

# 親子運動ひろばのお知らせ

1歳半以上の子どもさんを対象に運動ひろばを開催します。  
ふれあい遊びや、サーキット運動など親子で楽しく体を動かしませんか。

【後期】 11/6・12/18・1/8・2/12・3/12

10:00～11:30 ※月1回 金曜日

場 所 日野公民館 ホール

募 集 1歳半以上の未就園児とその保護者

※下の子どもの託児があります。申込時にご相談ください。

定 員 15組 参加費 1回1組 100円

募 集 各回、開催日の前週の金曜日まで ※10月16日(金)より受付開始

持ち物など 動きやすい服装・上靴(上靴がない場合は裸足で参加いただけます)

お茶・タオル・着替え等

【申込み・問い合わせ先】

日野町スポーツ協会事務局(教育委員会事務局 生涯学習課内)

TEL:0748-52-6566 メール:kik-syogai@town.shiga-hino.lg.jp



日野町スポーツ協会が委託した  
インストラクターが指導します



## 0歳の時期の身体づくりの大切さ ～たくさん身体を触って、動かしましょう～

近年、小学校に入った際に、座って授業を受けることや、黒板の文字をノートに写すことが苦手なお子さんが増えています。お子さんの発達には乳幼児期の成長発達が土台となり、学齢期につながっていくものです。そこで、各乳幼児健診や「0歳からの運動あそび」の教室で0歳の時期の運動発達、身体づくりの大切さをお伝えしています。その内容を抜粋して、2点ご紹介します。



### ① 発達を促す3つの刺激 「さわる、うごかす、ゆらす」

「さわる、うごかす、ゆらす」といった刺激は、お子さんの触覚、視覚、バランス感覚、筋肉の感覚など様々な感覚を刺激します。0歳の時期に基本となる感覚がしっかり入ることで、姿勢、ボディイメージ、手先の運動、言葉などの獲得に役立ちます。この刺激はふれあい遊びの中で経験できるものです。親子のスキンシップによる、信頼関係や愛着関係、ボディイメージの高まりなどの効果もあります。また、速く・遅く、ためを作るなどの緩急をつけることで「もうすぐこの刺激がやってくる」と期待でき、相手への意識が高まり相手のペースに合わせる力につながります。

### ② 床でたくさん「ゴロゴロ」「ハイハイ」

寝返りやハイハイができる月齢のお子さんにとって、床での生活は自分の興味のままに動くことができる環境です。また、ずりばい、ハイハイは背中を柔軟に動かし、体幹部をしっかりと使うことができる運動です。この時期に体幹部を使えることで、お座りや一人歩きの時に身体を支える力、座り続ける力につながり、その結果、集中力が続くという気持ちの面にもつながります。また、運動が得意になる、疲れにくくなる、手先が器用になるなどの効果も見られます。

また、すでに一人で歩けるお子さんでも、トンネルをくぐる、動物のマネをするなど遊びの中で経験することができます。



★親子で楽しんで行うことが一番です。日々の生活の中に取り入れていきましょう★

問い合わせ:福祉保健課 保健担当(0748-52-6574)