

3 歳児の 「運動遊び」

言葉の理解力もまし 目で見て〈動き〉をまねできるようになります

3 歳児になると、言葉の理解力も増し、簡単なルール・の集団ゲームなども楽しめるようになります。目で見て、同じ動きをまねできるようになるので、模倣運動やダンスもできるようになります。集団での行動もふくめ、同じ事を何度も繰り返し行うことが必要になってきます。

□親子竹馬□

立ったまま、親子で向かい合って両手をつなぎます。子どもは、親の右足の上に左足、左足の上に右足をのせます。親の両足に、子どもが乗っかる形になります。つないでいる両手でバランスをとりながら、二人三脚のように、息を合わせて一歩ずつ前進します。



□ひっぱり立ち□

子どもを仰向けに寝かせます。親は子どもの両足を持って、逆さ吊りの状態になるまで、ゆっくりと上に引っ張りあげます。子どもの両手のひらが床に着いたら、今度は仰向けになるように静かに降ろします。

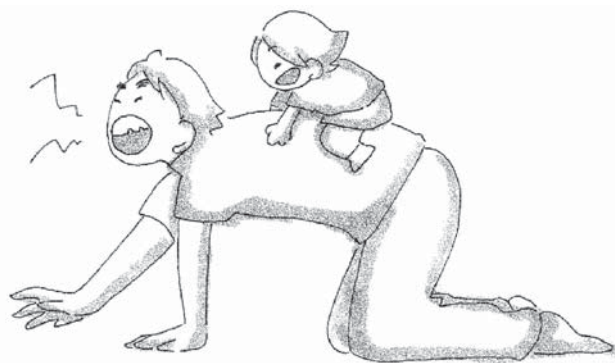
両手を持って引っ張って、足で立たせる方法もあります。

□親脚ジャンプ&V字バランス□

親は、大きく足を開いて座ります。子どもは、のびした足の上に乗らないように、ジャンプして飛び越えていきます。飛び越えたら、親の背中を走って一回り。正面にもどってきます。

おなかに力を入れて両足をあげ、腰を支点にV字バランス。子どもは、持ち上げた両足のトンネルをくぐって、背中を一周します。

親の筋力トレーニングにもなります。両足の形は、そろえて伸ばしジャンプの幅を広くする、膝を曲げてくぐれるようにするなど、いろいろ工夫してみてください。



□親に感謝マッサージ□

うつ伏せに寝た親の背中にそって、子どもは“イモムシごろごろ”で、肩から足、足から肩へと移動します。



イラスト：細井 りつこ

□あばれ馬□

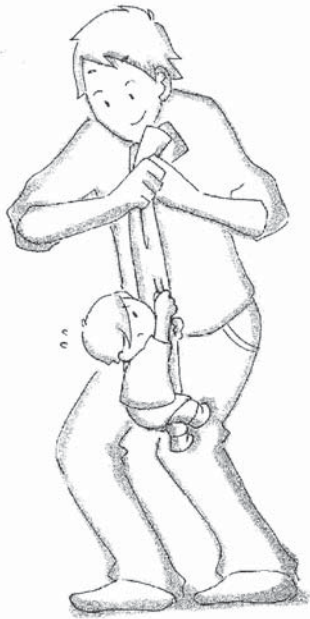
四つんばいになった親の背中に、馬にまたがるように乗ります。落ちないようにしがみついてもかまいません。親は揺さぶり落とすように動きますが、子どもが落ちることを想定して、すぐに手が出せるように備えておきます。

背中ではなく、親のおなかにしがみつく方法もあります。落ちてもしっかりと、子どもの後頭部を片手で支えるようにします。

●〈タオル〉を利用した運動遊び

□クライミングタオル□

親はタオルの端を両手で持って、胸のあたりでしっかりと動かないように固定します。子どもはタオルの下端を持って、親の体を足場にしながら、タオルをたぐり寄せて、登って行きます。タオルがザイルの代わりです。



□パワー電車ごっこ□

子どもの胸の前にわたしたタオルを、両脇をとおして両端が背中側にくるようにします。親はタオルの両端を持って、電車ごっこの要領で、子どもに引っ張ってもらいます。途中で、子どもがかんたんに前進できないように、力加減をしながら負荷（ブレーキ）をかけます。子どもにおもいきり力を出させ、引っ張らせます。



□水上スキー□

フローリングの床なら、新聞紙を使った「水上スキー」で遊べます。子どもの両足が乗る大きさに、新聞紙を折りたたみます。子どもは新聞紙に乗って、両手を前にのばしてしゃがみます。親は子どもの両手を持って、落ちないようにゆっくり引っ張ります。子どもは足をふんばります。慣れてきたら立った姿勢にも挑戦してみます。



□魔法のじゅうたん□

浴用タオルを広げて、その上に両足をそろえて伸ばした姿勢で子どもを座らせます。子どもは、後ろに転倒しないように、おしりの横あたりのタオルをつかみます。親は足先のタオルを持ってひっぱります。

中腰の姿勢で引っ張るのは、親の運動にもなります。



●身近にある〈タオル〉を使うと運動遊びのバリエーションも増えます

身近にある〈タオル〉はサイズもいろいろで、少しぐらい力を加えても、切れたり破れたりしません。力を使って遊ぶ道具として優れています。

「魔法のじゅうたん」のように、〈タオル〉の上に座らせた子どもを引っ張ったり、綱引きの綱をタオルに代えた「タオル引き」という遊びもできます。単純な遊びですが、おもしろく白熱する遊びです。

〈タオル〉を使う遊びには、広げて遊ぶもの、棒状にして遊ぶもの以外に、何回か結んでボール状にして遊ぶこともできます。キャッチボールはもちろんサッカーも楽しめます。材質がタオルということもあり、当たっても

痛くないし、遠くまで転がっていかないので、ボール遊び初期の幼児に向いています。

〈タオル〉の限られた長さも利用できます。両端を手で持ったまま、足の下をくぐらせ、背中を通して元の位置に戻る柔軟体操もできます。

〈タオル〉の丈夫さを生かして、筋力アップの運動もできます。一人が両端を持ち、もう一人が真ん中あたりを両手で持って、足を伸ばし座ります。両端を持っている人は、座っている人を持ち上げます。座っている人は、手を離さないように、しっかりと〈タオル〉を握り続けます。二人とも、それぞれに力を出さなければなりません。

人数が多い場合などは、〈タオル〉を数本用意して、運動会種目にある棒引きの要領で、「タオル引き」も楽しめます。