

Q:もうすぐ2歳になる子どもが、体を動かす遊びをあまり積極的にしませんが。あまり活動的ではない子どもでも出来る、室内での体をつかった遊びや、遊びへの誘い方を教えてください。

A: 2歳前後は、まだ「自分で積極的に動こう」とする意欲や体力が発達の途中段階です。無理に運動をさせるのではなく、「自然にからだを動かしたくなるような環境づくりと誘い方」が大切です。以下に、活動的でない子どもでも楽しめる室内あそびと誘い方のコツを紹介します。

室内でできる簡単なからだあそび

① まねっこあそび(模倣運動)

方法:「ママみたいに手をたたいてみよう」「パパみたいに、バンザイしてみよう」と言葉をかけ、親が先に動きを見せます。

ねらい:模倣によって、からだを動かす意欲と安心感を育てます。

発展:「どうぶつさんのまねっこ」に発展させると、自然と全身運動になっていきます。

② トンネルくぐり

方法:テーブルや段ボールの下をトンネルに見立てて、「トンネルをくぐっておいで～」と誘います。

ねらい:ハイハイ運動で、腕や脚・体幹が鍛えられます。

③ バスタオルそり

方法:バスタオルの上に子どもを乗せ、保護者がゆっくり引っ張ります。

ねらい:スピード感を楽しみながら、バランス感覚を育てます。

注意:転倒防止のため、広めのスペースでゆっくり行いましょう。

④ ボールころがし

方法:小さな柔らかいボールを転がし合います。

ねらい:腕や手の動き、タイミングをつかむ感覚を育てます。

発展:「コロコロ～ストップ!」と声を合わせることで、リズム感も養えます。

⑤ タオルひっぱりっこ

方法:1本のタオルを両端から引っ張ります。引いたり、離したりをリズムに合わせて行います。

ねらい:腕力・握力・リズム感を育て、親子のふれあいにも有効です。

あそびへの誘い方のコツ

1.「運動」ではなく、「楽しいあそび」として伝えます。

例:「いっしょにゾウさんになって歩こう!」と、ストーリー性をもたせると、動きやすくなります。

2.短時間でもOKです。成功体験を大切にしましょう。

最初は、1分でも良いです。「できたね!」「すごいね!」と褒めることで、次への意欲につながります。

3.お気に入りの音楽やぬいぐるみを使います。

好きな曲に合わせてからだを動かす、ぬいぐるみを“お友だち”に見立てていっしょに遊ぶと安心

感が増します。

4.「選ばせる」ことで、主体性を育てます。

「ボールにする？それとも、トンネルくぐりにする？」と、選択肢を与えると、自分から動く意欲が出てきます。

5.親子で笑顔を共有します。

親の笑顔は、最大のモチベーションです。競争よりも「いっしょに楽しむ」雰囲気をつくりましょう。

前橋理論からみたポイント

前橋明理論「一点突破・全面改善の策」にも通じますが、「まずは、からだを動かす“きっかけ”を1点つくる」ことが生活全体の改善につながります。例えば、「朝に5分、音楽に合わせて親子で手をたたく」だけでも、→ からだが温まる → 食欲が出る → 生活リズムが整う という好循環が生まれます。