

特集

もつと楽しく！ 幼児と遊ぶ



少子化対策のひとつとして、
子育て教室などがたくさん開かれています。
4月からは、さらに増加が予想されます。
そこで、今月は、大人が幼児と
一緒に楽しく遊べる
レクリエーション・プログラムを特集します。
ぜひ、ご活用ください。



市区町村の行動計画策定で 活発化する子育て支援事業

子どもたちを見ることが少なくなっている。子どもの絶対数が減っているのだ。今、日本の人口は約1億2200万人で、大正・昭和初年時代の2倍になっているが、0歳から10歳児までで見ると、約360万人も少なくなっている。まさに、少子高齢化である。そこで、子どもを生き生きと育てやすいような環境づくりに国をあげて取り組もうと、平成15年9月に「次世代育成支援対策推進法」が施行され、国や地方自治体、民間企業が一体となった対策が始まった。

特に、市区町村では「次世代育成支援行動計画」を策定し、平成17年4月から、様々な施策を実施することとなっている。具体的には、①地域における子育ての支援、②母性並びに乳児及び幼児の健康の確保及び増進、③子どもの心身の健全な成長に資する教育環境の整備などで、レクリエーションに関わる事業も多く展開される。

あなたの力を子育て支援にもぜひ、活かしてみよう。

小グループから集団へ 親子ふれあい教室の プログラムのポイント

新年度、親子を対象とした

「親子ふれあい教室」を

展開しようとしているみなさん。

どんなプログラムを立て、

どんなメニューを盛り込んだらいいのか、

悩んでいませんか？ そこで、

NPO法人「けんこうのわ碧の木」会長の

有本征世さんに、プログラムを立てる際の

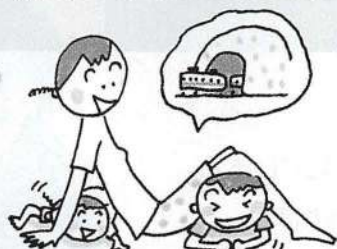
ポイントをうかがいました。

プログラムを立てる際に、まず認識しておかなければならないこと。なんだと思いますか？ それは参加している親自身も「主役」であるという事です。親子ふれあい教室などの場合、ついつい子どもばかりに目を向けがちです。そのため、意外と忘れられているのが、親同士の交流や親の子育て不安の解消です。

しかし、だからといって、最初から「みなさん一緒にやりましょう！楽しみましょう！」というのも無理があります。特に、初回のプログラムは、子どもも親も少なからず緊張しています。まずは、新しい環境（会場・他の参加者）の中で、親子だけでスキンシップを楽しむことから始めてみませんか。そして、徐々に親子同士の小グループ、小グループが集結した参加者全員へと、交流の輪を広げていくのです。その交流を育む手段が「遊び」なのです。「できた、できない」「勝った、負けた」ではなく、ココロとカラダ

有本 征世さん

幼児教室、サークルの運営に携わること25年。体操をはじめ、遊びやダンス、スポーツなど、ココロとカラダにやさしい自然な動きをもとに考案したアイディアC体創を展開。現在は、0歳から高齢者、障害者の交流活動も手がける。NPO法人「けんこうのわ碧の木」会長、レク・コーディネーター。



④びっくりトンネル

パパ、ママ、あなたの体で何種類のトンネルが作れますか？

●「ここよ！」と言葉でトンネルの場所を伝えるのではなく、ジューッと親がトンネルを見つめることで、子どもにくれそうなトンネルのありかを発見してもらいましょう。

⑤ウォーキングアラカルト

親子で手をつなぎ、円形になりながらお散歩リズムで音楽にのって歩きます。全員が円の中心に向かって前進しながら「ごんにはは」。後退の時は、子どもが親の手につかまってお尻すべり。

●円の中心に到着したら、親子が手を離して子どもをドンドン円内に送り込み、押しくらまんじゅうのようにスキンシップをとりましょう。



①からだでごあいさつ

親子で向かい合って（膝にのせて）、おでこ、ほっぺ、おっぱい、背中、手、足、お尻と、2人で相談しながらピタタンコ！

●ゆったりとしたリズムで目を見ながら、体を揺らしながら行いましょう。



②ガタガタバス・運転手

子どもは運転ポーズ、親は両足を交互上下させてデコボコ道づくり。「カーブ」の掛け声では片足を高く上げ、「赤信号」の掛け声では両足をバツと開きます。

●体が傾いても頭は中心に残るなど、子どもの本能を引き出すチャンスです！



③ガタガタバス・お客さん

親は子どもの胴体をしっかり支えてから「ガタガタ・バツ」と両足を開きます。

●うまく立てるかどうかではなく、揺れを楽しんでもらいましょう。時には「グラッ！」「キャー!!」と抱きついてもらいましょう。

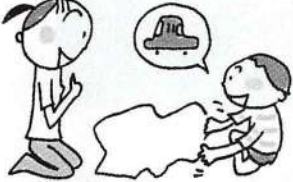


ゴムひも遊び

①ゴムひも一筆書き

1本のゴムひもで、何かの形を作ってみましょう。親子で作りながら会話をします。

●親は子どもがつくるのを見守り応援。誉めたりうなずいたり……つくっている途中の会話を大切に！



②グニャグニャパツ！

親がゴムひもを持ってグニャグニャと動かし、子どもがバツとつかまえます。

●親は子どもの表情をよく見て、失敗・成功・失敗と繰り返させて、「よし、今度こそ」と興味を持続させるように心がけましょう。



ウォーキングアラカルト

第1回 親子ふれあい教室(1時間)

時間	メニュー	隊形	メニューのねらい
0~25分	導入:ウォーミングアップ		
	①からだであいさつ	輪・座位	道具も何も使わずに、親子のスキンシップを大切にしながら遊ぶ。
	②ガタガタバス・運転手		
	③ガタガタバス・お客さん		
	④びっくりトンネル		
25~50分	⑤ウォーキングアラカルト	輪・立位	親子を基本とした大きな集団をつくり、徐々に参加者同士の親密感を高める。
	展開:ゴムひも遊び		
	①ゴムひも一筆書き	輪・立位	「ゴムひも」という素材の特性を活かしながら、個別に親子間の交流を育み、楽しむ。
	②グニャグニャパッ!		
	③ゴムひもトンネル		
	④小さい波渡ろう		
	⑤開けゴマ	ランダム・自由	遊びを「親子同士」という小グループにまで広げる。小グループ内でのコミュニケーションを深めるきっかけをつくる。
50~60分	⑥ゴムひもクモの巣	輪・自由	小グループを合体させることで集団をつくる。親同士、子ども同士、または、他人の子どもと他人の親など、さまざまな交流が芽生える。
	整理:クーリングダウン		
	①ママに向かってよいいドン	ランダム・自由	離ればなれになっていた親と子どもが最後に向き合い、たくさん遊んだあとの満足感を親がしっかり受け止める。
	②手遊び・指遊び	輪・座位	

のふれあいを大切にしたい遊びです。子どもは遊びを通じて楽しさを享受し、生きる力を育みます。一方の親は、遊びを通じて、親同士の交流を深めることができます。親同士の交流は、子育ての不安や悩みの解消へとつながっていくでしょう。

「その場だけを楽しむ」ではなく、「いつでもどこでも誰とでも楽しめる」。そんなメニューの提供を心がけることが、本当の「子育て支援」につながるのではないのでしょうか。

第1回目の親子ふれあい教室(1時間)を想定し、プログラム例と各メニューを紹介します。

①ママに向かってよいいドン

親子が左右10m以上離れて向かい合いスタンバイ。今日、いちばんの離ればなれです。いよいよママ目掛けて突進。子どもをギュッと抱っこしてあげましょう。

*喜びを言葉でも伝えましょう。



②手遊び・指遊び

膝の上で抱っこをしながら、「5人の家族」や「グーチョキパー」などの手遊び・指遊びを行います。

*「今日は楽しかった?」ではなく「今日はどうだった?」と親は子どもに語りかけてみませんか。

クーリングダウン

親子アイディアC体創 有本征世 著

今回紹介されたメニューはもちろん、親子で遊べるメニューが300種掲載されています。身近な生活用品を使い、乳幼児から小学生までが夢中になれる遊びが満載。無用な比べっこや上手下手、勝ち負けを超えた、遊び心がギッシリ詰まった一冊です。

定価:2,100円(本体2,000円+税5%)

発行:NPO法人けんこうのわ碧の木

お問い合わせ先:NPO法人「けんこうのわ碧の木」

TEL:0566-42-8238 FAX:0566-42-8333



⑤開けゴマ

親同士はそれぞれ渡り合ったゴムひもを2本ピッタリつけて、子どもの胸の高さぐらいにとめて通せんぼ。「開け〜ゴマ!」の掛け声で、アラアラ、ゴムひもが上下して開いたよ。

●ゴムひもの上下の幅によって、通り抜けるスペースや位置に変化をつけてみましょう。

⑥ゴムひもクモの巣

5人から10人の親が協力し合って、ゴムひもをからませてホールをたくさんつくります。子どもはまたぐ、くぐる、出る、入るなど、自由に動き回ります。最後はカウントダウンで一斉に親はゴムひもを放しましょう。

●持ち手が不足の場合は、ゴムひもの先端を輪にして、足や腰や首に巻けばホールを増やせます。



③ゴムひもトンネル

親は自分の体とゴムひもを合体させて、おもしろいトンネル、不思議なトンネルをつくりまします。

●「びっくりトンネル」同様、親は目でトンネルのありかを子どもに伝えたり、ありかを発見するまでニコニコ見守りましょう。



④小さい波渡ろう

親同士が2本のゴムひもを持ち、小さく揺らしてさざなみをつくりまします。親子で、ひとりで、友だち同士で、タイミングを見計らいながら「ここだ!」とばかりに渡ります。

●親同士の協力が楽しさを倍増させまします。

知らないうちに、みんな夢中！ つながり、広がる おもしろ親子プログラム

忍者の紙

『忍法！○○の術！う～はっ！』という掛け声で、どんどん変化していく不思議な紙を楽しみます。まずは参加者全員に紙を配り、お絵描きして「MY紙」に。愛着感がUPします！

【用意するもの】
広告チラシなど
B4サイズくらいの紙



忍法ばたばたの術 [かぜ]

紙のカタチ



両手で紙を広げ、バタバタと風の音を楽しみます。強く、弱く。なかなか破けず、思いのほか大きな音が出ますよ。

こんな声かけでどうぞ

『あ！風が吹いてきた！バタバタバタ～。大きな風はバタバタバタ～！小さくそよそよ。だんだん小さくなってきたよ！わ～台風だ～！』

【ポイント】 声に強弱をつけて、風の音を強調しましょう。小さな風音から大きく、そして再び小さな声で子どもたちの注意をひきつけてみましょう。



忍法くるくるの術 [望遠鏡]

紙のカタチ



くるくると紙を巻き、筒状にして望遠鏡に見立て、覗きます。

こんな声かけでどうぞ

『何が見えるよ！あ、あれは何？ママだ！』

【ポイント】 まず、リーダーが、高い所や低い所を覗いて手本を見せましょう。



道具を手にしたとたん、振り回すとすると手から離さず泣き出す子ども、はたまたおしゃべりに夢中なママたち、全体的にノリもイマイチだな……。そんな経験はありませんか？

ひとつのアイテムでひとつの遊びだけ行い、すぐに「ハイ、お片づけ」ではもったいない。また、配布と片づけにかかる時間もムダになります。大切なのは、プログラムの中に『HOP・STEP・JUMP』の流れを作ること。そしてそれらをバラバラにしないアレンジを加え、スタートからお

遊びでお腹いっぱいにしてあげちゃおう！

一枚の紙が、次から次へと
おもしろ遊びの用具に変化する。
子どもとママの
「これって何？どうなるの？おもいっしょ」という発見は、好奇心を高め、
いつのまにやらプログラムにハマってた！
ここでは、「レクガイドブック33号
子どもの！ママの！やってみたいを引き出す
運動あそび集」から、ズバリ
『その気になっちゃうプログラム』を紹介します。

片づけまでをいくつものパターンで楽しめるメニューを意識すること。そうなれば、子どももママも、「遊び」でお腹いっぱいになっちゃいます。

子どもとママの「やってみたい」という、ココロとカラダを動かすきっかけづくりには、いろんな種類のタネを撒くことから始まります。タネに興味をもたせるところで、「もつとやってみたい！」と思わせる仕掛けが大切です。例えばタネとは、広告などのただの紙切れ。それを親子で、形をどんどん変化させながら遊んでいくとすれば、自然と愛着が湧いてきます。徐々に意味のある小道具へと変身させていき、お片づけまでをスムーズに行います。

太刀山美樹さん

フィットネスとレクリエーションを融合した新しいプログラム「元気ピクス」で、心と体の元気作りを応援する「TAMA元気ピクス工房」代表。レク・コーディネーター。福岡県在住。



忍法まるまる投げの術 [輪投げ]

紙のカタチ



[用意するもの] ビニールテープ

ママと子どもの棒を合わせ目に。つなぎ目はビニールテープで固定しましょう。その後、ママは手をグーにしているのをつくりまわす。子どもは輪投げのようにうまくねらって投げ入れます。



こんな声かけでどうぞ

「好きな色のテープでくっつけてわっかにしよう!」
「うまく入るかな? 大丈夫! ママは取るのがうまいから!」

【ポイント】 右手、左手など、的をいろいろ変えてみましょう。ゆっくりと上下、左右に的を動かすと、投げる子どもの集中力もUP。その後、子どもが的役になっても楽しめます。

忍法戦いの術 [刀]

紙のカタチ



手に筒を持ち、スポーツチャンバラのように、いざ、戦い開始!

こんな声かけでどうぞ

「手に持ったら、よし決闘だ! エイ! ヤッ! さあ、ママも負けられませんか!」

【ポイント】 親子で、攻撃と守りに分れます。最初は子どもに攻撃だけさせ、ママは守りに。その後、どちらが攻撃してもOKとすると、より楽しさが増します。



忍法うわばみの術 [お片づけ]

紙のカタチ



【用意するもの】 片づけ用のビニール袋
アイテムを片づけるための袋を持ったリーダーが、いくら食べてもお腹がすいてしまう、「はらぺこ青虫」になります。リーダーは子どもたちに食べさせてもらうことで、使用した道具の片づけに移行します。

こんな声かけでどうぞ

「はらぺこ青虫」って読んだことある? なかなかお腹いっぱいにならない青虫

さんのお話だよ。みんなはお腹いっぱいになったかな?

「先生はお腹すいたな～。この先生のお腹のポケット(片づけ用の袋)にバクバク食べさせてください」

【ポイント】 ①事前に「はらぺこ青虫」の絵本を読み、想像力を高めておいてほしい。②この「忍者の紙」が最後のプログラムであれば、アイテムを手にしたまま終わりの挨拶をし、おみやげで持ち帰ってもらいます。③次のプログラムに移行する場合は、レッスン終了時におみやげで渡すことを告げ、回収したものは目につかないように置いておきます。そうすれば、次へのプログラムへの集中力も高まります。

忍法お腹減った～の術 [ドーナツ]

紙のカタチ



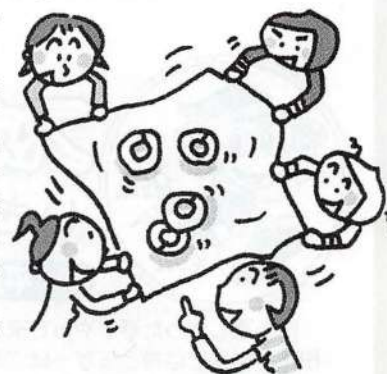
[用意するもの] シーツくらいの大きな布

油が入っている大きな鍋に見立てたシーツをみんなで持ち、大きく揺らして「グツグツグツ」。この中にドーナツ(輪にした紙)を入れ、こんがり揚げましょう。

こんな声かけでどうぞ

「ドーナツ入れてポーン! あ! 揚げがきたね。♪できたかどうか匂いをかいてクククン(右手を前に出して鼻先を扇ぐ)」
「はい! できました。1個ずつとってください。さあ、手を合わせて! いただきます! おいしいね!」

【ポイント】 ①「♪できたかどうか～」の部分は、♪あぶくたったの「♪にえたかどうか～」のメロディーで子どもたちと一緒に歌いましょう。②揚げたドーナツを取るときに、自分で模様をつけた「Myドーナツ」探しゲームとしても楽しめます。人数が多い場合は、「どれでもいいよ」と先に声をかけましょう。



子どもとママが“その気”になっちゃう! 親子で楽しめる運動あそびが満載です!



レクリエーションガイドブック33号
子どもの! ママの!
やってみたいを引き出す運動あそび集
太刀山美樹 著

ママと子どもの気持ちを自然と「やってみたい!」に変化させるものとは一体?! 各メニュー別に、進め方、指導する上で気をつけること、リーダーの言葉掛けを掲載。悩んでいたあなたは目からウロコ! 間違いなしです。今回ご紹介の「アイテム」のほか、自然とカラダが動いてしまう「リズム」、健康づくりや挨拶、着替えなどの基礎的学習を遊びに盛り込んだ「テーマ」のプログラムも紹介しています。

A5変型判 112ページ 定価840円(本体800円+税5%)

発行:(財)日本レクリエーション協会

お問い合わせ先:(財)日本レクリエーション協会 サービスセンター 注文専用フリーダイヤルFAX:0120-0874-09

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6F TEL:03-3265-1335 FAX:03-3265-1585

E-mail: service@recreation.or.jp

お申込みは●郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、電話番号、書名、注文部数を明記の上、ハガキまたはFAX、E-mailでお申込みください。送料は実費です。日本レク協会公認資格をお持ちの方は、ID番号も明記してください。5%割引となります。ただし、請求書の宛名は有資格者個人名のみで、団体名でのご注文・ご請求は割引の対象となりませんのでご注意ください。