

親子ふれあい体操のススメ

編著：子どもの健康福祉研究所

所長・医学博士 前橋 明

(早稲田大学名誉教授)

代表執筆者：五味葉子（埼玉県立大学），門倉洋輔（小田原短期大学）

執筆者：ミナクシみよこ，村田美礼，友田亜紀子，倉上千恵，

小川 真，板口真吾

親子ふれあい体操のススメ

目次

はじめに なぜ今、親子ふれあい体操なのか……………前橋 明 vii

1. 『親子ふれあい体操』のねらいと活用方法
2. なぜ「親子ふれあい体操」なのか
3. 本書の活用方法

第1章 親子ふれあい体操の意義と役割……………五味葉子 13

1. 健康づくりの基盤としての意義
2. 心の発達を支える役割
3. 生活リズムの安定化
4. 社会性を育む機会
5. 保護者にとっての意義
6. 親子ふれあい体操の基本

第2章 親の側からみたメリット

1. 親自身にとってのメリット……………五味葉子 23
2. 子育て・家庭に広がるメリット……………門倉洋輔 25

第3章 子どもの側からみたメリット……………ミナクシミよこ 35

1. 「愛されている」という感覚を育む
2. 基本的な運動能力の発達
3. 「できた！」の達成感と自己効力感
4. 生活リズムの安定化
5. 社会性とコミュニケーション力の芽生え

第4章 親子ふれあい体操の具体例

1. 幼児教室での実践例……………村田美礼, 友田亜紀子 41
2. 力ためし・勝負あそび編体操……………倉上千恵 73

第5章 保育者・指導者の役割……………小川 真 85

1. 安全に実施できる環境づくり
2. 親も子も「楽しい」と感じられる雰囲気づくり
3. 発達段階に応じたプログラムの工夫
4. 家庭での継続的な実施を促し、サポートする
5. 「外あそび・ゴールデンタイム理論」を実践へ
6. 地域・保護者との橋渡し役

第6章 親子ふれあい体操の広がりと未来……………板口真吾 91

1. 教育現場・地域での広がり
2. 親子ふれあい体操の未来

巻末資料 前橋 明研究室 親子ふれあい体操ポスター

**おわりに 親子でからだを動かす時間は、子どもへの
大切な贈りもの**……………前橋 明 110

はじめに

なぜ今、親子ふれあい体操なのか

近年、子どもたちのからだと心の健康をめぐる環境は、大きく変化しています。外あそびの時間が減り、夜ふかしや朝寝坊による生活リズムの乱れ、さらにはスマートフォンやテレビ等のメディア接触の長時間化が進んでいます。その結果、体力・運動能力の低下、集中力の不足、肥満や生活習慣病リスクの増大が懸念されています。

一方で、子育てを担う親たちも、また、忙しい生活の中で、子どもとじっくりふれ合う時間をもちにくくなっています。親子のスキンシップ不足や、あそびを通じた心の交流の減少は、子どもの安心感や自己肯定感の形成にネガティブな影響を及ぼしかねません。

こうした課題を乗り越えるために注目しているのが、「親子ふれあい体操」です。これは、親子がいっしょにからだを動かし、あそびの中でふれあい、楽しみながら運動習慣を築いていく活動です。

現代の幼児をとりまく健康課題（体力低下、睡眠不足、メディア接触の長時間化）、親子関係の希薄化と「スキンシップ不足」の現状をとらえ、前橋理論「幼児の健康デザイン」、中でも、幼児期にこそ「食べて・動いて・よく寝よう！」の生活リズムを整えることが、将来の健康基盤になることと、「外あそび」や「からだを使った親子の交流」が、子どもの自立・共感・挑戦意欲を育てることを、十分に加味して、本書を企画し、執筆を手がけました。

筆者らは、長年にわたり「幼児の健康デザイン」を提唱してきました。その根幹は、「食べて」：栄養バランスのとれた食事、「動いて」：外あそびや運動による体力・体温リズムづくり、「よく寝よう」：良質な睡眠による心身の疲労の回復という、幼児期に必要な生活リズムの循環を整えることにあります。これまで、「外あそび」や

「親子のからだ交流」が子どもの発育・発達において重要であることを、多くの研究データで示してきました。親子ふれあい体操は、まさにその実践の場であり、家庭の中で生活リズムをつくる力強いきっかけとなります。

親子ふれあい体操のもたらす効果をみますと、①体力と運動能力の基盤づくり：幼児期に必要な「走る・跳ぶ・支える・転がる」等の基本動作を、自然な形で体験できます。②親子の信頼関係の強化：親に支えられたり、抱き上げられたりする中で、子どもは「安心」「愛されている」という感覚を育んでいきます。③生活リズムの安定：適度な運動は心地よい疲労感をもたらし、夜の寝つきを良くし、食欲や排便のリズムを整えます。④育児の楽しみの再発見：親にとっても、子どもの成長を肌で感じられ、育児の充実感や喜びが深まります。

いま、親子ふれあい体操をすすめる理由ですが、親子ふれあい体操は、特別な場所や道具がなくても取り組める活動です。リビングのちょっとしたスペースでも、園庭や公園でも、笑顔と声かけさえあれば、始められます。そして、親子ふれあい体操は、子どもの健康づくりを土台から支え、親子の心を結びつける「一石二鳥」の営みなのです。

現代社会の忙しさの中で、親子が共にからだを動かし合う時間は、ますます貴重になっています。だからこそ、本書では、親子ふれあい体操の意義と役割を明らかにし、保護者・保育者・指導者の皆さんに具体的な方法とメリットをお伝えしていきたいと考えています。

親子ふれあい体操は、いいことがいっぱいあります。道具が不要なく、からだだけを使って運動ができ、①親子の体力づくりに役立ちます。子どもが親を独り占めにできる、②心の居場所づくりにも寄与します。ふれ合うことで、③親と子のコミュニケーションづくりに役立ち、④言葉の発達を促し、④社会性づくりにも寄与していきます。⑤お金をかけずに、運動ができます。お互いの体重を貸し借りし合って、

⑥身体認識力を高め、⑦空間認知能力を育て、ひいては、⑧安全能力を向上させることができます。動き方を工夫することで、⑨知的面の発達・成長にもつながっていきます。室内でも、十分な運動量を確保でき、あわせて運動エネルギーを発散させて、⑩情緒の解放を図ります。

近年、⑪弱くなっている逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を磨くことができます。部屋の中で行う時は、窓を開けて風通しを良くして行いましょう。体操が終わったら、手洗いやうがいをし、汗をしっかりと拭くようにしましょう。

さて、本書では、親子ふれあい体操のねらいと本書の活用方法、なぜ「親子ふれあい体操」なのか、発達・愛着・運動・コミュニケーションの視点からの手引書としていることを論述します。

1. 『親子ふれあい体操』のねらいと活用方法

本書は、幼児・児童期の子どもの「心・からだ・人とのつながり」を育むための、実践的なガイドブックです。単なる運動や動きの紹介にとどまらず、発達・愛着・運動・コミュニケーションの各視点から、親子のふれあい体操がもつ深く豊かな価値と効果を伝えることを目的としています。

2. なぜ「親子ふれあい体操」なのか

幼児期は、心身の発達が著しいだけでなく、親と子の関係性が深まり、社会性の基盤が育つ大切な時期です。この時期に、親といっしょにからだを動かす経験は、子どもにとってかけがえのない宝物となります。

(1) 発達の見点から

手足を使う基本的な動き、バランス感覚、リズム感など、幼児期に必要な運動要素を楽しく身につけられます。動きを通じた感覚統合も促され、発達の土台がつけられます。

(2) 愛着形成の見点から

親子で顔を見合わせ、ふれあいながら過ごす時間は、子どもの安心感や信頼感の源です。ふれあい体操を通して、「いま、この瞬間をいっしょに楽しむ」ことで、愛着関係がより深まります。

(3) 運動の見点から

日常のあそびに近い形で、からだを動かすことで、子どもは自然に運動への興味や意欲を育てていきます。運動が「苦手になる前」に、成功体験を積み重ねることができます。

(4) コミュニケーションの見点から

「見て」「まねて」「合わせて」「声をかけて」、親子のやりとりがあふれる、この体操の中には、豊かなコミュニケーションが広がっています。

3. 本書の活用方法

(1) 家庭では

朝や夕方などのすきま時間に、1日5分程度の短い時間から取り組むことができます。親子の笑顔とふれあいが、子どもの1日を支えます。

(2) 保育現場では

あそびの時間に取り入れることで、子ども同士や保育者との関係も円滑になります。保育参観や家庭支援の教材としても活用できます。

(3) 子育て支援では

講座や地域の交流イベント等で、親子が自然に参加しやすい内容になっています。運動に自信がない保護者でも、楽しめるよう、段階的な工夫ができます。

親子のふれあいを深めながら、子どもの発達を支えるという本書は、親と子、そして、支援者をつなぐ「心とからだのコミュニケーション・ブック」です。この一冊が、親子の毎日に、小さな温もりと確かな成長の一步を届けられることを願っています。

(前橋 明)



第 1 章

親子ふれあい体操の意義と役割

1. 健康づくりの基盤としての意義

幼児期は、生涯の健康基盤が形づくられる最も大切な時期です。この時期に、「よく食べ、よく動き、よく眠る」というリズムが確立されると、その後の体力や学習意欲、さらには、情緒の安定にも大きく寄与します。前橋の「幼児の健康デザイン理論」では、幼児期の健康生活を「からだのリズム」「心のリズム」「生活のリズム」の3つから支えることを強調しています。親子ふれあい体操は、この3つのリズムをつなぐ「ハブ」としての役割をもちます。運動を通じて、体温リズムが整い、夜の睡眠が深くなり、翌朝の食欲や集中力にも良い循環を生み出します。

2. 心の発達を支える役割

親子がからだを通じてふれ合うことは、子どもにとって「安心感」と「信頼感」の土台になります。親に抱きとめられたり、笑顔で支えられたりする体験は、自己肯定感を育て、「自分は大切にされている」という感覚を強めます。過去の先行研究¹⁾においても、親子でいっしょにからだを動かす頻度が週に3回以上の幼児は、3回未満の幼児に比べて情緒の健康状態が良いということが分かっています。つまり、「ちょっとしたことでイライラする」「気分が落ち込むことがある」「急に怒ったり泣いたりする」「ちょっとしたことでカッとなる」といった情緒の状態に陥ることが少ないということです。

心理学的にも、幼児期に十分なスキンシップを経験した子どもは、ストレス耐性が高まり、他者との関係づくりにも積極的になることが明らかにされています。親子ふれあい体操を通して、親子の肌と肌がふれ合うことは、カンガルーケア²⁾にも似ており、体温の維持や感覚を刺激することで母性愛を育む方法の1つともいえるでしょう。新生児期は、ベビーマッサージを代表にタッチケアや、くすぐりあそびがあり、乳幼児期から幼児期にかけて、手あそびやふれあい体操など、徐々にできることが増えいきます。その中で、子どもの情緒にとって良いことだけでなく、母親の気分の改善や育児不安の低下など、親にとっても良い影響が確認³⁾されています。親子ふれあい体操は、単なる運動指導ではなく、「愛着形成」を支える教育的活動でもあると考えます。

3. 生活リズムの安定化

適度な運動は、睡眠と食欲のリズムを整える重要な因子です。前橋の研究⁴⁾では、午後3時から5時の「ゴールデンタイム」に、外あそびや運動をしっかりと行う子どもは、夜の寝つきが良く、朝の目覚めも安定していることが示されています。親子ふれあい体操を家庭や園で取り入れることで、子どもの生活リズムが自然に整い、夜型化やメディア依存のリスクを軽減することができます。

これまでの研究⁵⁾の中でも、ところっこ親子で楽しむ運動あそびに参加している幼児は、男女別・年齢別にみても、①平均就寝時刻が3歳・4歳の女兒を除いて、21時よりも前であることや、②男児において外あそび時間が長いと就寝時刻が早い傾向にあることを確認しています。このことから、運動の実践が、保護者の子どもへの健康や子どもの生活リズムについての意識を少しでも高めるだけでなく、子どもたちの体力維持や夜型化した生活習慣の改善にもつながっていく

ことが期待できます。

4. 社会性を育む機会

親子ふれあい体操は、家庭内だけでなく、園や地域での活動にも発展します。園行事や地域イベントで親子いっしょに体操を行うと、子どもたちは自然と「友だちの親」「地域の大人」とも安心して関わるができるようになります。これにより、社会性の芽生えが促され、集団生活における協調性や思いやりが育ちます。また、いっしょの空間で頑張る友だちや新しいあそび方を試す友だちを見て、自分もあそび方を工夫したり、いっしょにいつも以上に頑張ったりすることもできます。集団の中で遊んだ際は、最後に「今日いっしょに遊んだのは誰かな?」「どんな風に遊べたかな?」「楽しかったことは何かな?」というふり返りや交流の時間を設けることで、子どもも保護者も他者との関わりを意識することが可能になります。

さらに、保護者には「他者と関わるあそびの中で、子どもがどんなやりとりをしていたか」、例えば、順番を待つことができた、友だちを助けた、他の人に声をかけた等の視点をもってもらうことで、保護者自身が子どもの社会性の発達を日々実感することにもつながると思います。

5. 保護者にとっての意義

親にとっても、ふれあい体操は、「育児を楽しむ時間」となります。子どもの成長を体感しながら、運動不足解消やストレス発散にもつながります。さらに、「子どもの成長をいっしょに喜ぶ」という体験は、家庭の絆をより深めていく力をもっています。

要は、親子ふれあい体操は、幼児の体力と健康を育み、親と子の心の絆を強め、家庭・園・地域での生活リズムと社会性を支える総合的

な健康づくり活動です。特に、前橋理論に照らせば、「親子でからだを動かすこと」こそが、現代の子育てにおいて失われがちなりズムとふれあいを回復する最も効果的な方法といえるでしょう。

6. 親子ふれあい体操の基本

ここでは、親子ふれあい体操⁶⁾の基本的なあそびを見ていきましょう。



高い高い

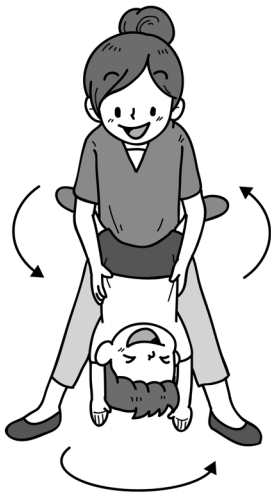
これは、保護者が子どもをしっかりと抱きかかえ、上に持ち上げるあそびです。子どもの普段の目線の2倍以上の高さから見える景色に喜ぶことで楽しく感じ、また、やりたいという気持ちを起こさせるあそびです。

保護者は、子どもの胸とももに手をあてて、子どもを持ち上げます。移動しながら、子どもを上下させると、いっそう喜びます。子どもは、手を前に突き出しても良いですし、飛行機のように翼の横に伸ばしても良いでしょう。集団で行う際は、周りに気をつけながら、友だちとすれ違ったら挨拶し、交流をしながら遊ぶことも可能です。



スーパーマンごっこ

子どもを抱っこして、腰と背中を手で支え、脇で子どもの足をしっかりと挟み、くるくると回ります。子どものからだを上下させたり、回る方向を変えてみても良いでしょう。日常では味わえない逆さ感覚が身につきます。慣れていない子どもは、いきなり逆さで万歳するのではなく、少しずつできる範囲で上半身を保護者から離していきながら、あそびを楽しむのが良いでしょう。



メリーゴーラウンド