

私のおすすめ

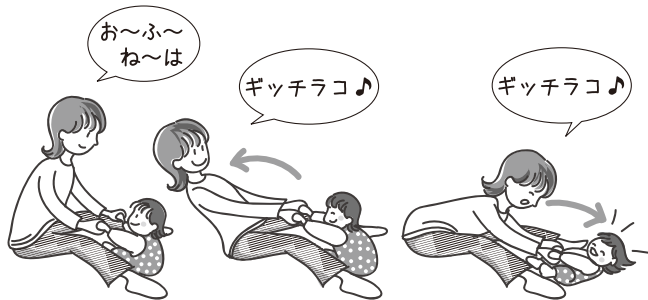
体も心もぽっかぽか！ 親子で体を使った室内遊び

2月は1年の中でも一番寒い月と言われ、部屋の暖房が欠かせない日々が続きます。しかし、今年の冬は節電が呼びかけられ、暖房機器の設定温度を下げることを心がけている家庭も多いでしょう。そこで今回、冬の節電対策としておすすめしたいのが親子で体を使った室内遊び。軽い運動になる上、スキップも楽しめるので、体も心も温まります。

❖ 声を掛け合って触れ合いながら楽しい！

親子で体を使った室内遊びは、子どもと声を掛け合いながら、肌と肌を触れ合いながら楽しむのが大切です。ままとんきっず著の「パパとママが赤ちゃんに遊んでもらう本」「パパとママがちっちゃな子どもに遊んでもらう本」は、赤ちゃんとどのように遊んだらいいのか分からないという声に対し、子育ての経験を通して得た遊び、声掛けやスキップを中心とした遊びを約300種類掲載しています。今回はその中から3つ紹介します。

◆ おふねはギッチラコ



1歳ぐらいから遊べます。赤ちゃんとお手をつないで座り、舟をこぐように「ギッチラコ♪ギッチラコ♪」と歌のリズムに合わせて、体を交互に倒したり起こしたりしましょう。親のシェイプアップにもなります。

◆ 山のぼり



1歳半ぐらいから遊べます。親が四つんばいになり、子どもがのぼりやすいように体の高さを調節しながらのぼせませす。「よいしょ! よいしょ!」「がんばれ!」

今月は ⇨ NPO法人

ままとんきっず がお伝えします!

1993年、子育て中のお母さんが集まり、子育てタウン情報誌「ままとんきっず」を発行。子育てに関するメール相談、親子が集うサロン運営、各種講座の開催など、子育て支援活動を展開。情報誌・単行本の発行物は40冊を超え、一部は海外でも翻訳出版。最新刊『子育てしながら輝いて生きる—0～6歳育児を楽しむママたちの声—』も大好評。2010年の内閣府「チャイルド・ユースサポート章」を受賞。

〈連絡先〉川崎市多摩区菅稲田堤3-5-43

TEL/FAX 044-945-8662

URL <http://www.mamaton.jpn.org/>

「もう少し!」などと声掛けしましょう。周りに布団などを敷いておくと安心です。

◆ 木のぼり



2歳ぐらいから遊べます。親の体を木に見立て、子どもと手をしっかりとつないでのぼせませましょう。うまくいかない場合は親が膝を少し曲げると、のぼりやすくなります。そして最後に一回転!子どもの手がねじれないように注意しながら着地させます。

親子で体を動かして遊ぶと、室温が低めの部屋でも少し汗ばんでくるでしょう。子どもの様子を見ながら、遊び方を工夫してバリエーションを広げるのも楽しく、笑顔がますますあふれます。室内は片付けてケガをしないように気をつけましょう。

インフォメーション

■「パパとママが赤ちゃんに遊んでもらう本」(左)、「パパとママがちっちゃな子どもに遊んでもらう本」(右) / ままとんきっず著(メイツ出版)

