

自宅で楽しめる 親子運動遊び

問い合わせ 健康福祉課児童福祉係(☎025-387-1335)

運動遊びは、子どもの基礎的な体力や、動きの発達を向上させます。また、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達にとっても効果的です。寒い冬、外で遊ばなくても、自宅でできる親子運動遊びを紹介します。(対象年齢 3～5歳)

リアクションタッチ

周辺視※を使いながら素早く反応する運動遊び

※周辺視：焦点を合わせずに視野全体を見る視覚機能



大人は両手を「グー」にして肩幅よりやや広めに腕を広げて構えます。子どもを正面に立たせたら、どちらか(または両方)の手をランダムに「パー」にします。子どもは「パー」になった手に素早くタッチします。

ポイント

子どもは中心をぼんやり見るようにすると、両方の手を周辺視で同時に見ながら素早く反応できます。

応用

手を「チョキ」にして引っかけたり、両手をゆっくり動かしたり、その場で足踏みをしたり、前後左右に動いたりしながらやってみましょう。

バスタオル滑り

重心を安定させながらうまくバランスをコントロールする運動遊び

大きめのタオルを用意し、子どもを上立たせます。大人はタオルの端を持ち、同時に子どもの手をしっかり握ります。ゆっくり引っ張ってもらい、滑っていきましょう。急に引っ張ると子どもが転んでしまうので注意してください。

ポイント

子どもが怖がって歩いてしまう場合、しゃがませた状態から始めるとうまくいきます。

応用

握っている手を放し、手を左右に広げた状態で滑っていきましょう。ゆっくり左右に蛇行してみましょう。



スマホやタブレットなど平面の狭い画面を見ている時間が多いせいか、空間を認識したり、周辺視を使う力やバランスをコントロールする力が弱く、けがをする子どもが増えてきています。スポーツなどで体を使って遊ぶとき、五感からの情報を元に脳が活性化します。幼児期は脳の重さが大人の9割に達する大事な時期。親子で楽しくコミュニケーションを取りながら、体を使って遊ぶ時間をつくっててください。

紹介者

佐藤 政志さん(一般社団法人 ネットヒューマンリソース 代表理事)
・2018年9月の世界マスターズ陸上、M45クラス4×100mリレーで優勝、金メダルを獲得
・北区パパスクール運動指導講師

3回目ワクチン接種が始まります

順次3回目の接種券(ピンクの封筒)を発送しています。届き次第予約できます。65歳以上の1回目、2回目を集団接種で受けた人には3回目の日程を指定してお知らせしています。

◆北区の日程

日程：2月12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、26日(土)、27日(日)

会場：豊栄健康センター(豊栄さわやか老人福祉センター2階)

お手伝い隊実施中

集団接種の予約・変更・キャンセルのお手伝いをします。**接種券を持って**お越しください。
場所 北区役所・北出張所・区内連絡所

予約・日程変更は…
◎新潟市コロナワクチン予約ページ
◎新潟市コロナワクチンコールセンター

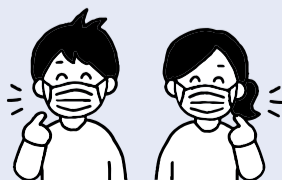
アクセスはこちらから！



☎025-250-1234

基本的な感染対策の徹底をお願いします

- ◎手洗い・手指消毒、3密回避、マスク着用
- ◎混雑した場所や感染リスクが高い場所への外出や移動は控える
- ◎不要不急の県外との往来は極力控える
- ◎体調に合わせた行動の徹底、検査の徹底
- ◎同一グループ、同一テーブルでの会食は4人以内で



ござはなレポート

コロナ禍における災害への備えについて学ぼう

昨年12月15日(水)、「コロナ禍における災害への備えについて学ぼう」をテーマに講演会が行われました。講師はNPO法人ふるさと未来創造堂の中野雅嗣さん。日頃からできる対策として家具の転倒防止の方法やクリアファイルを使ったフェイスシールド作りなど自身の経験をもとに講演を行いました。

