

おさんぽたんけんたい

いつものおさんぽにひと工夫。季節やコースによっていろいろなものに出会えるね。

あそ
かた
遊び方

★おすすめの年齢：未就学児～

1 まずは一緒に近所や公園をおさんぽ



ここがポイント！

2 いつものお散歩にプラスアルファ。
色を見つけて色あてをしたり、
形探しをしてみよう！



3 季節で変わるいろいろなものを探そう。
いつものおさんぽが
宝探しの大冒険になるね！



くふう
工夫
みよう

保護者がお散歩コースに宝箱を隠して
宝探しをしてみよう



おさんぽ
たんけんたい
で大事なポイントは？

スキンシップ！

手をつないで仲良く歩きましょう。
手をつなげばお互い安心。親子の
きずなを深めましょう。

アシカのリングなげ

水族館のアシカさんみたいにわなげ遊び。
アシカさんみたいにキャッチしよう！

★おすすめの年齢：未就学児～

あそかた
遊び方

1 おとなとこどもが2mくらい離れます。

2 大人は輪を投げるとき、「右手」「左手」など
どこでキャッチするかを伝えます。

3 子供はアシカさんになった気で、
指示通りにリングをキャッチできるようがんばろう！
新聞紙等でリングを手作りするのもおすすめだよ！



ここがポイント！

4 最初はキャッチしやすいところから
スタートしよう！



くふう
工夫して
みよう

子供が大人に輪を投げてみたり、
子供同士でもやってみよう！

アシカの
リングなげ

で大事なポイントは？

コミュニケーション！

相手をよく見て、連携して
動くことが大事だよ。
投げる大人の方は子供を
よく見て、取れそうなところ
に投げてあげましょう。

そとあそびずかん

おやこへん
親子編



ペアたいそう



ふたり たの たい そう
2人で楽しく体操しよう！

あそ かに
遊び方

★おすすめの年齢：未就学児～

1

まずはまねっこたいそう。

ふたり む あ おとな
二人で向き合って、大人のまねっこをしよう。



まねっこたいそう

リズムでジャンプ



2

次は、両手をつないでリズムでジャンプ！

さ ゆう
左右にジャンプしたり、
おとな あし かい へい あ と
大人の脚の開閉に合わせて、飛んだりしよう！

3

次はおひらきおひらき。向かい合ってじゃんけんしよう。

ま ひと
負けた人は、かかとを軸につま先を開きます。

ま ん ど さき じく ひら
さらに負けたら、今度はつま先を軸にかかとを開く。

あし すこ ひら
足を少しずつ開いていって、
が まん ほう ま
我慢できなくなった方が負けだよ。



おひらきおひらき

く ふう
工夫して
みよう

おとな からだ のぼ へい きん だい ある
大人の体を登ったり、平均台みたいに歩いたり、
トンネルになってくぐったり、色んな遊び方をしてみよう

ペアたいそう
で大事なポイントは？

エンジョイ！

まずは楽しむこと。
むずか かんが ふたり
難しく考えず、二人でからだを
うご たの
動かすことを楽しもう。