

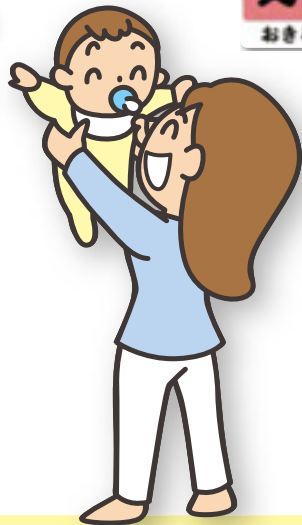
01

たかいたかい



難易度

対象年齢 乳児～
 活動場所 どこでも
 準備物 なし



02

つかまえてみよう



難易度

対象年齢 乳児～
 活動場所 家
 準備物 ティッシュやハンカチなど



01

子供の脇の下を支える

02

「たかいたかい」と言って大人は立ち上がり腕を伸ばす



注意

- 腕を伸ばした時に上に障害物がないか、危険がないかを確認する。
- 子供の慣れに応じて高さを変える。



パパ・ママへアドバイス!

- 「天までとどけ～」と声をかけると一層喜びます。
- 2、3回持ち上げると喜びます。

01

乳児が仰向けに寝ているときにティッシュなどを顔の上におろしていく

02

捕まえようとするときに、大人が楽しそうに笑って声掛けをしながら少し動かす



パパ・ママへアドバイス!

注意

- 子供が楽しんでいるか、表情を見ながら適度に動かす。

- 大人が楽しそうにやると、子供も笑いながら一生懸命捕まえようとしています。
- 必ず最後は捕まえさせてあげましょう。

03

外向き抱っこで 空中ブランコ



難易度

対象年齢 乳児～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01

子供を外向きにだっこ(脇の下を支える)する



02

ぐるぐる回転する



パパ・ママへアドバイス!

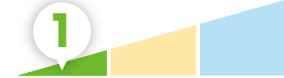
注意

- 大人が目を回さないように気をつける。
- 周りに障害物がないか気をつける。

● 回転に強弱をつけると一層楽しくなります。

04

ハイハイで 追いかけてっこ



難易度

対象年齢 乳児～
活動場所 家
準備物 なし



01

子供も大人もハイハイで競争する



パパ・ママへアドバイス!

● 「まてまて〜」と声をかけたり、接戦を演じると喜びます。

反りかえって こんにちは



難易度

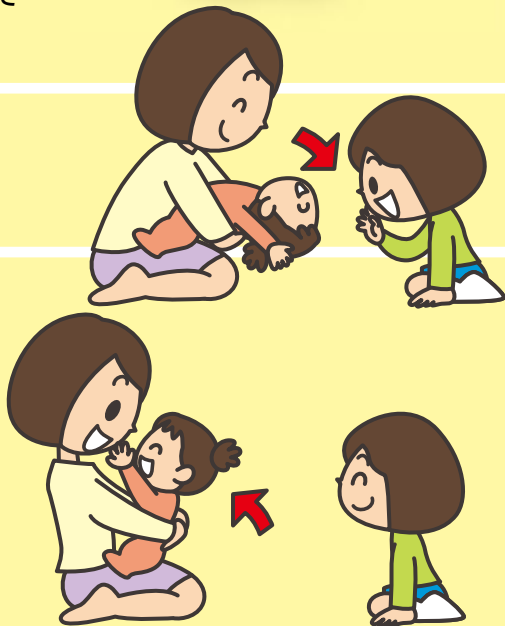
対象年齢 乳児～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01 両手を子供の背中に当てて抱きかかえる

02 子供の体を反らせる

03 自分で戻って「こんにちは」



パパ・ママへアドバイス!

●子供の背面側にも人を立たせ、振り返った時にあいさつすると喜びます。

親子すべり台



難易度

対象年齢 1歳～
活動場所 どこでも
準備物 椅子など



01 大人は椅子等に膝を伸ばして座る

02 子供をお腹のあたりに置き、体に手を添えて足の上を滑らせる



注意

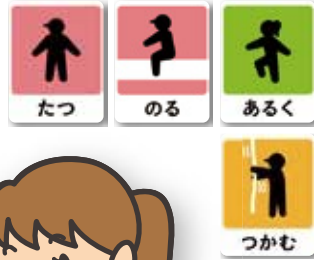
●椅子に浅く座ると転ぶことがあるので気を付ける。



パパ・ママへアドバイス!

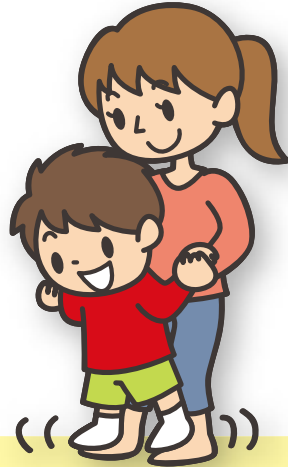
●子供の向き(外向き・内向き)を変えても楽しめます。

親子で足あそび



難易度

対象年齢 1歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01

子供の手を取って、大人の足の上に
子供の足を乗せる

02

そのまま一緒に歩く



パパ・ママへアドバイス!

- 前に歩いたり、横に歩いたりすると楽しいですよ。
- あんよの練習にもなります。
- アヒルやペンギンになったつもりで歩くと喜ぶます。

肩ぐるま



難易度

対象年齢 1歳～
活動場所 野外
準備物 なし



01

子供の脇をしっかり支え、
肩の上に乗せる



02

大人は膝を曲げたり伸ばしたりする



パパ・ママへアドバイス!

- 速さを変えると喜ぶます。
- ジャンプしたりすると楽しいですよ。

注意 ●ジャンプしたり膝を曲げ伸ばしするときは、無理のないように気を付ける。

手遊び歌・ダンス



2

難易度

対象年齢 1歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01

「大きな栗の木の下で」「キノコのうた」「げんこつ山のためきさん」など、歌にあわせて大人(親)が体を動かす

02

一緒に歌いながら子供と一緒に体を動かす



おおきなくりの～/



パパ・ママへアドバイス!

注意

●大人もなり切っておどる。

- 子供の成長に合わせて最初はゆっくり、徐々にテンポを速くしてみましょう。
- 何度も繰り返しても楽しい。

タッチ



1

難易度

対象年齢 2歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01

何かが上手に出来た時に「タッチ」と言いながら、ハイタッチする



パパ・ママへアドバイス!

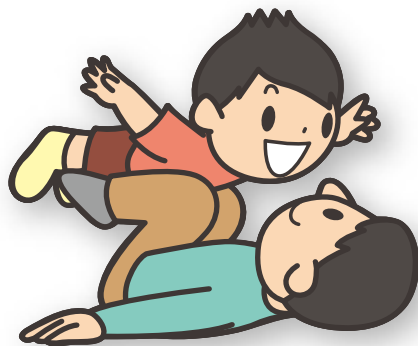
- 日頃からやっていると親子のスキンシップになります。
- 高さを変えてジャンプさせてタッチすると楽しい。

ヒコーキ 1, 2 (初級編)



難易度

対象年齢 2歳～
活動場所 家
準備物 なし



●ヒコーキ1

01

大人のすねに沿うように子供を乗せ、子供が地面に水平になるように寝たまま足を上げる



●ヒコーキ2

01

子供の骨盤に足の裏を当て、子供の二の腕を持ち、寝たまま足を上げる

02

足を曲げ伸ばしする



注意

●動かし過ぎて子供が落ちないように気を付ける。



パパ・ママへアドバイス!

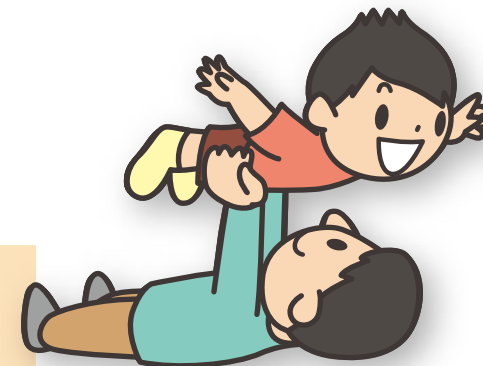
●「ブーン、ブーン!」と声をかけると喜ぶます。

ヒコーキ 3, 4 (上級編)



難易度

対象年齢 2歳～
活動場所 家
準備物 なし



●ヒコーキ3

01

子供の骨盤に手のひらをあてて子供が地面と水平になるように持ち上げる

02

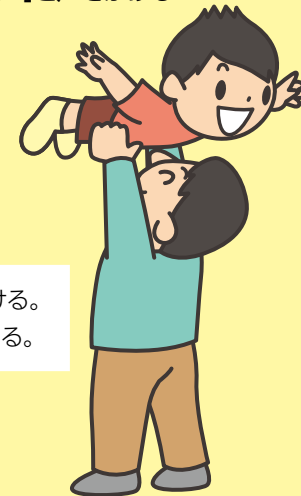
大人は寝たまま腕を伸ばし、水平に保てるようにバランスを取る



●ヒコーキ4

01

子供の骨盤に手のひらを当て子供にジャンプさせる。大人は腕を伸ばし、子供が水平に保てるようにバランスを取る。「ジャンプ!りりく、ブーン!」と声をかける



注意

●動かし過ぎて子供が落ちないように気を付ける。
●子供の頭は下がりやすいのでしっかり保持する。



パパ・ママへアドバイス!

●「ブーン、ブーン!」と声をかけると喜ぶます。

お馬さん



2

難易度

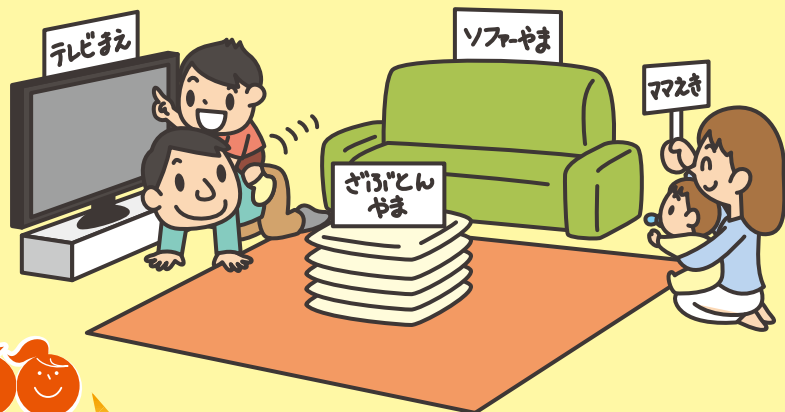
対象年齢 2歳～
活動場所 家
準備物 家にあるもの

01 駅を設定する

▶ 02 駅で大人がお馬さんになり、子供を背に乗せ、目的地まで運ぶ

04 到着したら大人が料金(おもちゃなど)を受け取る

◀ 03 途中で道を間違えたり、嵐にあって揺れたり、関所(質問コーナー)を通ったりする



パパ・ママへアドバイス!

●子供の反応や興味に応じて新たな難所を加えると楽しい。

でんぐり返し



3

難易度

対象年齢 2歳～
活動場所 家
準備物 ふとん

01 大人は床の上に膝を伸ばして座り、子供を足の上に仰向けに寝かせる。その際、大人の足首あたりに子供の後頭部を置くようにする

▶ 02 大人は膝を曲げ、子供をエビ反りにする

▶ 03 大人は子供の腹と足を手で保持し、子供の足を前方に押しやるようにしてでんぐり返しをさせる



パパ・ママへアドバイス!

●子供の手はバンサイのようにし、床にあてるようにしましょう。

注意

- 無理な動きはさせない。
- ふとん等の上でするとより安全。

風せんバレー



難易度

対象年齢 3歳～
 活動場所 どこでも
 準備物 風船



01 風船でトスをして何回続か挑戦する



パパ・ママへアドバイス!

注意 ● 足元や周りに危険物がないか確認する。

● 風船を2個使ってみても楽しいです。

親の体によじ登り



難易度

対象年齢 3歳～
 活動場所 どこでも
 準備物 椅子など



01 子供が足からお腹にかけて登る



パパ・ママへアドバイス!

注意 ● 子供が落ちないように大人はしっかり補助する。

● 大人が正座したり、椅子に座ったりとよじ登る高さを変えても楽しめます。

メリーゴーランド



難易度

対象年齢 3歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01 大人の体(胴体、腕、足)に子供が掴まる



大人は子供が飛ばされないようにぐるぐる回り、足を上げ下げする

02 大人と子供で片手をつなぎ、子供が大人の周りをぐるぐる走る



注意

- 大人が目を回さないように気を付ける。
- 周りに障害物がないかを気を付ける。



パパ・ママへアドバイス!

- 大人も一緒に回ってもよいが、つなぐ手を交互に入れ替えれば立っているだけでOK。

タオルでぎっこんばったん



難易度

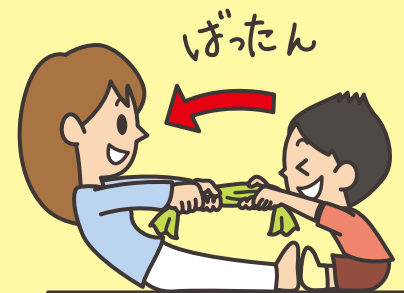
対象年齢 3歳～
活動場所 家
準備物 タオル



01 向かい合って足を伸ばして座る

02 タオルの片方の端を子供が、反対側を親が持つ

03 「ぎっこん、ばったん」と言いながら、交互に前に伏せたり、後ろに倒れる



パパ・ママへアドバイス!

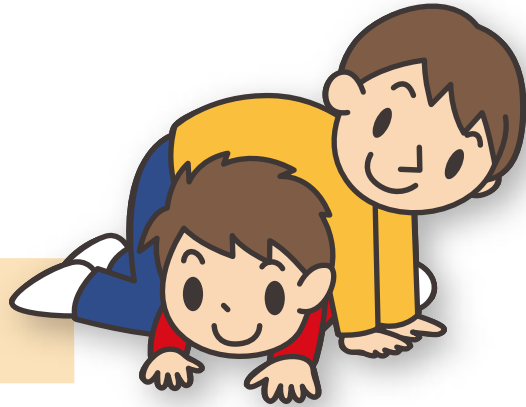
- スピードや角度に変化をつけましょう。

トンネルくぐり



難易度

対象年齢 3歳～
活動場所 家
準備物 なし



01 大人が四つん這いになりその下を子供がくぐる

▶ 02 四つん這いになった大人がハイハイで少しずつ移動し、子供はその中を転がる



パパ・ママへアドバイス!

● 動いたり、止まったりすると楽しいですよ。

電車



難易度

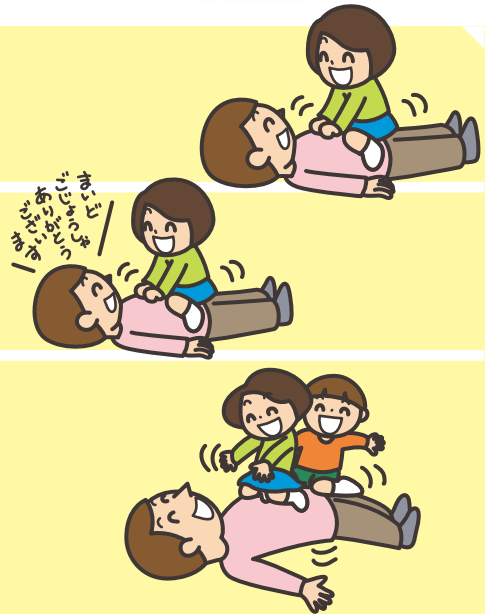
対象年齢 3歳～
活動場所 家
準備物 なし



01 仰向けになった大人の上に子供が乗る

02 電車のアナウンスをまねて出発のアナウンスをする

03 大人は電車の揺れをまねて小刻みに体を揺らし、時々大きく揺らす



パパ・ママへアドバイス!

注意 ● 大人は無理をし過ぎないように注意する。

● ジャンプなど変化をたくさん与えると喜びます。

よーいどん!

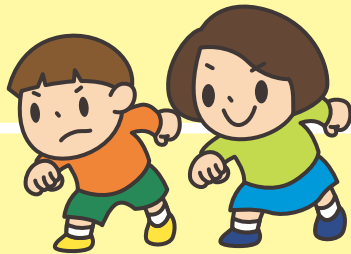


難易度

対象年齢 3歳～
活動場所 野外
準備物 なし



01 「よーい」で走るポーズをとる



02 「ドン!」で競争するように走る



パパ・ママへアドバイス!

- 「あそこまで行こう」など、ゴールを決めるとより楽しめます。
- 「歯磨きよーい、ドン!」「お片付けよーい、ドン!」など、何かを始める際の掛け声にもなり楽しんで活動ができます。

なんでもキャッチボール



難易度

対象年齢 3歳～
活動場所 どこでも
準備物 タオル・新聞紙など



01 タオル・新聞紙など汚れていいもの、当たっていたくないものを丸める

タオルを使ったボールの作り方

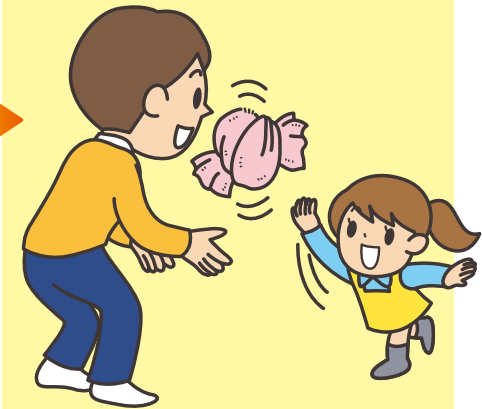
- 1 タオルの端をゆるく結ぶ 2 結び目を包むように結ぶ



- 3 完成! やわらかめに結ぶのがコツ! 取っ手があると投げやすい



02 丸めたものを使ってキャッチボールする



- 注意**
- 投げるものは当たってたくないもの。
 - 周囲に気を付ける。



パパ・ママへアドバイス!

- 距離や投げ方(サイドスローやオーバースローなど)を工夫しましょう。
- ボールの大小や円盤形など形を変えると楽しいですよ。

ボールけり



難易度

対象年齢 3歳～
 活動場所 どこでも
 準備物 タオル・新聞紙など



01

タオル・新聞紙など汚れていいもの、当たってたくないものを丸める

タオルを使ったボールの作り方

- 1 タオルの端をゆるく結ぶ
- 2 結び目を包むように結ぶ



やわらかめに結ぶのがコツ!

- 3 タオルの端を結び目に入れる
- 4 完成!



パパ・ママへアドバイス!

● 的を決めて(作って)何回当たるか競争しても楽しめます。

02

丸めたものを使ってける手で受けとったり、足でとめたりといろいろな取り方があるよ



注意

- けるものは当たってたくないもの。
- 周囲に気を付ける。

タオルクラゲ



難易度

対象年齢 3歳～
 活動場所 家(お風呂)
 準備物 タオル



01

湯船にタオルを広げる



パパ・ママへアドバイス!

● 手をつぶすとぶくぶく泡が出ておもしろいですよ。

02

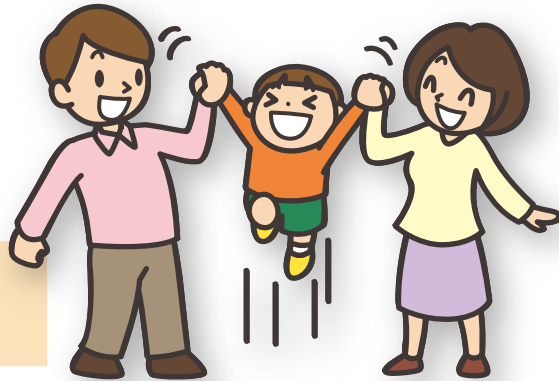
タオルの下からそっと手を入れて持ち上げ、タオルがふくらむように空気を入れる



注意

- 楽しすぎてのぼせに注意。

親子でジャンプ



2

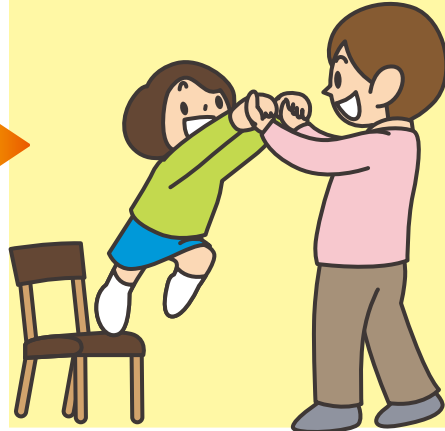
難易度

対象年齢 3歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし

01 両手を取って「ジャンプ」と言いながら引き上げる



02 物の上から「ジャンプ」と言いながらジャンプさせる



注意

- 大人は子供のジャンプ力に合わせて補助する。
- 引き上げるタイミングや力加減に気を付け、肩や肘の脱臼、捻挫に注意する。



パパ・ママへアドバイス!

- 両親で行う場合は、子供を真ん中にして片手ずつ握り、引っぱり上げましょう。

うたあそび (とんぼのめがね など)



2

難易度

対象年齢 3歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし

01 「とんぼのめがね♪」などの歌に合わせてトンボのように両手を広げて動き回る



02 歌が終わると「ピッ」という掛け声をかけ、片足立ちをしてバランスをとる



パパ・ママへアドバイス!

- 「ピッ」で止まったらほめてあげましょう。
- 子供の好きな歌でもやってみましょう。
- うたあそび:歌いながら遊べて、「こぶためきつねこ」や「アイ・アイ」などもあります。

親子でバランス



難易度

対象年齢 4歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01

片足立ちでバランスを取る



02

両手を広げたり、親子で向かい合ったり、何秒できるかタイムを競ったりする



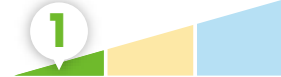
パパ・ママアドバイス!

注意

● 足元と周りに危険物が
ないか注意する。

● 案山子やトンボなどになりきっても楽しめます。

転がり・ころころ



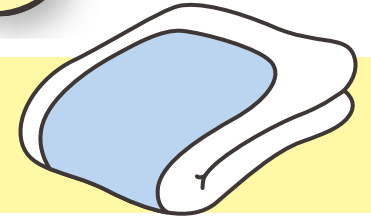
難易度

対象年齢 4歳～
活動場所 家
準備物 ふとん、毛布やシーツ



01

毛布やシーツで低い山を作る



02

コロコロ転がる



注意

● 転がっても痛くないように下に毛布等を敷く。
● 大人と転がる時には子供に体重がかからないように腕で支える。



パパ・ママアドバイス!

● 大人が抱っこして横に転がったりしても楽しいですよ。

紙飛行機をとばす



2

難易度

対象年齢 4歳～
活動場所 どこでも
準備物 広告紙など



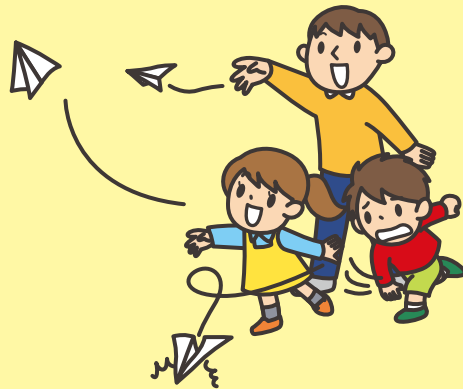
01

新聞紙や広告紙、身近にある紙で紙飛行機を折る



02

作った紙飛行機を飛ばす



注意

- 広い場所で行う。
- 人には向けない。



パパ・ママアドバイス!

- 遠くに飛ばせるか競争するのも楽しいですよ。
- 遠くに飛ばせるように折り方を工夫してみましょう。

箱つみ



2

難易度

対象年齢 4歳～
活動場所 家
準備物 ティッシュ、お菓子など色々な大きさの空き箱



01

箱を無造作に置く(可能であれば壁に目盛りのついたテープを貼る)



02

「よーいドン!」で親子で一緒に積み上げて高さを競う



パパ・ママアドバイス!

- 年齢に応じて制限時間を設けるとスリルが増します。
- 自分の身長より高く積み上げるととても喜びます。
- 壁の前に箱を置いて高さを測って、たくさんほめてあげましょう。
- 箱は軽いので小さな子供でもケガなく安心して遊べます。

ペットボトルでボーリング



2

難易度

対象年齢 4歳～
 活動場所 どこでも
 準備物 空のペットボトル
 ビーチボールなど



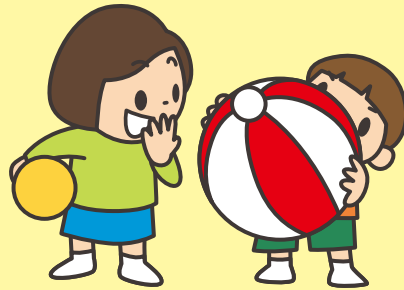
01

空のペットボトルを並べる



02

大きめのボールを転がしてペットボトルを倒す



注意

- 周囲の安全に気を付ける。
- 人に向けてボールを投げない。



パパ・ママへアドバイス!

- 投げる距離やボールの大きさを工夫すると楽しいですよ。
- ペットボトルが倒れたらほめてあげます。
- ペットボトルに絵を描いても楽しいです。
- ピンの並べ方を工夫してみるのもいいですね。

おやこチャンバラ



2

難易度

対象年齢 5歳～
 活動場所 どこでも
 準備物 新聞紙



01

新聞紙一枚を丸めて刀(棒)にする



02

「めん」「どう」「こて」と剣道と同じように打ち、相手の体を打った方が勝ち



注意

- 「つき」は危ないので禁止。
- 新聞紙の枚数は当たっても痛くない枚数にする。



パパ・ママへアドバイス!

- 二刀流も楽しい。
- 風呂敷やバンダナで覆面をすると雰囲気盛り上がります。

宝さがし



2

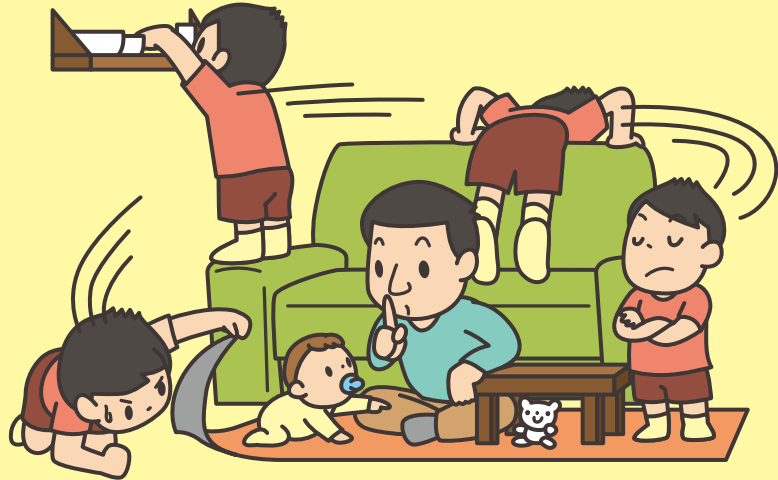
難易度

対象年齢 5歳～
 活動場所 どこでも
 準備物 めいぐるみやおもちゃなど



01

おもちゃを数か所に隠し、そのおもちゃを探す



パパ・ママへアドバイス!

- 年齢に応じて制限時間を設けるなど工夫をすると楽しいですよ。
- 隠す人と探す人を交換して行うのも楽しいです。

注意 ● 周囲に危険物がないか確認する。

鉄棒ぶら下がり



2

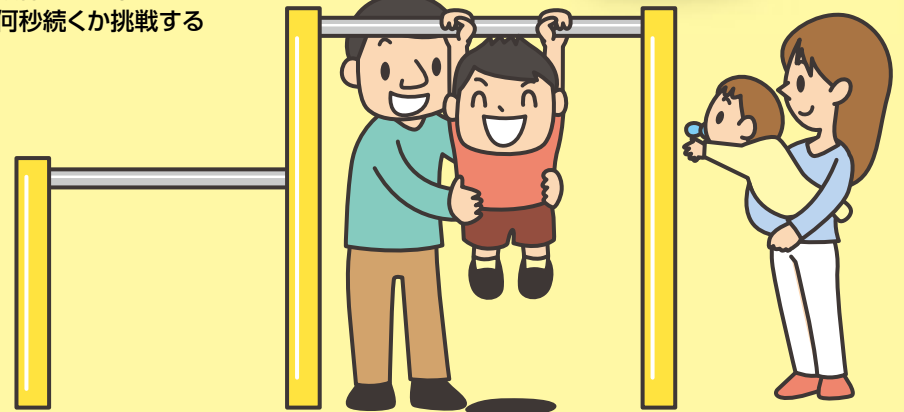
難易度

対象年齢 5歳～
 活動場所 野外
 準備物 鉄棒



01

鉄棒にぶら下がり
何秒続くか挑戦する



パパ・ママへアドバイス!

- 低い鉄棒から挑戦していきます。
- 高い鉄棒は大人が補助してつかませましょう。
- 数を数えながらぶら下がると楽しいですよ。

注意 ● 高い鉄棒にぶら下がる場合は、子供が手を放して落ちないように、しっかりと補助する。

グーパージャンプ



難易度

対象年齢 5歳～
 活動場所 家
 準備物 なし



01 大人は子供と向かいあって
 足を伸ばして座り、子供と手をつなぐ

02 大人は「グー」「パー」と
 言いながら足を閉じたり
 開いたりする

03 子供はタイミングに合わせて足を
 閉じたり開いたりしながらジャンプする



パパ・ママへアドバイス!

注意

●子供がつかずいても
 転ばないようにしっ
 かりと手を握る。

- 最初は子供のタイミングに合わせてゆっくり行い、徐々に速くしていくと楽しいですよ。
- 子供の好きな音楽や掛け声をかけながらリズムを取ると一層楽しくなります。

リズムとび (ケンケンパなど)



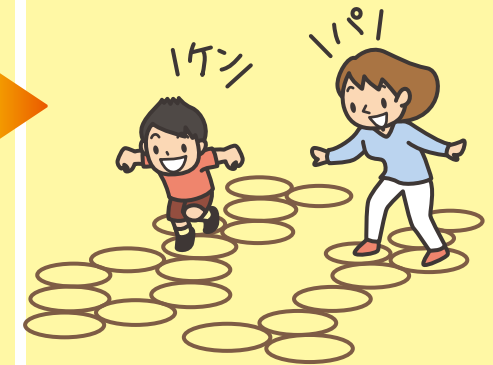
難易度

対象年齢 5歳～
 活動場所 野外
 準備物 なし



01 地面に円を描く

02 「ケンケンパ」のリズムなど
 で円の上を飛び跳ねる



パパ・ママへアドバイス!

注意

●チョークで円を描いた時は、使った後に
 きちんと消す。

- 円の書き方を工夫しましょう。
- 「ケンケンパ」の掛け声をかけながらやると楽しいですよ。
- 昔の遊び:「ケンケンパ」 リズムとびの一つで「ケンパ」と呼び方もさまざま。石を使って遊ぶ方法もあります。



おにごっこ

(だるまさんが転んだ など)

2

難易度

対象年齢 5歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



01

おにが目を隠して「だるまさんが転んだ」などと言う



02

おにが言っている間は動け、言い終わった時に静止する。おにが振り返った時に動いていけば負け。おににタッチできたら勝ち



注意 ●活動範囲に危険物がないか注意する。



パパ・ママへアドバイス!

- 自分たちでルールを作りながらすると楽しくなります。
- 昔の遊び:「だるまさんが転んだ」 鬼ごっこの一つで、「くるまんとんてんかん」など呼び方もさまざま。「はじめの一步」から始まることもあります。



チラシで お店屋さん

2

難易度

対象年齢 5歳～
活動場所 家
準備物 新聞広告・チラシ・ハサミ



01

新聞広告チラシを切り抜いてお店さんごっこをする
●ピザのチラシでピザ屋さん、車のディーラーチラシで車屋さん 等



注意 ●最初にハサミの使い方を教えるなど、けがのないように注意する。



パパ・ママへアドバイス!

- お店屋さんとお客さんに分かれて演じると一層楽しくなります。

手を使った遊び

2

難易度

対象年齢 5歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし



じゃんけん系

あっち向いてホイ など

- ジャンケンをして、勝った人が「あっち向いてホイ」と声をかけて上下左右に指を指す
- ジャンケンに負けた人は勝った人が指さした方向と反対を向いていれば勝ち。同じ方向だと負け

あちむいて
ホイ!



パパ・ママへアドバイス!

- じゃんけんの掛け声は「じゃんけんしょ」「チツケツタ」「いんじゃんほい」「えんまいしー」など地方によってさまざまです。
- 昔の遊び:「おせんべいやけたかな」は勝った人に「何味のおせんべい?」と聞き、「しょうゆ味」「みんなで食べましょもぐもぐ」と食べるまねをして遊ぶこともあります。

指あそび系

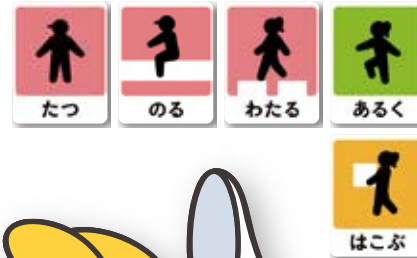
おせんべいやけたかな など

- 親を決める
- 全員両手のひらを上にして前に出し、親が「おせんべいやけたかな」と言いながら手を指していく
- 「な」でとまった人は手をひっくり返す
- 裏表ひっくり返ったら手を隠し、早く両手が隠れた人が勝ち

おせんべ
やけたかな



たんけんたい



2

難易度

対象年齢 5歳～
活動場所 野外(街中・公園)
準備物 図鑑・虫かご・あみ



01

公園や帰り道をゆっくり探検しながら歩く

- 縁石や手すり、柵、階段、植込みの中を歩いたり、走ったりする。
- 気になるもの(植物や昆虫等)を見つけたら触ったり、大人に聞いたりする。



02

気になった物や興味を持ったものは後で図書などを見て調べる



注意 ● 動植物は傷つけないように。



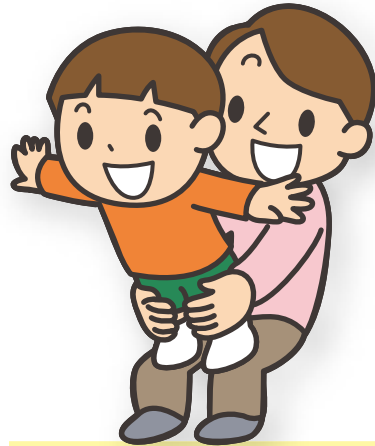
パパ・ママへアドバイス!

- 「〇〇探検隊出発進行!」「〇〇まで落ちないで行けるかな?」「この山の上まで登ってみよう!」等探検隊っぽく声をかけると盛り上がります。
- 出発前に図鑑や虫かごなどの小道具を持っていくと面白さが倍増します。

組体操サボテン



3



難易度

対象年齢 5歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし

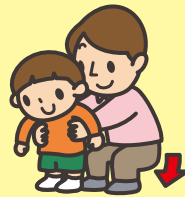
01

大人と子供が縦列に並ぶ



02

大人は足を開いて腰を落とし、太ももが平らになるようにする



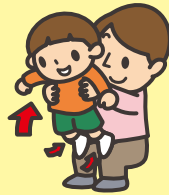
04

親は子供の膝をしっかり支え、子供は手を開いてバランスをとる



03

子供の脇を大人が持ち上げ、大人の太ももの上に子供の足を乗せる



注意

- 子供が崩れないように、しっかりと膝(関節部分)を支える。
- 子供が落ちないように大人がしっかりと支えて安全を確保する。



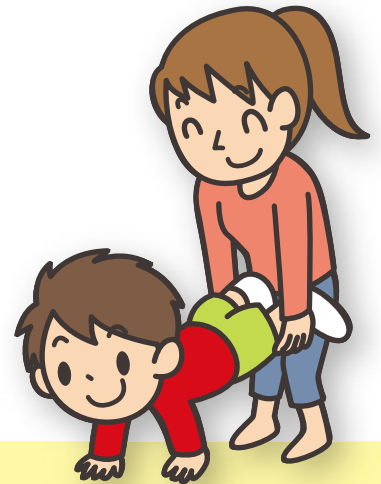
パパ・ママへアドバイス!

- 肩車から子供の両脇を支えたまま、大人の頭を超えて太ももに足を乗せることもできます。

手押し車



3



難易度

対象年齢 5歳～
活動場所 どこでも
準備物 なし

01

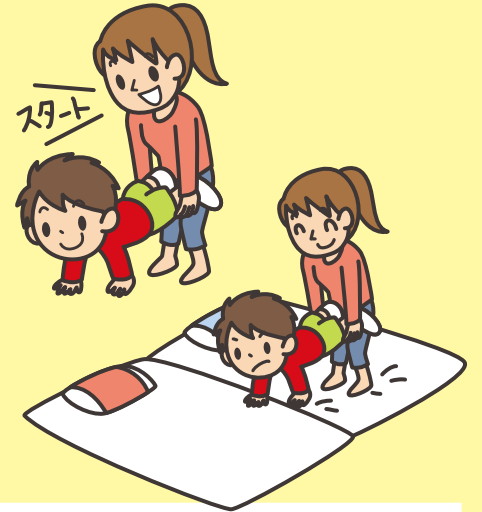
子供は真っ直ぐ腹這いになる

02

大人は子供の足または膝の関節部分を抱える

03

子供は腕を立て、手の力だけで進む



注意

- 子供の腕の力をよく見て、崩れたり倒れたりしないように補助する。



パパ・ママへアドバイス!

- 前に進む時は「スタート」などと声をかけてゆっくり前に進みましょう。
- 始めは倒れても痛くないように布団の上などで行いましょう。