の足の上を、子どもはが転がる。
- ・（お父さん、お母さん）は、子どもの体に手を添え、動作を補助する。
- ・次に、（お父さん、お母さん）がうつ伏せになり、子どもは（お父さん、お母さん）の肩からつま先まで転がる。

### 遊び の “コツ”

（お父さん、お母さん）と子どものスキンシップ遊びです。（お父さん、お母さん）がまっすぐ伸ばした足の上や、寝転んだ背中の上をごろごろ回転しながら遊んでみよう。小さな子どもには、（お父さん、お母さん）が回転を手助けしてあげてください。家庭でも、ふとんの上でできる簡単な遊びです。（お父さん、お母さん）は、「コロコロ、コロコロ、おいもさん」と子どもに声を掛けながら楽しく遊びましょう。ふとんやマットの上で、（お父さん、お母さん）も一緒にコロコロ。（お父さん、お母さん）に向かって、子どもがコロコロ転がってきた時は、しっかりと受け止めて抱きしめてあげてください。