



たっぷりスキーンナップ  
**親子体幹遊び**



# はじめに

子どもは「できなかったことが、できるようになる」存在です。普通は親の知らない間にできるようになっています。この冊子では、「親と一緒にできるようになり、その喜びを親子で分かち合うこと」をととても大切にしています。是非、親子で一緒に目標を決めて取り組んでください。目標は秒数や回数になると思いますが、達成するには子どもの「集中力」や「忍耐力」そして「バランス」等が求められます。親が寄り添って、数を数えながら励ましてください。「集中力」「忍耐力」「バランス」等にも触れながらたくさん褒めてください。「できた！」時の喜びは親も子も格別なはずです。

これらの取組みを通じて、親にとっては、わが子の特徴とともにわが子の励まし方や支援の仕方（コツ）が分かってくるでしょう。子どもにとっては自分の頑張り（ふざけず取り組むこと）が家族の喜びにつながることで実感できるでしょう。このような実感がもてていれば、いずれ必要となる親子の決め事（約束事）は厄介なものにはならないはずです。「褒めて育てることが大事!」とよく聞かれると思いますが、この「親子体幹遊び」にはその重要なヒントや手がかりを収めています。

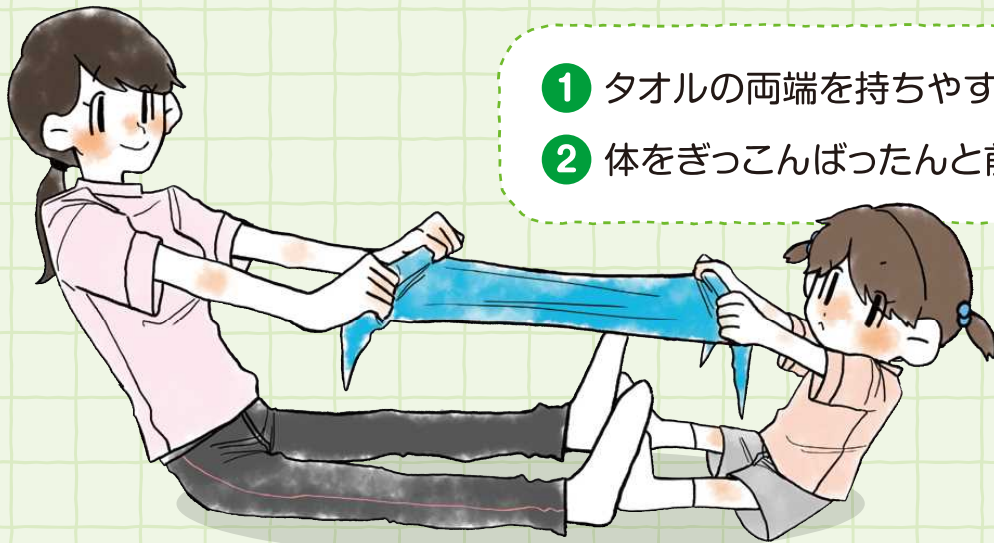
親がスマホ等のメディアに触れている時間を上手くやりくりすれば、子どもとのかけがえのない時間は生み出せます。短時間でも質の高い親子の触れ合いは、子どもの未来を豊かにする大切な「貯金」となります。子どもの未来は、親の子育ての未来でもあります。「子どもの頃もっと勉強しておけばよかった」という後悔の経験をもつ私たちです。「子どもが小さい頃にもっと関わっておけばよかった」という後悔はしないよう、子育てに質の高い時間と手間をかけるよう心がけましょう。

香川大学地域連携・生涯学習センター  
センター長 教授 清國 祐二



楽しい体幹遊びとなるように、子どもの年齢や発達、身長や体重に合わせて、親も子も体に負担をかけ過ぎないように安全に気をつけて行ってください。

握力や腹筋が鍛えられ、我慢する力を育てます



- 1 タオルの両端を持ちやすいように握ります。
- 2 体をぎっこんぱったんと前後に揺らします。

- 3 体を斜めにして、その姿勢で我慢させましょう。

10秒我慢してみようね～  
いち、にい、さん、～

すご～い  
よくできたねえ



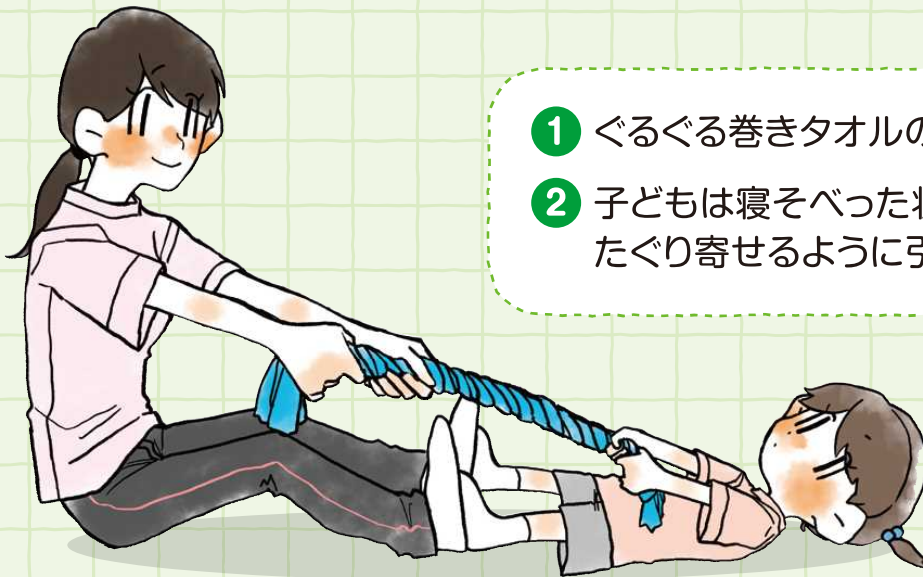
60~30度

チャレンジ

斜めの姿勢が何秒続けられるか、一緒に目標をつくって挑戦してみるといいですね。

## ② たぐり寄せ

握力や腕力、腹筋、バランスが鍛えられます



- 1 ぐるぐる巻きタオルの端を握ります。
- 2 子どもは寝そべった状態からタオルをたぐり寄せるように引っ張ります。

- 3 できるだけゆっくり体を起こさせましょう。



ゆっくり、ゆ〜っくり  
バランスを崩さない  
ようにね〜



子どもはできるだけ早く体を起こそうとします。そこをグッとこらえさせると、体幹が整います。

# ③ タオル跳び

## 体の柔軟性とバランス感覚を養います



- 1 ぐるぐる巻きタオルを持って、体をくぐらせます。
- 2 できれば少しスピードを上げてみましょう。

- 3 最後に跳ばせましょう。さて何回できるかな。



タオルを離しちゃ駄目だよ～  
よし、ジャンプ！  
ジャンプ！！

### チャレンジ

ぐるぐる回数の目標秒数を一緒に決めてもいいですね。何回跳べるか、何回を何秒で跳べるか、目標設定の工夫をしてみましょう。

## ④ サーフ・タオル

予測しづらい動きの中で、体のバランス感覚を養います



- ① タオルを床の上に広げて子どもを乗せます。
- ② ゆっくり引っ張って、体勢を維持させます。

- ③ 強弱を付けたり、左右に揺らしたりします。慣れてきたら立ってチャレンジさせましょう。

倒れず我慢できるかなあ  
その調子! その調子!



腕組みをした状態と手を広げた状態と比べてみましょう。足を閉じた状態と足を広げた状態と比べてみましょう。

# ⑤ タオルダンス

規則正しいリズムで体をコントロールする力を身につけます



- ① タオルをバンブー（竹）に見立てます。
- ② 「開く」と「閉じる」を交互に行います。

い〜ち、に〜い、  
さ〜ん、し〜い  
開いて、閉じて、  
開いて、閉じて!

- ③ スピードを徐々に上げていきます。



チャレンジ

タオルに足を引っかけずに、連続で何回できるかやってみましょう。どれくらいのスピードまで耐えられるかな。

## ⑥ タオルジャンプ

脚力やジャンプする力を身につけます



もうちょっと!  
しゃがんでジャンプ!  
助走をつけてジャンプ!!



- 1 ジャンプしてタオルをつかませます。
- 2 タオルの高さを上げて、ジャンプをうながします。
- 3 ジャンプの仕方を工夫させます。



ジャンプの高さがわかるように、柱などで確認  
しましょう。ジャンプのコツを見つけましょう。



## ① 脚上バランス

不安定な足の上でバランスをとる感覚を身につけます



- ① 手をしっかり持ってスネの上に立たせます。  
(子どもの体重でスネが痛いときは太ももの上でも構いません。)

ゆっくり! ゆっくり!!  
集中しようねえ〜、  
その調子!



- ② 手を離して何秒立っていただけるか時間を計ります。
- ③ スネから太ももにかけて歩かせます。

チャレンジ

親子で目標の時間を定めて、その達成に向けて頑張りましょう。静かに集中する習慣が身につくといいですね。

## ② レッグダンス

親子で息を合わせることで、  
脚力とバランス感覚を向上させます

① 手をつないだ状態で、親は足を左右に動かします。



② 子どもが親の足に触れないようにジャンプさせます。



せ~の、ジャンプ!  
足開いて、ジャンプ!  
集中して、ジャンプ!

③ 親子で息を合わせてジャンプを繰り返させます。



ポイント

親子で一体感が確認できるチャンスです。  
しっかり褒めて、笑顔になりましょう。

# 3 安心飛行機

## 背筋と手足の力を鍛えます



1 手をつないで、  
スネの上に体を  
預けさせます。

飛行機みたいに翼を  
広げてえ～  
足も伸ばしてえ～

2 手を離して、  
両手両足をピンと  
伸ばさせます。

3 その姿勢が  
どれくらい保てるか  
頑張らせます。



チャレンジ

きれいな飛行機の姿を何秒保てるでしょうか。  
親子で目標を立てて頑張りましょう。

## ④ バランス飛行機

背筋と手足の力を鍛え、集中力を高めます



- ① 子どもがバランスを取りやすい位置に足を置きます。
- ② バランスを確認しながら手を離します。

- ③ かけ声をかけて、両手両足を広げさせます。



しっかり、  
しっかり！  
上手！上手！



ポイント

ふざけると落ちてしまうので、子どもは集中します。  
子どもの頑張りを褒めてあげましょう。

# 5 バランス歩き

## バランス歩きで体幹を鍛えます



① 足の裏を踏んでもらいましょう。

② 足の上を歩かせ、お尻を踏んでもらいましょう。



おおっ、気持ちいい!!  
右、左、右、左

③ 背中の上を歩かせ、肩甲骨を踏んでもらいましょう。



ポイント

親の喜ぶ姿を子どもにしっかり伝えましょう。  
親のことを思いやりながら歩く子どもに育てましょう。

# 6 くぐって登って

## いろいろな動きでバランス感覚を磨きます

① 親が馬になり、  
子どもにお腹の下を  
くぐらせましょう。



おっ、気を  
つけてよ!

② 次に、背中に  
よじ登らせ  
ましょう。



上手に登れたねえ!  
歩くからつかまってね



③ 最後に、背中にのせて  
馬を歩かせてみましょう。



ポイント

子どもは馬乗りが大好きです。慣れてきたら、  
背中に立たせて馬を歩かせてみるのもいいですね。  
時間や回数などメリハリをつけて遊びましょう。

## ① 斜め立ち

テンションを上げた状態から、ゆっくり集中力へ移行します



① 高い高い! 笑顔でテンション・アップ!



② 太ももに足を乗せ、  
いい姿勢を保たせます。



しっかり  
踏ん張ってるね～  
よし! 手を斜めに  
ぐっと広げて!!

③ 足を踏ん張り、体をしっかり伸ばさせます。

チャレンジ

手を広げた姿勢で何秒耐えられるでしょうか。  
また後ろ向きで高い高いをすると、逆向きの姿勢となり、難易度が上がります。

## ② 木登り逆上がり

頭と足とを一回転させる動きで、空間認知の力を体験します



右足を太ももにね!

① 子どもの手を持って、登るのをサポートします。



② ゆっくり着実に登ることで体重移動と手足の役割が実感できます。

③ その流れで逆上がりのようにぐるっと一回転させます。



回るために頭を下にもっていこう  
はい、上手!  
今度は逆向きに戻ろうか?



ポイント

ゆっくりした動作で自分の体をコントロールする感覚を味わわせるといいでしょう。日常生活ではできない体の動きを体験させましょう。



### ③ 足じゃんけん

足じゃんけんをしながら、  
敏捷性とバランスを身につけます

① 足じゃんけんのルールを決めましょう。

じゃんけん  
「チョキッ!」「パー!」  
逃げるのが  
早いなあ

② 勝った人が相手の足の甲を  
踏むことができます。



ポイント

じゃんけんも楽しみ、足を踏む動作でもテンション  
が上がります。

## 4 体を伝う

### 困難な課題を体と頭を使いながら克服します



1 おんぶの状態から始めます。

2 親が手で補助しながら体の前まで回します。

3 次は子どもの力で回させます。



手は持ちやすい  
ところを持とうね!  
足も置きやすい  
ところに置こうね!



ポイント

手や足の使い方が難しいので、親子で相談しながら進めましょう。

## 5 四股

四股は足腰の筋肉を鍛え、体の重心をつくる動作です



① 足を高く上げて、  
しっかりためさせましょう。

そこで、しっかりためて！  
う〜ん、ヨイショ！

② 足を下ろして、股関節を  
開かせましょう。



チャレンジ

一時的に片足立ちとなる時に、どれだけためられるか記録に挑戦しましょう。

## ⑥ 足取り相撲

押す力や引っ張る力、左右に動かす力を鍛えます

① 親の太ももにしがみついて、思い切り押させましょう。

② 親の足を持ち上げて、左右に揺さぶらせましょう。



ポイント

子どもは「力が強いねえ」「お母さんの負けだねえ」など言われるとすごく喜びます。子どもの成長を認めて、さらに伸ばしましょう。

# ① 一緒に前歩き

親子で同じ方向を見て、  
安定した時間と空間を楽しみます

① 準備体操程度に、  
子どもの肩を持って  
前歩きしましょう。



② 親の足の上に子どもを  
乗せましょう。  
前後左右に足の動きを  
揃えて進みましょう。



いち、にい、いち、にい  
足を高く上げるよ～、  
大股で～



ポイント

バランスを崩しそうな足の動きもやってみましょう。

## ② 向き合い歩き

親子で向き合って、足を重ねて動かすことで  
バランス感覚を鍛えます

① 準備体操程度に、  
前後左右に足を  
動かしましょう。

② 足を高く上げたり、  
横にずらしたり、  
子どもの限界点を  
探しましょう。



右前、左前、  
右横、左横、…  
足を高く上げるよ～、  
右に大きく  
踏み出すよ～

チャレンジ

手で子どもを支えつつ、しっかりバランスを  
取らせる動きにしましょう。

### ③ 親子で支え合い

親子で支え合いながら、脚力とバランス感覚を高めます



① 手をつないで、新聞紙の上に乗ります。

② 両足、つま先立ちで、しばらく頑張ります。

しっかり、つかまって!  
我慢! 我慢!

③ 片足、つま先立ちで、支え合います。

チャレンジ

親子で抱き合うと案外耐えられるものです。立つ足を変えて何秒もつかチャレンジしてみましょう。

## ④ 片足立ち

### バランス立ちで体幹を鍛えます



① 「気をつけ」の状態から片足を上げさせます。



② 次は、手を広げて別の足を上げさせます。



できる! できる!  
いち、にい、  
さん、し~

③ 最後に、つま先だけで片足立ちさせます。

#### チャレンジ

手や足の上げ方を工夫して、難易度を上げてみましょう。難易度の高いつま先の片足立ちの自己記録に挑戦させましょう。



## 5 手押し車

想像以上に体を総合的にコントロールする力が求められます

- 1 子どもの太ももを抱えて、しっかりサポートしましょう。



- 2 足首をもつだけにして、子どもの筋力を鍛えましょう。



難易度が高いので、子どもの発達や体力に合わせてサポートしましょう。

## ⑥ 逆さロボット

逆立ちは手で体重を支え、  
足とは違ったバランス感覚を養います

① 腕立て伏せの体勢から、  
足を持ち上げましょう。



② 一気に逆立ちまで  
もってきて、  
前後左右に歩き  
ましょう。



手でしっかり  
床を押さえてね  
右前に、左前に、  
右横に、左横に



ポイント

子どもの手にどれだけ体重をかけさせるか、  
親の方で調整しましょう。

たっぷりスキニッパ  
**親子体幹遊び**

執筆協力者

清國 祐二 香川大学地域連携・生涯学習センター センター長 教授  
神田 亮 香川大学地域連携・生涯学習センター 特命講師

イラスト協力

熊野 華音 香川県立高松工芸高等学校 デザイン科  
香川県立高松工芸高等学校 デザイン科

発行：令和元年11月

香川県教育委員会事務局  
生涯学習・文化財課

〒760-8582 香川県 高松市 天神前 6番1号

TEL.087-832-3774 FAX.087-831-1912

# 親子でチャレンジシート

親子で一緒に目標をたてましょう。目標を達成したら日付を入れましょう。

**チャレンジ編 ① 姿勢のキープ** 1ページ

斜めの姿勢が何秒続けられるかな？

1回目	目標	秒	日付	月	日
2回目	目標	秒	日付	月	日

**ワイルド編 ① 斜め立ち** 13ページ

斜め立ちに挑戦しよう！

1回目	目標	秒	日付	月	日
2回目	目標	秒	日付	月	日

**チャレンジ編 ③ タオル跳び** 3ページ

何回を何秒で跳べるかな？

1回目	目標	回	秒	日付	月	日
2回目	目標	回	秒	日付	月	日

**ワイルド編 ⑤ 四股** 17ページ

片足立ちでどれだけためられるかな？

1回目	目標	秒	日付	月	日
2回目	目標	秒	日付	月	日

**チャレンジ編 ⑤ タオルダンス** 5ページ

引っかからずに連続で何回できるかな？

1回目	目標	回	日付	月	日
2回目	目標	回	日付	月	日

**リフレッシュ編 ② 向き合い歩き** 20ページ

難易度の高い向き合い歩きで何歩進めるかな？

1回目	目標	歩	日付	月	日
2回目	目標	歩	日付	月	日

**リラックス編 ① 脚上バランス** 7ページ

手を離して何秒立ってられるかな？

1回目	目標	秒	日付	月	日
2回目	目標	秒	日付	月	日

**リフレッシュ編 ③ 親子で支え合い** 21ページ

片足、つま先立ちで何秒もつかな？ 立つ足を変えてみよう！

右足	目標	秒	日付	月	日
左足	目標	秒	日付	月	日

**リラックス編 ③ 安心飛行機** 9ページ

きれいな飛行機の姿を何秒保てるかな？

1回目	目標	秒	日付	月	日
2回目	目標	秒	日付	月	日

**リフレッシュ編 ④ 片足立ち** 22ページ

難易度の高いつま先の片足立ちを何秒続けられるかな？

1回目	目標	秒	日付	月	日
2回目	目標	秒	日付	月	日