

はじめに

なぜ「親子ふれあい体操」なのか

親子ふれあい体操は、いいことがいっぱいあります。道具が必要なく、からだだけを使って運動ができ、①親子の体力づくりに役立ちます。②子どもが親を独り占めにでき、心の居場所づくりに寄与します。ふれあうことで、③親と子のコミュニケーションづくりに役立ち、④言葉の発達を促し、社会性づくりにも役立ちます。⑤お金をかけずに、運動ができます。お互いの体重を貸し借りし合って、⑥身体認識力を高め、空間認知能力を育て、ひいては、⑦安全能力を向上させることができます。動き方を工夫することで、⑧知的面の発達・成長にもつながっていきます。室内でも、十分な運動量を確保でき、あわせて運動エネルギーを発散させて、⑨情緒の解放を図ります。また、⑩弱くなっている逆さ感覚や回転感覚、支持感覚を磨くことができます。

こういう利点のある『親子ふれあい体操』を普及させることで、幼児・児童期の子どもの「心・からだ・人とのつながり」を育むための、実践的なガイドブックになると思います。単なる運動や動きの紹介にとどまらず、発達・愛着・運動・コミュニケーションの各視点から、親子のふれあい体操がもつ深く豊かな価値と効果をお伝えすることを目的としています。とくに、幼児期は、心身の発達が著しいだけでなく、親と子の関係性が深まり、社会性の基盤が育つ大切な時期です。この時期に、親といっしょにからだを動かす経験は、子どもにとってかけがえのない宝物となります。

- (1) 発達の視点から：手足を使う基本的な動き、バランス感覚、リズム感など、幼児期に必要な運動要素を楽しく身につけられます。動きを通じた感覚統合も促され、発達の土台がつくられます。
- (2) 愛着形成の視点から：親子で顔を見合わせ、ふれあいながら過ごす時間は、子どもの安心感や信頼感の源です。ふれあい体操を通して、「いま、この瞬間をいっしょに楽しむ」ことで、愛着関係がより深まります。

- (3) 運動の視点から：日常のあそびに近い形で、からだを動かすことで、子どもは自然に運動への興味や意欲を育てていきます。運動が「苦手になる前」に、成功体験を積み重ねることができます。
- (4) コミュニケーションの視点から：「見て」「まねて」「合わせて」「声をかけて」、親子のやりとりがあふれる、この体操の中には、豊かなコミュニケーションが広がっています。

親子ふれあい体操の実施にあたって、お伝えしておきたいことが3つあります。

- (1) 家庭では：朝や夕方などのすきま時間に、1日5分程度の短い時間から取り組むことができます。親子の笑顔とふれあいが、子どもの1日を支えます。
- (2) 保育現場では：あそびの時間に取り入れることで、子ども同士や保育者との関係も円滑になります。保育参観や家庭支援の教材としても、活用できます。
- (3) 子育て支援では：講座や地域の交流イベント等で、親子が自然に参加しやすい内容になっています。運動に自信がない保護者でも、楽しめるよう、段階的な工夫ができます。

ふれあい体操が育てる力

ふれあい体操が育てる力とは、①心とからだ、そして、親子の関係性を育てる、②自己肯定感や社会性・感情調整力の発達、③忙しい家庭でもできる「1日5分」の運動の習慣化など、多くの力があります。

1. 心とからだ、そして、親子の関係性を育てる

ふれあい体操は、運動能力の発達だけでなく、子どもの「心の育ち」にも深く関わります。親子のスキンシップやアイコンタクトを通じて信頼関係が強まり、子どもは安心して挑戦することができます。

また、親子の共同作業は「つながりの感覚（絆）」を高め、情緒の安定にもつながります。心とからだ、そして、関係性、これらすべてを同時に育むことができるのが、ふれあい体操の最大の魅力です

2. 自己肯定感・社会性・感情調整力の発達

ふれあい体操を通じて、「できた!」という達成感を積み重ねることで、子どもは自分に自信をもつようになります。また、親や他の子とタイミングを合わせたり、順番を待ったりする中で、社会性や感情調整力も自然と育まれます。運動を「うまくできるかどうか」ではなく、「楽しく関われたかどうか」を大切にすることで、すべての子どもに成功体験が生まれます。

3. 忙しい家庭でもできる「1日5分」の運動の習慣化

日常に取り入れやすいのが、ふれあい体操の利点です。時間に追われがちな家庭でも、1日5分程度のふれあいで、親と子どもの両者の心身に大きな効果

があります。例えば、「おはようハグ体操」「おやすみ前のストレッチ」等、日々の生活に組み込むことで、無理なく体操を続けることができます。

4. 保育や子育て支援にどう生かせるか

保育現場では、朝の会や自由あそびの時間にふれあい体操を取り入れることで、集団の雰囲気が和らぎ、子どもたちの緊張がほぐれます。また、保護者支援としては、行事や参観日に取り入れることで「家庭でもやってみよう」というきっかけになります。短時間ででき、特別な道具も不要なため、保育者・支援者のツールとしても非常に有効です。

親子のふれあいを深めながら、子どもの発達を支えるという本書は、親子、そして、支援者をつなぐ「心とからだのコミュニケーション・ブック」です。この一冊が、親子の毎日に、小さな温もりと確かな成長の一步を届けられることを願っています。

(前橋 明)

親子で笑えば、子どもは育つ
－ふれあい体操がつくる発達の土台－

目 次

はじめに	前橋 明	i
第1章 親子ふれあい体操の基礎知識	前橋 明	7
第2章 年齢別おすすめ体操一覧	前橋 明	14
第3章 基本のふれあい体操	野村卓哉	31
第4章 屋外でもできるダイナミックな親子体操	対馬広一	35
第5章 グループでもできる親子体操（園・地域向け）	野村卓哉、対馬広一	43
第6章 親子での時間とアタッチメント（愛着）の関係	廣瀬 団	47
第7章 児童期における親子ふれあい体操の意義と波及効果 ー小一プロブレムを見据えてー	門倉洋輔	54
第8章 親子ふれあい体操の活動事例	五味葉子	63
第9章 親子ふれあい体操の普及にあたって（理論普及と指導者養成）	前橋 明	71
おわりに	石井浩子	81

親子ふれあい体操の基礎知識

1. 親子でからだを動かす意味

親子ふれあい体操は、単なる運動ではなく、「心のふれあい」の活動でもあります。スキンシップやいっしょに動く体験を通じて、親子の信頼関係が深まります。幼児にとっては、親の存在が大きな安心につながり、その中で新しい動きに挑戦する意欲が育まれます。また、親が運動する姿を見て、子どもは模倣を通じて多くの運動スキルやルールを学んでいきます。親がロールモデルとなることで、運動の楽しさや大切さが自然と伝わります。さらに、親子でからだを動かすことは、昼間の活動量を高め、夜の良質な睡眠にもつながります。生活リズムの安定という点でも、大きな意義があります。

(1) 心のふれあい

スキンシップや動作を通じて、親子の愛着関係を深めます。子どもの安心感と情緒の安定につながっていきます。

(2) 運動の楽しさの共有

親といっしょに、体操を楽しむことで、運動が「楽しい体験」として内面化され、継続的な身体活動の基礎となっていきます。

(3) 親のロールモデル

親の動きを見て学び、模倣することが、子どもの運動発達の刺激になります。親の積極的な姿勢が、子どもの意欲を高めます。

(4) 生活リズムの安定化

日中からだを動かすことで、心地よく疲れ、夜の入眠がスムーズになり、生活のリズムが整っていきます。

2. 幼児期に必要な運動の要素

幼児期は、身体の基本的な動きが急速に発達する時期です。この時期に必要な運動には、バランス感覚（片足立ち、平均台上での動き）、リズム感（音楽に合わせて動く）、粗大運動（走る、跳ぶ、回る等）、協応性・巧緻性の向上（手や指、足を使って、物を操作する動作）、社会性の芽生え（順番を待つ、模倣する、親や友達と関わる）運動の要素があります。親子いっしょに楽しく動くことで、子どもはあそびの中でこれらの能力を自然に身につけることができます。

基礎的な体力・運動能力として、①バランス能力（平衡感覚）：片足立ち、平均台、親と手をつなぎながらの動作などで育成できます。②リズム感：音楽に合わせた運動や手拍子での体操で身につきます。③粗大運動：走る、跳ぶ、転がる、登る等、全身を使った動きで経験していきます。④協応性や巧緻性の発達：指先や手足の協応動作（ボールあそび、タオルあそび等）で促進されます。

社会性の基盤形成：順番を守る、相手の動きをまねる、親の言葉かけに応じて動く等、集団や人との関わりの中でのルール理解ができるようになっていきます。

3. 親子の信頼関係と身体活動との関係や留意事項

ふれあい体操は、親子の信頼関係を深める絶好の活動であり、機会です。親が「できたね」「すごいね」と、言葉をかけるだけで、子どもは大きな自信をもちます。逆に、失敗したときに叱責されると、運動への苦手意識や自尊感情の低下につながります。また、親が手や口を出しすぎると、子どもの自主性や

創造性が育ちにくくなります。大切なのは「見守る」ことです。子どものペースを尊重し、適度な距離でサポートしましょう。親自身の体調や感情も整えておくことで、より穏やかで楽しいふれあいの時間となります。

- (1) 信頼関係の構築：親が「見守る」「受け止める」姿勢をもつことで、子どもは挑戦しやすくなっていきます。
- (2) 失敗を責めない：子どもの動きのミスに対し、否定せず、励ますことで、子どもに自信と自己肯定感が育まれていきます。
- (3) 過干渉に注意：子どもの主体的な動きを尊重し、手や口を出しすぎないようにしましょう。
- (4) 親自身の感情コントロール：イライラしたり、他の子どもと比べたりせず、わが子のペースを大切にしましょう。

4. 安全に行うためのポイントと注意事項

親子で安心して体操を楽しむためには、①環境の確認：滑りや滑りやすい床、広いスペース、適度な温度・湿度、②服装と装備：動きやすい服装、滑りにくい靴、必要なら裸足、③準備運動と整理運動：突然の動きはケガのもと。ウォーミングアップとクールダウンを必ず行いましょう。④子どもの様子を観察する：体調や疲労に応じて無理をさせず、水分補給も忘れずにしましょう。⑤親の身体への配慮：抱っこや持ち上げを伴う動作では、親の腰痛や筋肉疲労に注意が必要です。

場所の確保：滑りや滑りやすい床、障害物がない広さ、気温・湿度などの環境条件を適度に整えること。

服装と準備：動きやすい服、滑りにくい靴、もしくは裸足、必要に応じて水分補給を忘れずに行うこと。

ウォーミングアップとクールダウン：急な運動を避け、準備体操や整理体操を取り入れること。

無理をさせない：年齢や体調に応じた運動量と内容を調整すること。

親の身体的負担の管理：親が無理な動き（抱っこや持ち上げ）をするとケガ

のもとになるため、注意が必要です。

5. 年齢別の発達の特徴と対応

(1～2歳、3～4歳、5歳以上)

(1) 1～2歳の特徴は、歩行が始まり活発になる一方、転倒しやすく、注意力は短く、好奇心でいっぱいです。対応としては、手をつないだ運動、まねっこあそび、簡単なステップや追いかけてっこ等。くり返しが効果的です。

(2) 3～4歳の特徴は、走る、跳ぶ等の運動が可能になり、集団への興味が出始め、ルールのあるあそびも理解し始めます。対応としては、音楽に合わせてリズム運動や玉入れ等の簡単なルールあそびや、親といっしょにストーリー仕立ての体操も楽しめるようになります。(3) 5歳以上の特徴は、動きが複雑になり、個人差が顕著となります。他児との比較が始まり、成功・失敗に敏感になってきます。対応としては、ペアで行う動き、子どもが主導する活動(「先生役」など)を取り入れ、自信を高める関わりを重視してみましょう。

(1) 1～2歳

【発達特徴】歩行が安定し始めますが、転倒も多いです。好奇心が旺盛で、なんでも触って試そうとします。注意持続時間が短く、集中は数分程度です。

【対応ポイント】簡単なまねっこあそびや追いかけてっこを中心にとよいでしょう。また、親が近くで手をつなぎ、見守る形で行うと落ち着きが得られ、実践しやすくなります。ポイントは、単純な動作のくり返しを楽しむ(手を叩く、ジャンプのふり等)ことです。

(2) 3～4歳

【発達特徴】大きな動きができるようになり、走ったり跳んだり活発になります。集団活動への関心が芽生え始めます。動きの目的性が高まり、「できた!」という達成感を求めるようになります。

【対応ポイント】親子でいっしょにルールのあるあそび(玉入れやリズム体操など)を始めます。短時間の集中が可能になるので、物語性を加えた体操は

効果的です。危険な動きには、前もって声かけをし、注意を促しておきましょう。

(3) 5歳以上

【発達特徴】運動能力の個人差が顕著になってくる時期です。他児と比較する意識が生まれ、自信や劣等感に影響していきます。動作が、より複雑で連続的になっていきます。

【対応ポイント】親子で協力する動き（ペアでバランスをとる、キャッチボールをする等）ができるようになっていきます。子どもが主導し、親が応じる形の活動も取り入れましょう。子どもが先生役になるのも良いでしょう。

6. ふれあいの大切さを、母親の母性行動から考える

母親の母性行動（愛）というものは、母親がわが子に母乳を与えながら世話をすることによって、自然な形で神経学的機構にもとづいて「母性の維持」がなされるのです。つまり、産後（直後）からは、子どもからの乳房への刺激で、母親の母性行動が維持されるので、母と子を決して離してはならないのです。

吸吮刺激とは、赤ちゃんが乳房を吸うときに、母親が受ける刺激のことです。出生直後から、わが子と同室でいっしょに過ごすことができれば、授乳による吸吮刺激を受けて母親の母性行動が維持され、そして、母子相互のかかわり合いにより、母性行動が円滑に確立されていきます。延長保育や休日保育、夜間保育などの保育サービスが全国的に増えています。母親の母性行動の発現と維持の面からみると、母親を子どもから離しすぎているようです。子どもと母親を離す方向に向かいすぎれば、母親の母性行動が育たない方向に向かうのです。

大西鐘壽氏によると、生殖・妊娠を支える時期には、卵胞ホルモン（エストロゲン）、黄体ホルモン（プロゲステロン）、プロラクチン、オキシトシン等のホルモンが母性行動の発現を促進するので、妊娠期間中の母性意識は、ホルモ

ン・内分泌系によって発現・維持されているとのことです。それが、産後、神経系のコントロールに置き換わって母性行動となるため、産後は、子どもと離れない生活、スキンシップのもてる活動が、母子にとって大切なことになるのでしょう。

行政や保育園は、母親を子どもからできるだけ離さない生活の方法や支援のあり方を考え、そのあり方をベースにして、お母さん方に子育ての望ましい方法や具体的な育児のあり方を指導・助言して、子育て支援をすすめていただきたいのです。やむを得ない場合には、それぞれの状況下で、母子の時間をできるだけ多く確保する支援企画が求められるわけです。ですから、親子ふれあい体操は、母子が会ったときに、できるだけ質の良いふれあいをもたせてくれる、素晴らしい活動なのです。

したがって、子どもから母親を離す方向にばかり向いているようではだめなのです。子どもを母親から離さないことを基盤にして、育児方法や母親の健康管理・ストレスマネジメント等について支援してくれる保育現場の先生方は、ありがたい人たちなのです。口うるさいかもしれませんが、わが子とできるだけいっしょに過ごすようアドバイスをしていただける先生に感謝です。

そして、母親がより良い心身のコンディションを保ちつつ、子育てに臨んでもらえるよう援助してくれることこそが、「本当の子育て支援」といえるのではないのでしょうか。そして、子育て支援の施策の中では、子どもの利益が最大限に尊重されますことを心より願っています。

【文 献】

- 1) 前橋 明：幼児の体育，明研図書，1988.
- 2) 前橋 明他：親と子のふれあい体操，明研図書，1992.
- 3) 前橋 明：乳幼児の運動発達，明研図書，1998.
- 4) 前橋 明：21世紀を担う子どもの健康と生活，明研図書，1998.
- 5) 前橋 明：幼児体育 理論と実践【中級】，大学教育出版，2008.
- 6) 前橋 明：幼児体育 理論と実践【専門】，大学教育出版，2009.
- 7) 前橋 明：幼児体育 理論と実践【初級第4版】，大学教育出版，2013.
- 8) 前橋 明：幼児体育 理論と実践【上級】，大学教育出版，2013.
- 9) 前橋 明：子どもにもママにも優しい ふれあい体操，かんき出版，2014.

- 10) 前橋 明：元気な子どもを育てる幼児体育，保育出版社，2015.
- 11) 前橋 明：コンパス 幼児体育―動きを通して心を育む―，建帛社，2017.
- 12) 前橋 明：幼児体育 理論編，大学教育出版，2017.
- 13) 前橋 明：幼児体育 実技編，大学教育出版，2017.
- 14) 前橋 明：幼児体育指導ガイド，大学教育出版，2018.
- 15) 前橋 明：生活リズム 体力向上作戦―「食べて、動いて、よく寝よう！」運動のススメ―，大学教育出版，2021.
- 16) 前橋 明：幼児体育の魅力―運動、心動、感動、そして生活化を図る―，大学教育出版，2023.
- 17) 前橋 明：子どもの健康福祉学，大学教育出版，2025.

(前橋 明)