

## 【第7回ファミサポ講習会】

日 時 令和6年1月26日（金）10：00～12：30

場 所 砥部町保健センター

テーマ 子どもとの遊び～子どもの体力不足を解消するために～

講 師 日本スポーツ協会スポーツ指導員／レクリエーションコーディネーター  
東野 俱子氏

内 容 講話

昨今の子どもの運動能力について

運動や遊びがもたらす効果、大切さについて

親子遊び・運動（実技指導：①から⑦を全員が体験）

～子どもの時からしておくとい遊び・運動～

- ①お母さんと一緒にマットの周りを回ろう
- ②こんな動作できますか？：立つ・座る・かかとをつけてしゃがむ（うんこ座り）・寝て→起き上がる
- ③お母さんと一緒に体を使って遊ぼう  
・抱っこ・バスに乗ってガタゴト（お膝の上で）・ゾウさん、キリンさん・ゆっくりおんぶ・高い高い
- ④新聞紙を使って遊ぼう（事前に棒状にした物を複数準備）  
・線路に見立てまたぐ、左右に動かし飛び越える・倒れる前にキャッチ・刀ごっこ
- ⑤タオル遊び  
・ブラブラ動かしたものを掴む・高く飛ばしキャッチ・遠くに投げ取ってくる・ママのおなかの下に隠し探す
- ⑥ボール投げ（投げるという動作の大切さ、コツについて）
- ⑦鉄棒遊び
- ⑧自由遊び

質疑応答・意見交換

### 参加者の感想など

- ・幼児期から親子で一緒に体を動かすことの意義についてわかりやすくお話していただいたり、タオルや新聞紙など身近にあるものを活用した遊びやマット・鉄棒など固定遊具を活用した運動などさまざまな運動遊びを体験することができてよかった。
- ・日々の生活で体を使った遊びを積み重ねていくことの大切さが実感できた。
- ・「今後外遊びを積極的に取り入れたい」、「今日体験した遊びを家に帰ったらすぐに上の子としたい」「これまでではしていなかったが公園での遊具遊びも行いたいと思う」など行動変容につながる意見がたくさん出た。

① 講話風景



② ママのお膝に乗ってみよう



③ 新聞紙を線路に見立てて



④ 上って下ってバランスとるのが難しいね



⑤ 鉄棒運動



⑥ マット運動

