



## 親子の活動力アップカード



どうしたら早く寝てくれるの？

子どもが喜ぶ遊びはどんなもの？

こころとからだを育てよう！

# 親子で楽しく元気になるヒント集



子どもが疲れている、切れやすい、やる気がないなど「どこかおかしい」といった実感に注目した研究をしている



からだの博士 日本体育大学  
**野井真吾** 教授から

子どもたちの元気を引き出すヒントを教えてくださいました。



子どもに関わる関係職員のアイデアがたくさんつまっています。ぜひご覧ください。



親子の活動力アップ

検索

健康せたがやプランの取り組みの一環で、世田谷地域子育て支援ネットワークと協働で作成しました。

# 皆さんと作っていくヒント集です!

## 目的

子どもの健康的なからだづくりをきっかけに、自然と親子や家族の活動力をあげ、楽しく健康づくりを推進するためのものです。

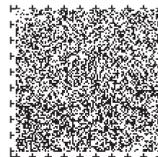


## 内容

日常生活に取り入れやすく、無理なく継続でき、シンプルでわかりやすいものを紹介していきます。親子や職員の実際の声や遊びの効果を載せていきます。

## 使い方

このヒント集には、生活リズムやあそびのヒントが書いてあります。何かひとつでも健康に良いことを、親子で一緒に楽しく生活に取り入れてみましょう!





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント1

電気の光でも  
効果があります！

朝ごはんをゆっくり食べる  
時間を取るよう起こして、  
決まった時間にしっかり食事を  
摂ることが大切です。

夜に光を浴びると  
眠りのホルモンが  
減ってしまいます。

**1**  
朝日を浴びて  
起きよう

**2**  
朝ごはんを  
食べよう

**6**  
夜は明るすぎない  
静かな所で過ごそう

**3**  
体を動かして  
遊ぼう

寝る2時間前が  
ベストです☆

**5**  
早めにお風呂に  
入ろう  
午後4時  
以降の  
お昼寝は控えよう

ぐずった時は15分であ  
れば夕寝OK!長時間の  
昼寝は夜の睡眠の妨げ  
になってしまいます。

外遊び・室内遊びの  
ヒントを参考にして  
みましょう。



## 光・暗闇・外遊びのススメ!

日中は光を浴びながら、からだを動か  
し、夜はTVやスマホを控えて明るすぎ  
ない環境で過ごす、眠りのホルモン  
(メラトニン)が正しく分泌して早寝に  
つながり自然に早起きになります。

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

## 子どもが元気に育つ 6つのポイント

できることから始めよう!



## 実際にやってみたママの声

家の電球を減らして部屋を暗くただけで、  
驚くほど寝つきがよくなったよ。





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント2

### 寝かしつけのコツ

その子によって「合う」「合わない」があるので  
色々な方法を試してみましょう!

#### マッサージ

#### お顔



子どものまゆげをやさしくなぞったり、耳をさわってあげると安心感が伝わります。

#### 絵本を静かに読み聞かせる

抑揚をつけずお経を読むようにたんたん読むことがポイントです。



#### 足裏

足の裏をグーで押してトントンしたり全体をなでてみてください。やや強めがくすぐったくなく気持ちが良くなる強さです。



#### 添い寝



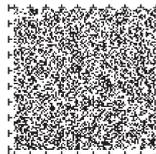
暗くしてママも一緒に、寝るつもりでトントンしてみましょう。

からだや骨盤を優しく揺らしてみよう



### 区立保育園・児童館の先生からの現場の声

休日に生活リズムが乱れた子は、休み明けに元気がないことやだるそう、イライラしている様子などが見られます。起床・就寝・食事の時間はできるだけ毎日同じリズムで過ごす、朝からいきいき動くことができ健康的なからだづくりや成長につながります。休日は体を休める時間をとることも大切です。





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント3

こんなとき どうしたらいいの？  
教えて！

## Q&A

～睡眠について～



**Q** 子ども(1歳)の夜泣きが続いています。

**A**

夜中に母乳や  
ミルクをあげていませんか？  
麦茶や水などを飲むとスッキリして  
眠れることもありますよ。  
もちろんお子さんの体調や様子を見ながら  
やっていけるとよいですね！

### 栄養士から

月齢によっては、夜中の授乳が必要な時もありますが、だんだんと間隔をあけて授乳リズムを整えていけるとよいですね。



**Q** 夜なかなか寝ない! 昼寝のせい?

**A**

お昼寝を含む十分な睡眠時間は  
脳にとって大切なこと。  
「早起き・早寝」をして  
日中は親子で身体を動かし、  
ぐっすり眠る習慣を身につけよう!

例えば、ゆったりと  
絵本を読む、  
照明を暗くする、  
スマホは見ないなど。



メラトニンという眠りのホルモンは起きてから  
14～16時間後に出るそうです。例えば朝7時に  
起こせば14時間後の夜9時には眠くなりますね。

親子で楽しくからだを動かす場所として、  
児童館や保育園の地域交流・ひろばなど  
で手遊びや体を使った遊びのメニューを  
やってるよ。

どうしてもスマホを見たがる時は大人が  
ルールを決めるのも大切。例えば、寝る1時間  
前までにする、15分以内に  
するなど大人も子どもも脳が覚醒してしまう  
光や内容は避けてね。



## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント4

こんなとき どうしたらいいの？  
教えて！

## Q&A

### ～食事について～



**Q** 夕食前にお腹がすいて  
待ちきれないときは？

**A** おかしてではなく、  
小さなおにぎりなど  
夕食の一部を食べて  
空腹を和らげてみては？

すぐに出せる  
野菜スティックや  
ゆで野菜でもよいですね！



**Q** 食事中立ってしまったり  
歩き食べになり時間がかかるときは？

**A** 長引かせると  
食事が嫌になってしまうので、  
長くても30分程度で  
終わりにしても良いです。



<作り方>

①ごはんと具材をのせる

②おりたたむ

③子どもの口の大きさに合わせて  
キッチンバサミでカット

簡単  
おにぎらず

ごはん

のり

cut

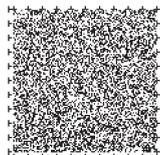


簡単に  
作れるよ！



**Q** 食事やおやつを際限なく食べてしまいます。

**A** おかわり用のお皿を用意して  
「これがなくなったら終わりだよ」と伝えたり  
良く噛んだり、会話を楽しみながら  
ゆっくり食事をしてみては？





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント5

### トイレと仲良くなるコツ～

“出る、出ない”よりも、トイレに座ってみることが第一歩。パパママ自身のトイレに座る習慣はだいたい決まっている人も多いのではないのでしょうか。子ども達のオムツ替えやトイレのタイミングも、その子にあった習慣を見つけてみてはいかがでしょうか？

睡眠中におしっこをしなくなるのは、5歳位が目安。おしっこの夢や、おむつが濡れて、眠りが浅くならないために、寝る前のトイレは習慣にしましょう！



クールダウン

就寝前



起床

寝ている間に便も尿もたまってる。トイレのチャンス！



朝食後

食後は、とくに排便チャンス！



お出かけ前にトイレに座る習慣を！

お出かけ前



ただいまー

帰ってきたら…  
昼食前



トイレに座る習慣を！遊びに夢中で、尿がたまっているかも。

昼食後

食後は再び、排便チャンス。



お昼寝後

眠っている間に、便や尿が作られる。起きたらトイレを習慣に！



夕食前



夕食に限らず、食事の前や手洗いの前には、まずトイレへ…を習慣に！



夕食後～  
お風呂



裸になるとおしっこが出る子ども汚れてもすぐ洗えるので、入浴前はLet'sトイレ!!



～排泄について～





## 親子の活動力アップカード

# 生活リズムが整うヒント6

**Q** トイレトレーニングを始めるポイントは？

- A**
- 🌸 ひとり歩きが上手になったら、おまるやトイレに座る遊びからはじめます。
  - 🌸 「チッチ」「出た」など真似をして教えてくれるようになったら、おむつ替えのついでにパンツを脱いで座ってみましょう。
  - 🌸 おむつの卒業はお漏らしの対応ができる余裕のある時から始めてみましょう。

**Q** トイレを嫌がる時は？

- A**
- 🌸 壁に可愛い絵や子どもが自分で貼れるシールコーナーetc...楽しくキレイなトイレにしましょう。
  - 🌸 子どもが自分でおまるかトイレか選ぶのもいいですね。
  - 🌸 トイレの習慣はまずパパママから。真似っこ大好きな子ども達にも自然にトイレの習慣がつかみます。
  - 🌸 無理強いて嫌になるより、少し時間をおいて興味が出るのを待ちましょう。

こんなとき どうしたらいいの？

### 教えて！ Q&A

**Q** あらあら おもしろしちゃった…どんな声掛けする？

- A**
- 🌸 「チッチ出たね」「濡れちゃって冷たいね」などと気持ちを共有してあげましょう。
  - 🌸 大事なものは「大丈夫だよ」「次は教えてね」と伝えることです。
  - 🌸 下の子が生まれる前後は、赤ちゃん返りで「おもしろい」が増えることがあります。気長に様子を見ましょう。

**Q** おむつを卒業したけれど…慣れない間はお漏らし危険度大…どうしたらいいの？

- A**
- 🌸 パンツ・ズボン・靴下・消臭袋のミニセットを持ち歩きましょう。
  - 🌸 子どもトイレやお着替えスポットもチェック！
  - 🌸 外出を思いっきり楽しむために、その日だけは、おむつでもいいですね。

～排泄について～



せたがやiMap

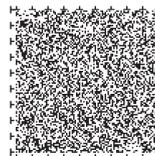


授乳希望者への対応が可能な施設では、入り口等に、このような案内を表示しています。

あかちゃんスペースを参考に おむつ替えのできる施設をチェック!



世田谷区 あかちゃんスペース





## 親子の活動力アップカード

子どもを笑顔にするためにはパパやママも童心に帰って楽しむことがポイントです!子どもの表情や反応を真似するとさらにコミュニケーションが広がっていきます。

### 乳児向け

### 鏡でこんにちは

- ★あそび方★
- ①大きめの鏡の前で、子どもを前向きにして大人のふとももの上に座らせます。片足に乗せると安定します。
  - ②大人の体の前で手を組んで体を支えます。左右に大きく揺らし鏡に映ったりいなくなったりする姿を見せましょう。

か〜が〜み〜ご  
こんにちはワッ!



## 室内あそびのヒント1



### 室内でもできる じゃれつき遊びの効果!

幼児や小学生の生活の中に数十分じゃれつき遊びを取り入れ興奮する機会を作ると、お友達同士のけんかが減ったり、スムーズに指示に従うことができるなど落ち着きのある過ごし方ができるという効果が報告されています。

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

※じゃれつき遊びとは、特別なルールはなく、スキンシップのある全ての遊びのことを言います。

#### アレンジしてみよう!

大きく揺れるとき、左右交互に行いますが、ときどきは右→左→左のように、リズムをかえてみたり、鏡に映る表情をかえると子どもが喜びます。



## 親子の活動力アップカード

遊びを通して体のバランス感覚や体幹も育ちます!

### 幼児向け

#### 座り相撲

(お座りずもう)

#### ★あそび方★

- ①親子で向き合って、体育座りをします。
- ②「はっけよーい のこった!」の合図で上半身だけで相手のバランスを崩して、座ったまま、押し合います。
- ③床に手をついたり、おしりを浮かせたり、倒れたほうが負けです。

はっけよーい  
のこった!

おいを床につけたまま  
重くのはOK!



## 室内あそびのヒント2

### 区立保育園・児童館の先生からの現場の声

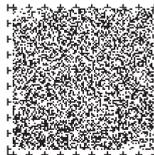
子どもにとってはお手伝いも大人の真似ができる!と喜びます。上手いかなくても、時間があるときにチャレンジしてみてください。雑巾絞りは手首の使い方が上手になり、野菜をちぎる動作は手先の器用さにつながります。保育園や児童館の先生は子どもとの遊びのプロです!月齢にあわせた様々な遊びを直接聞いてみましょう。



#### 手押し相撲

#### ★あそび方★

- ①2人で足を揃えて、向き合って立ちましょう。
- ②相手の手を押ししたりひいたりして、相手のバランスを崩します。
- ③足が離れたり、最初の場所から動いてしまったほうが負けです。



協力: 世田谷地域子育て支援ネットワーク

発行・問い合わせ: 世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 TEL:03-5432-2896

2024年 発行



## 親子の活動力アップカード

### ペットボトル編

## ペットボトルスノードーム

#### < 材 料 >

- ・ペットボトル
- ・水(あれば洗濯のり、食紅)
- ・ビーズ
- ・スパンコール  
(ラメ入りマニキュアでも)
- ・ボンド
- ・テープ

#### < 作り方 >

- ① ペットボトルに好きなビーズやスパンコールを入れます。
- ② 水をペットボトルの3分の2程度入れます。
- ③ フタが開かないようにペットボトルの飲み口にボンドをつけてからフタをきつく閉めます。
- ④ フタの周りにテープを巻きつけて完成です。



## 室内あそびのヒント3

親子で一緒に作ってあそぼう!

気をつけて下さい!

誤飲しないようにお子さんから目を離さないで下さい。  
手先が器用になると稀に開く事もあります。フタがゆるんできたものは使用しないでください。

### ちよっとひと工夫

- ① ペットボトルの大きさを変わると楽しめます。
- ② 転がして遊んでみましょう。
- ③ 食紅を水の中に入れて色をつけてみましょう。
- ④ 洗濯のりを入れるとビーズの動きがゆっくりになります。  
[洗濯のりとは半分ずつ]  
洗濯のりの量によってビーズの動きが変化します。

### ★他のあそび方★

空のペットボトルにリボンを入れて、出し入れを楽しみましょう。



気をつけて下さい!

遊んでいる途中に首に巻きつかないようにしましょう。



## 親子の活動力アップカード

# 室内あそびのヒント4

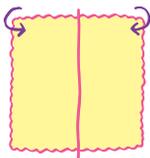
### ハンドタオル編

## ハンドタオルで簡単 くまさん

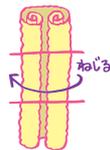
### 作り方

<材 料> ハンドタオル 輪ゴム 3本

- ① 中央まで  
左右からまるめる。



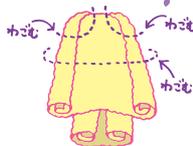
- ② 下から2/3の  
ところをねじる。



- ③ ねじり目で折る。



- ④ 輪ゴムで留める。



電車の中や  
待合室で  
簡単にできますね!

親子で一緒に作ってあそぼう!

### 指にんぎょう

できあがった“くまさん”の  
足の間に指をいれて、  
指にんぎょうに  
してみよう。



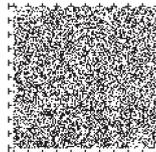
### あかちゃんといっしょに

“くまさん”をあかちゃんの  
うでや脚の上を  
トコトコ歩かせて  
お散歩させてみよう。



### 森のくまさん

森のくまさんを  
うたってみるのもいいですね。  
♪ある日～森の中♪



協力: 世田谷地域子育て支援ネットワーク

発行・問い合わせ: 世田谷総合支所 保健福祉センター 健康づくり課 TEL:03-5432-2896

2024年 発行



## 親子の活動力アップカード

# 室内あそびのヒント5

## 新聞紙プールで遊ぼう!!

用意するもの：新聞紙、大きめの段ボールやビニールプール

雨の日は外にも行けず、子ども達の体力も有り余ってしまう事ってありますよね。お家の中の限られたスペースでも身体を動かして遊べる工夫を紹介します。

### 雨の日のお家あそび

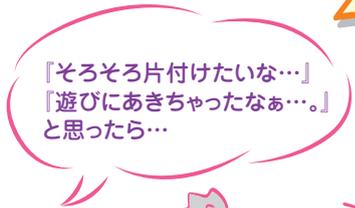
新聞紙を破いて...

思いっきり投げたり  
もぐってみたりと。



たくさんちぎって  
プールに入れよう!!

☆1~2才のお子さんは  
ぐしゃと丸めても遊べます。



ビニール袋に入れて  
違う遊びにする事で  
後の片づけも楽になります。



オバケにして  
オバケ屋敷ごっこ!



スイカに見立てて  
スイカ割り!



ボール遊び

### ちぎる

紙を『ちぎる』という作業は、指先の細かい動きや、力の入れ方など、大人にとっては簡単なようで、意外と難しい動きになります。指先の感覚を養うことができるので、ぜひ遊びに取り入れてみてください。力加減が難しく上手く出来ない子でも、大人が少しだけ切り目を入れてあげることでちぎりがやすくなります。



## 親子の活動力アップカード

# 室内あそびのヒント6

### トンネルくぐり

①大人がよつばいになってトンネルを作ります。子どもにトンネルの下を自由にハイハイでくぐらせます。



②大人は腕を曲げたり、からだを伸ばしたり縮めたりして、トンネルの高さや長さをいろいろ変えてあげましょう。



曲げたり 伸ばしたり

### ボートこぎ



①大人は開脚して座り、内側に子どもを同じ向きで座らせます。一緒に棒を持って、前後にからだを倒します。



②ボートをこぐようなまねをします。慣れたら、子どもと向き合ってやってみましょう。棒がない場合は、子どもの両手を握ってあげましょう。徐々に子どもだけの力でやらせるようにします。

「季節に合った絵本」  
「ママやお子さんが好きな絵本」  
を読んでみましょう。

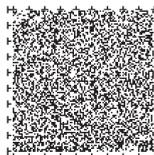
なかなか絵本を読む時間がとれないかもしれませんが、聞きなれたママの声は安心します。



ママが子どもの頃好きだった絵本、ちょっと気になった絵本を読んでお子さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。ママが楽しんでいれば、お子さんもきっと楽しいはず。

“季節に合ったもの”を  
読んでみるのもいいですね。

たとえば…親子で遊べる絵本  
『だるまさんが…』『ぴょーん』  
『金魚が逃げた』など





## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント1

赤ちゃんはパパやママの声が大好き。優しい声で感じたことをゆっくり話しかけてあげることで、赤ちゃんの心も育ちます。外出すると気分もすっきり、気分転換もできます。

### 1 抱っこでお出かけ

乳児期



風が気持ちいいね

### 2 バギーでおでかけ



ぽかぽかあったかいね

夏の時期は、地面からの照り返しでベビーカーの中の気温が40～50℃になることも。涼しい時間を選んで外出しましょう。パパやママもたくさん歩いて運動の機会にしていましょ。



### ワクワク😊 ドキドキ😳 する体験

脳の中でやる気や集中力を担当する前頭葉の発達に効果があります。子どもが**つい夢中**になる遊びや働きかけが大切です。

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

### 3 手をつないで歩こう

幼児期



ちょうちょうがいるね

裏面に!!

歩けるようになったら、お子さんのペースに合わせていろんなところへお散歩にいってみましょう。



## 親子の活動力アップカード



「待て待て~」と  
子どもを追いかけると  
子どもたちは大はしゃぎ。  
反対に子どもが大人を  
追いかけても盛り上がります！

いつもの公園やお散歩コースにはお花・虫・電車など子どもにとって魅力的なものがいっぱい。子どもがキラキラする表情を見つけて一緒に楽しみましょう。

### 4 何がみつかるかな

### 幼児期



いいにおいがするね

### 5 からだを使って遊ぼう

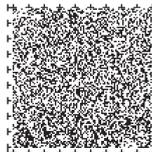
成長とともに追いかけてこやボールを投げたり蹴ったりダイナミックな遊びを楽しめるようになります。動くのが楽しい!という経験が体の成長につながります。

黄色の電車は  
見つかるかな？



### 区立保育園・児童館の先生からの現場の声

お散歩や近所の公園でしっかりからだを動かす経験が、からだの使い方が上手になり怪我をしにくい丈夫なからだづくりにつながります。刺激いっぱいの外出は子どもの成長につながりますが、あまり遠出をしすぎると疲れが残り翌日の活動に影響がでてしまうこともあるため無理は禁物です！





## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント2

公園でワクワクドキドキ体験をしてみましょう





## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント3

### 外遊びで季節を感じてみましょう

- どんな虫がいるか探してみよう
- お花を探してみよう
- ねこじゃらしのくすぐりっこ
- たんぼぼのわたげ飛ばし



春

#### ●氷遊び

好きなお花や葉っぱを入れて氷を作ってみるととってもキレイ。触ったり、水の中に入れて冷たい感覚を楽しんでね。



#### ●落ち葉遊び

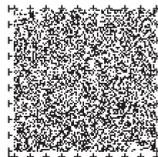
たくさん集めて撒き散らしてみよう。葉っぱがひらひら落ちてくる様子に子どもたちは夢中に。

葉っぱに穴を開けているような顔をつくったり、木の枝に葉っぱを通して焼き芋ごっこもできるよ。



秋

- 雪が降ったら雪を触ってみよう
- 霜柱を探してみよう





## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント4

### 公園で遊んでみよう!! ~ブランコ編~

ひざの上で抱っこをしてやさしくゆらす。  
「ゆーらん、ゆーらん」など動きを声に出すと  
安心感があります。



抱っこひもで  
抱っこしたまま  
でもOK



お子さんひとりでブランコに座り  
背中をやさしく押して揺らします。

ゆらしてあげながら足を  
前後に動かして自分で  
ゆらすタイミングを伝えて  
いきます。



乳児期

幼児期

### 遊ぶときのポイント!

とにかく子どもをよく観察し、その眼が輝く遊びを展開  
していくこと、そして大人も一緒に楽しむことです!

からだの博士 日本体育大学 野井教授 より提案

親子でとなり同士になって  
一緒にやってみると  
ゆらし方をお子さんがまねできます。  
まねっこ上手は学び上手です。





## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント5

### 公園で遊んでみよう!! ～砂遊び編～

① さわってみる



② おとしてみる



プリンやヨーグルトのカップに砂を入れたり出したりするのはたまたなくおもしろい!



水を含んだ砂を使ってプリンカップで型抜き! おもしろさUP!



### 区立保育園・児童館の先生からの現場の声

壊す、それが面白い!  
「せっかく型抜きでプリンを作ったのにすぐに壊してしまうんです。」という親御さんの声を聞きます。でも壊してまた作る、それが砂遊びの面白さであり、醍醐味です。

乳児期

③ ながてしまう時は…



④ おかあさんと一緒にバケツにいれよう

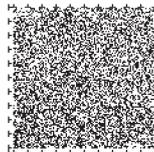


幼児期

おかあさんと一緒にお山をつくらう!



水を加えると固まりやすいです。





## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント6

### “自然”とあそぼう

遠出をしなくても、山や海に行かなくても、身近な場所に、「ほら!“自然”がある」自然と遊びながら、“自然”と体を動かそう。

### たからさがし



もういいかい？

もういいよ。  
おもちゃはどこかな。

公園や自宅のお庭に宝物(いつも使っているおもちゃ、ボールなど)を隠します。置いておくだけで周りの景色にまぎれて見つけにくくなります。「今から〇〇を隠すから探してね!!10を数えるまで見ちゃダメだよ。」とわくわくするような声掛けて更に楽しんでくれるようになります。

### ネイチャービンゴ おさんぽビンゴ



石の裏側にはダンゴムシがいて、地面にはアリがいます。親子で「みつけたよ!」と色々な生き物を探して、自分だけの宝物を見つけましょう!

- 1 紙に見つけられそうなものを描いておく。
- 2 見つけたら、シールをはったり〇つけをする。

☆見つけたもののスペースを空けておいて後から描いてもよい。

### 区立保育園・児童館の先生からの現場の声

#### いろんなことを子どもに任せてみよう

いつもはお母さんが持っている着替えや飲み物などを子どものリュックに入れてあげると誇らしげに持ってくれたりしますよ。「おねがいね」の言葉は子どもにはうれしいものです。



## 親子の活動力アップカード

# 外あそびのヒント7

### “自然”とあそぼう ～お花遊び～

公園や自宅のお庭に咲いているお花や雑草などで、季節を感じることで子どもの嗅覚や触覚を刺激します。「キレイなお花だね」などと子どもと大人のコミュニケーションも自然と増えます。

遊ぶときには周囲にガラスの破片など危険物がないか確認をしましょう。

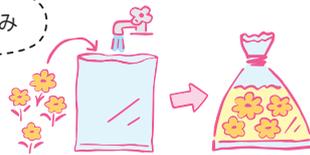
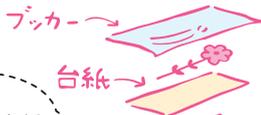
### かざすきせかえ



### 拾ってきたお花や葉っぱで おうちでも遊ぼう！

色水あそび  
ビニール袋など  
にお花と水を入れる

公園でお花摘み



お花など  
好きなもの・景色に  
かざして自分だけの  
ようふくを見つけよう！



しおり作り  
台紙に摘んだ花や  
葉っぱをのせて  
上からブッカーを貼る

### 押し花作り

透明なプラスチック容器や飲み物の  
ふたを二枚用意して間に葉っぱや花  
を入ると簡単に押し花の完成です。



### 区立保育園・児童館の 先生からの現場の声

まずは一歩、外に出てみましょう。大事なのは大人も一緒に遊ぶこと。「きもちいいなあ」「なんだろう」「おもしろい」と小さなお子さんも赤ちゃんも大人が自然と“自然”に関わっていると楽しさを感じていきますよ。

