



～笑顔がつなぐ玉江の絆～
玉江校区コミュニティ協議会

TEL 099-813-7125
FAX 099-813-7126
〒890-0005 鹿児島市下伊敷1-35-1

あいた時間に
楽しく!!

家庭で気軽にできる親子体操

玉江親子体操

ポイント 1 家の中で、あいた時間に普段着で気軽に取組めます。
(運動は外で? 着替えて!? 面倒くさい!)

ポイント 2 学年を問わず、運動が得意ではない子も、楽しく取組めます。

ポイント 3 親子でコミュニケーションをとりながら取組めます。
(身体の触れ合い)

ポイント 4 大人の運動不足解消にも役に立ちます。
(子どものためだけでなく、大人も運動しましょう)



1 指つなひき
1分間

それぞれの指、1本ずつ、つなひきをします。

【効果】
●手の握る力が強くなります。指1本1本の力も強くなります。
●親1本対子ども2本のようにハンディキャップをつけても良いです。

2 あしまたぎ
左右10往復ずつ

向かい合って立ちます。一人は片足を挙げて、つま先を相手のすねあたりに向けて静止します。もう一人は、片足を挙げて、膝を伸ばしたまま、相手の足に触れないように、左右にまたぎます。どちらも上半身がぐらぐらしたり、後ろにそったりしないように注意しましょう。

【効果】
●からだの軸をつくるのと同時に、あしの付け根の筋肉を鍛えます。

3 あぐら組み換え
5回入れ替え

あぐらを組む時に、どちらのあしが上にくるかは、人それぞれです。ゆっくりと足を浮かしたまま、左右をいれかえましょう。できれば手を床につけることなくできるようにしましょう。

【効果】
●股関節が柔らかくなるとともに、あし、お尻の筋力がアップします。腹筋も鍛えます。

11 ぞうきん歩き
1分間

ぞうきんを2枚用意し、それぞれのぞうきんに両手を乗せて前に進みます。膝を曲げた状態から始めて、徐々に膝を伸ばすと効果が高くなります。

【効果】
●からだ全体をバランスよく鍛えることができます。部屋の掃除もできて一石二鳥です。

12 同時キャッチボール
1分間

タオルを丸め、お互い1~2mほど離れたところから「せーの」の掛け声とともに、同時に下投げで相手に向かって投げ合います。相手を取りやすいように投げましょう。

【効果】
●投げる、捕る能力が上がります。神経系(巧みさ)の能力が向上します。

13 脚ジャンケン
どちらかが先に5回勝つまで

向かいあい、ピョンピョンジャンプしながら、掛け声とともに脚でジャンケンをします。脚の形は、閉じたらグー、横に開いたらパー、前後に開いたらチョキです。どちらかが5回勝つまでやりましょう。

【効果】
●連続でやることで、ジャンプ力、心肺能力が向上します。

4 しこ
10回

お相撲さんがする「しこ」をやります。あしを挙げたときに、なるべくグラグラしないように、ゆっくりとやります。

【効果】
●股関節が柔らかくなるとともに、あし、お尻の筋力がアップします。骨も強くなります。

5 お尻あるき
15秒

お尻の下にスリッパをはかせたつもりで、その場で片方のお尻を浮かせて、それを交互に繰り返します。できるようになったら前や後ろに進んでみましょう。

【効果】
●お尻を鍛えることができます。また普段はあまり意識しない、背骨や骨盤の動きも意識できます。背骨を曲げたり伸ばしたり捻ったりする感覚を掴みましょう。

6 あしゆびジャンケン
1分間

あしの指でグー、チョキ、パーを作り、ジャンケンをします。指を大きく動かせるようになりましょう。

【効果】
●足裏の柔軟性が高まり、足指の感覚が鋭くなります。

7 タオルバランス崩し
30秒

1本のタオル端っこをそれぞれ二人で持ち、両足がその場から動かないようにタオルを引っ張ったり、緩めたりしながら、相手のバランスを崩しましょう。親が片脚でやるなど、ハンディキャップをつけても良いです。

【効果】
●バランス感覚を養うとともに、腕、脚の力がつきます。

8 たおしっこ
ふんばる係×1、倒す係×1 30秒ずつ

一人が両手両膝を床につけてふんばり、もう一人はそれを倒そうとします。次に役割を入れ替えてやりましょう。

【効果】
●全身をバランスよく鍛えることができます。またどの部分の筋肉が強いかわかることができます。

9 脚相撲
15秒

向かい合って座り、両足の裏を合わせて互いに足を引いたり押し合ったりします。

【効果】
●ふとももの筋肉を鍛えます。

10 シーソー
15秒

うつ伏せになり、手足をピンと伸ばします。手と足を床から浮かせ、その状態で大人がシーソーのように揺らします。

【効果】
●背筋からお尻の筋肉が鍛えられ、からだの軸が強くなり、姿勢がよくなります。

14 腕立てジャンケン
どちらかが先に3回勝つまで(右手・左手)

腕立てふせの姿勢で向かい合い、右手どうし、左手どうしでジャンケンをします。それぞれどちらかが3回勝つまでやりましょう。片手を浮かしても足から肩までが真っ直ぐになるように姿勢をとりましょう。

【効果】
●腕の力と、からだの軸が強くなります。姿勢がよくなります。

15 背中相撲
30秒

背中をくっつけた姿勢から、お尻が浮かないようにして、手や足の力を使って、お互いの背中を押し合います。急によけると相手がひっくり返るので気をつけましょう。

【効果】
●腕、脚、腹筋、背筋が強くなります。

16 ふたりでさっさ
20秒

二人で手をつないだままで反復横跳びをします。腰を落として、上体の動きは少なくして足を素早く動かしましょう。

【効果】
●敏捷性(びんしょうせい)が向上します。

1 指つなひき
1分間

それぞれの指、1本ずつで、つなひきをします。




【効果】
●手の握る力が強くなります。指1本1本の力も強くなります。
●親1本対こども2本のようにハンディキャップをつけても良いです。



2 あしまたぎ
左右10往復ずつ

向かい合って立ちます。一人は片足を挙げて、つま先を相手のすねあたりに向けて静止します。もう一人は、片足を挙げて、膝を伸ばしたまま、相手の足に触れないように、左右にまたぎます。どちらも上半身がぐらぐらしたり、後ろにそったりしないように注意しましょう。




【効果】
●からだの軸をつくるのと同時に、あしの付け根の筋肉を鍛えます。



3 あぐら組み換え
5回入れ替え

あぐらを組む時に、どちらのあしが上にくるかは、人それぞれです。ゆっくりと足を浮かしたまま、左右をいれかえましょう。できれば手を床につけることなくできるようにしましょう。



【効果】
●股関節が柔らかくなるとともに、あし、お尻の筋力がアップします。腹筋も鍛えます。

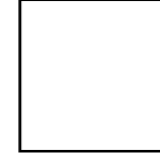


4 しこ
10回

お相撲さんがする「しこ」をやります。あしを挙げたときに、なるべくグラグラしないように、ゆっくりとやります。




【効果】
●股関節が柔らかくなるとともに、あし、お尻の筋力がアップします。骨も強くなります。



5 お尻あるき
15秒

お尻の下にスリッパをはかせたつもりで、その場で片方のお尻を浮かせて、それを交互に繰り返します。できるようにになったら前や後ろに進んでみましょう。

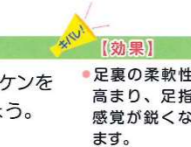


【効果】
●お尻を鍛えることができます。また普段はあまり意識しない、背骨や骨盤の動きも意識できます。背骨を曲げたり伸ばしたり捻ったりする感覚を掴みましょう。

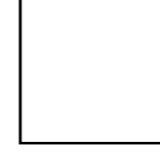


6 あしゆびじゃんけん
1分間

あしの指でグー、チョキ、パーを作り、じゃんけんをします。指を大きく動かせるようになりましょう。




【効果】
●足裏の柔軟性が高まり、足指の感覚が鋭くなります。



7 タオルバランス崩し
30秒

1本のタオル端っこをそれぞれ二人で持ち、両足がその場から動かないようにタオルを引っ張ったり、緩めたりしながら、相手のバランスを崩しましょう。親が片脚でやるなど、ハンディキャップをつけても良いです。



【効果】
●バランス感覚を養うとともに、腕、脚の力がつきます。



8 たおしっこ
ふんばる係×1、倒す係×1 30秒ずつ

一人が両手両足を床につけてふんばり、もう一人はそれを倒そうとします。次に役割を入れ替えてやりまます。



【効果】
●全身をバランスよく鍛えることができます。またどの部分の筋肉が強い、弱いかを調べることができます。



9 脚相撲
15秒

向かい合って座り、両足の裏を合わせて互いに足を引いたり押したりします。




【効果】
●ふとももの筋肉を鍛えます。



10 シーソー
15秒

うつ伏せになり、手足をピンと伸ばします。手と足を床から浮かせ、その状態で大人がシーソーのように揺らします。




【効果】
●背筋からお尻の筋肉が鍛えられ、からだの軸が強くなり、姿勢がよくなります。



11 ぞうきん歩き
1分間

ぞうきんを2枚用意し、それぞれのぞうきんに両手を乗せて前に進みます。膝を曲げた状態から始めて、徐々に膝を伸ばすと効果が高くなります。



【効果】
●からだ全体をバランスよく鍛えることができます。部屋の掃除もできて一石二鳥です。



12 同時キャッチボール
1分間

タオルを丸め、お互い1~2mほど離れたところから「せーの」の掛け声とともに、同時に下投げで相手に向かって投げ合います。相手が取りやすいように投げましょう。



【効果】
●投げる、捕る能力が上がります。神経系（巧みさ）の能力が向上します。



13 脚じゃんけん
どちらかが先に5回勝つまで

向かいあい、ピョンピョンジャンプしながら、掛け声とともに脚でじゃんけんをします。脚の形は、閉じたらグー、横に開いたらパー、前後に開いたらチョキです。どちらかが5回勝つまでやりましょう。



【効果】
●連続でやることで、ジャンプ力、心肺能力が向上します。



14 腕立てじゃんけん
どちらかが先に3回勝つまで（右手・左手）

腕立てふせの姿勢で向かい合い、右手どうし、左手どうしてじゃんけんをします。それぞれどちらかが3回勝つまでやりましょう。片手を浮かしても足から肩までが真っ直ぐになるように姿勢をとりましょう。




【効果】
●腕の力と、からだの軸が強くなります。
●姿勢がよくなります。



15 背中相撲
30秒

背中をくっつけた姿勢から、お尻が浮かないようにして、手や足の力を使って、お互いの背中を押し合います。急によけると相手がひっくり返るので気をつけましょう。



【効果】
●腕、脚、腹筋、背筋が強くなります。



16 ふたりでさっさ
20秒

二人で手をつないだままで反復横跳びをします。腰を落として、上体の動きは少なくして足を素早く動かしましょう。



【効果】
●敏捷性（びんしょうせい）が向上します。



玉江親子体操 がんばりカード

※ やって見たものは、□のなかに○をかいていきましょう。

ねん ぐみ ばん
年 組 番
なまえ
名前()