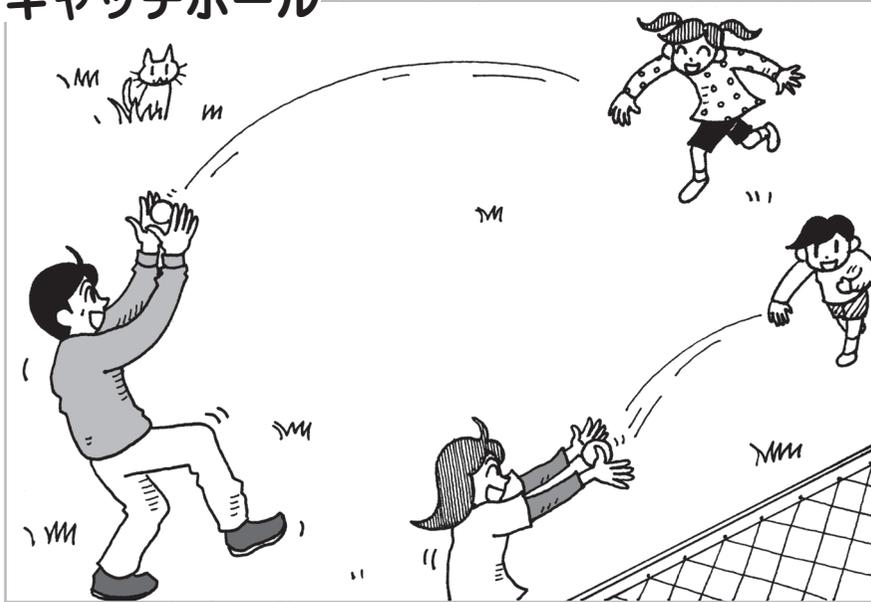


Part 1

キャッチボール



低学年の場合は、最初は近い距離から始めよう。高く上に投げてキャッチしあったり、転がしたり、バウンドさせるなど投げ方を工夫してみよう。新聞を丸めて作った手作りボールやビーチボールを使ってやってみよう！

体を使って遊ぼう

親子で体を使って楽しくふれあえる遊びを紹介します。休日はお金をかけずにたっぷり遊んでみてはいかがでしょうか？

二人なわとび



冬の定番、なわとび。二人なわとびはタイミングが大事。親子で息をあわせていい汗をかこう！

くるりんぱ



両手をつないでひざに足をかけて、太もも、おなかと足を上げていっ
てくるりんぱ！ 逆上がりの練習にもなるよ！

イラスト：前田エミ

すもう



腰にひもを巻いて本格的なすもうをしたり、手と手をあわせて手押しすもうをしたり、わが家のルールで楽しい勝負をしよう！ 子どもの本気が伝わってきます。

腕すもう



親子で腕の長さがちがうので、子どもが親の手首の下を持つと対等の勝負になるかも。わきをしめ、ひじの角度を鋭角にするのが勝利のコツ。指すもうもおもしろいよ！

じゃんけん



じゃんけんには、「あっち向いてホイ」や「じゃんけんポイポイ」などがあり、自分の工夫次第でその数は無限大に増えていきます。親が先に「ちょき」を出して、子どもに負けさせる、負けたら勝ちの「後出しじゃんけん」は、いつものじゃんけんとはひと味ちがって頭も使うのでおすすめ！ 使うものは身体だけで少しの時間でもできるじゃんけんは親子遊びの強い味方です。

Part2

飛ぶ ひらひら

材料はシンプル。
くるくると舞う、不思議な物体！

親子で手作り、楽しいおもちゃ

ここからは松井孝彦先生に、ご家庭で簡単に作れるおすすめのおもちゃの紹介と、親子で遊ぶときのコツを教えてください。

■用意するもの

- ・折り紙
- ・ストロー
- ・ホチキス
- ・ハサミ

■作り方

- 1 折り紙を四等分（正方形）に切る。
- 2 ①を三角になるように半分に切る。
- 3 ②で作った三角の真ん中に縦に切り込みを入れる。
- 4 ストローを10センチくらいに切る。
- 5 ホチキスで紙とストローを留める。
- 6 折り紙のひらひらした部分を折る。

■遊び方

高いところから落としてみよう。曲がるストローをもう一本用意すれば、もっと高く飛ばせるぞ！

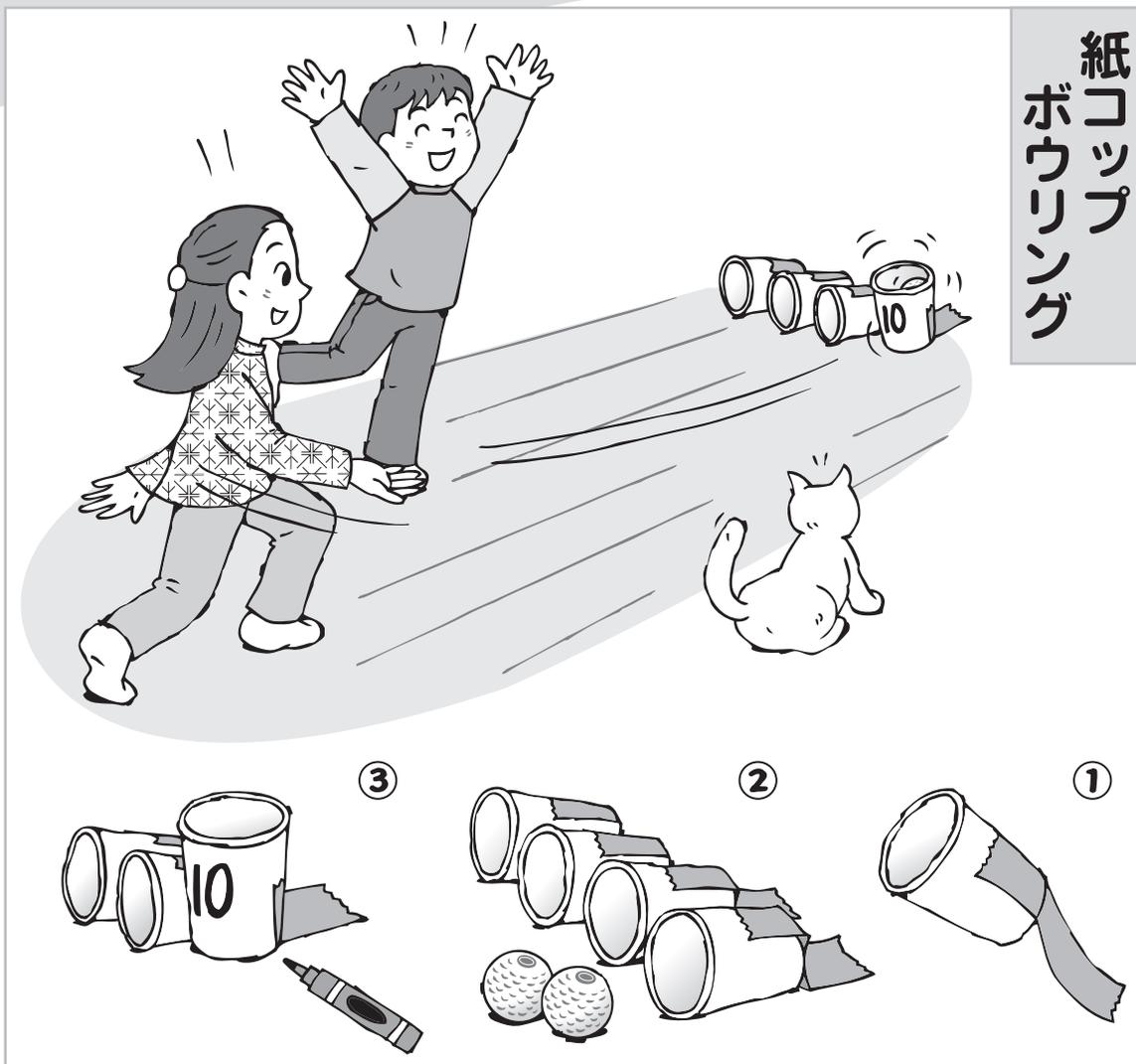
■もっとチャレンジ

ストローを長くしてみたり、紙を大きくしてみたりして、いちばんきれいに飛ぶひらひらを研究してみよう！



高得点を狙おう！ 1位はだれ？ わが家で楽しいボウリング！

紙コップ ボウリング



■ 用意するもの

・紙コップ
・油性マジック
・ゴルフボール
・ガムテープ

■ 作り方

- ① 紙コップの底から10センチくらい余るよつにガムテープを張る。
- ② ①を廊下など平らな面の上にくっつか横に並べて張り付ける。
- ③ コップに点数を書く。

■ 遊び方

コップの口に向かってボールをシュート！ コップが立てば成功！

■ もっとチャレンジ

障害物を置いたりコップの大きさをばらばらにしたり、いろいろなボウリング場を作ってみよう！

「親子遊びの心得①」

親子で遊ぶときのコツは4つあります。

- ① ルールを設けすぎない。
- ② 親自身の負担にもならないようにする。
- ③ 親子の会話やスキンシップを大切にす。
- ④ 押しつけにならないようにする。

親が遊んでいるつもりでも終わったあとに子どもに「遊びに行っていない？」と言われたら、それは子どもにとって遊びではなかったということ。子どもが自発的に遊びたくなるのが理想です。

もぐらたたき

■用意するもの

- ・ヨーグルトのカップ
- ・段ボール
- ・油性マジック
- ・両面テープ
- ・ピコピコハンマー

■作り方

- ① 言葉を決める。例：「いちごのうさぎ」
した」「お誕生日おめでとう」
- ② ①で決めた言葉を一文字ずつカップの底に書く。言葉に使われていない文字のものも数個用意する。
- ③ 段ボールに②で作ったカップをバラバラに張り付ける。

■遊び方

決めた言葉をまちがえないように順番にピコピコハンマーでたたいてみよう。たたくときには文字を声に出して読むことが大事！

■もっとチャレンジ

言葉だけでなく、数字や都道府県名などいろいろなものでオリジナルもぐらたたきを作ってみよう！

できるだけ速くたたこう！

声を出すことを忘れずに！

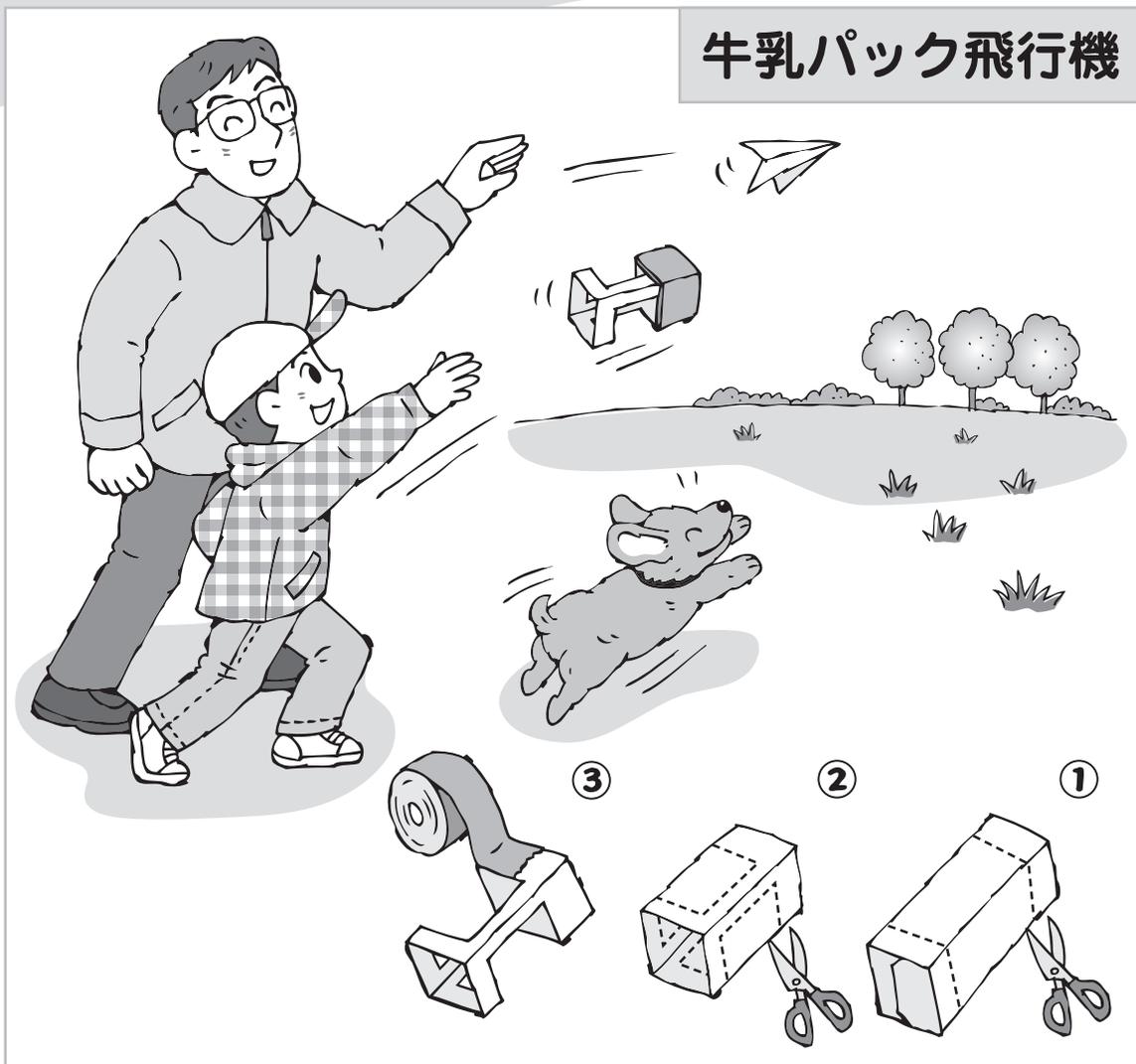


「お手玉遊び」

最近注目されはじめているお手玉遊びですが、小学生のお父さん・お母さん世代にはお手玉を触ったことがないという方もいらっしゃるでしょう。お手玉遊びのいいところは、お年寄りから子どもまでだれでも挑戦できることです。一人遊びから多人数の遊びまで、遊び方も豊富です。My お手玉を作ることもできます。簡単そうに見えて奥が深いお手玉遊びにぜひ挑戦してみてください。

力いっぱい飛ばしてみよう！ どこまで飛ぶかチャレンジだ！

牛乳パック飛行機



■ 用意するもの

・牛乳パック ・ガムテープ ・ハサミ

■ 作り方

- 1 牛乳パックの上下を切り取る。
- 2 牛乳パックの両側を切り取る。

※ 上下のどちらかはガムテープの幅を残すように切る。

- 3 広く残したほうにガムテープを何重も張る。

■ 遊び方

変な形だけど遠くまで飛ばよ！ 広いところで力いっぱい飛ばしてみよう！

■ もっとチャレンジ

紙飛行機とどっちが遠くまで飛ぶか勝負してみよう。切り方やガムテープの量を変えてみて、どんな飛び方をするかためてみよう！

「親子遊びの心得②」

自発的に遊びに向けさせるのがよいといっても「そんなの無理」という方もいるかもしれません。そんな方に秘策を一つ。親が何かに熱中していると子どもは気になって寄ってくるものです。ですので、まず親が楽しそうに遊んでみてはいかがでしょうか？ 自然と家族が集まり、親子遊びとなることでしょう。親子遊びは親も一緒に楽しむことがなにより大事なのです。