

総監修



国立大学法人山梨大学学長
中村和彦先生

専門は教育学・発達発達学。子どものあそびの重要性に関する研究では我が国の第一人者。

P. 2～6

「かわいい
エクササイズ」

あそびクリエイター
たにぞうさん
(谷口國博)

保育園勤務を経て創作あそび作家として独立。
NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」への楽曲提供・振付指導などを手がけ、「バスにのって」「ブンバ・ポーン!」などのあそびうたを制作。

P. 7～10

「あそびの
アイデア」

東京女子体育大学
准教授
堀内亮輔先生

保育士資格、幼稚園教諭免許状(専修)を有し、乳幼児の運動あそびを専門とする実践と研究を行っている。
プレイリーダーであり三児の父親。

ides

アイデス株式会社 www.idesnet.co.jp

お客様相談室 ☎ 0120-511457 受付時間(祝祭日を除く月～金曜日)
10:00～12:00 / 13:00～17:00

京浜島ドック 〒143-0003 東京都 大田区 京浜島 2-3-12

Illustrations Dick Bruna © copyright Mercis bv, 1953-2026 www.miffy.com

**Bruna
bonbon**
ブルーナボンボン

**Bruna
bonbon**
10th
ANNIVERSARY

「からだが育つ」
あそびの本

かわいいエクササイズ

あそびのアイデア



ides

はじめに

絵本の世界から飛び出してきたような
かわいいフォルムのブルーナボンボン。
ぴょんぴょん跳ねるだけじゃない、
子どもたちのからだを育てるあそびをご紹介します。
幼少期は運動能力のベースとなる
『36の基本動作』が身につく大切な時期。
ブルーナボンボンと一緒にからだを動かすことで、
あそびながら自然とからだの土台が整います。



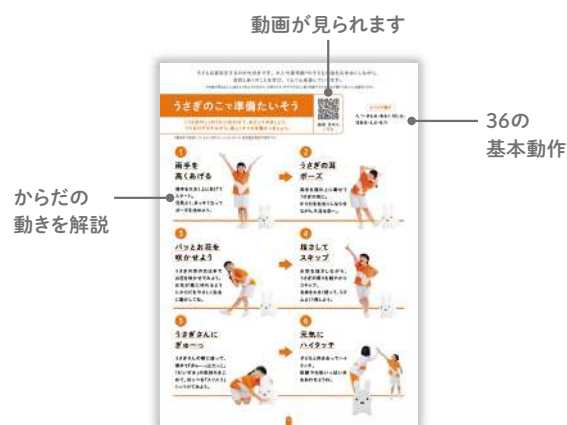
〈36の基本動作〉

バランスをとる -平均系動作-	からだを移動 -移動系動作-	ものを扱う -操作系動作-
たつ おきる まわる	あるく はしる はねる	もつ ささえる はこぶ おす おさえる こぐ
くむ わたる ぶらさがる	すべる とぶ のぼる	つかむ あてる とる わたす つむ ほる
さかだち のる うく	はう くる およぐ	ふる ながる うつ ける ひく たおす

この本の活用ガイド

P. 2~6

「かわいいエクササイズ」



P. 7~10

「あそびのアイデア」



子どもは真似をするのが大好きです。大人や異年齢*の子どもの姿をお手本にしながら、
自然と多くのことを学び、ぐんぐん成長していきます。

※年齢が異なること。自分より年上のお兄さん・お姉さんや、年下の子など、違う年齢の子ども同士が関わり合うことを意味します。

うさぎのこで準備たいそう

「うさぎのこ」のうたに合わせて、おどってみましょう。
うたを口ずさみながら、楽しくからだを動かしましょう。



動画・音楽は
こちら

からだの動き

たつ・まわる・あるく・はしる・
はねる・とぶ・もつ

※動画内で使用している大人用ブルーナボンボンは、教育施設限定の商品です。

1

両手を 高くあげる

両手を大きく上にあげて
スタート。
元気よく、まっすぐ立って
ポーズを決めよう。



2

うさぎの耳 ポーズ

両手を頭の上に乗せて
うさぎの耳に。
からだを左右にしなせ
ながら、片足を前へ。



3

パツとお花を 咲かせよう

うさぎの耳の次は手で
お花を咲かせてみよう。
お花が風にゆれるよう
にからだをやさしく左右
に動かしてね。



4

指さして スキップ

お空を指さしながら、
うさぎの周りを軽やかに
スキップ。
全身を大きく使って、リズ
ムよく1周しよう。



5

うさぎさんに ぎゅーっ

うさぎさんの隣に座って、
両手で『ぎゅーっ』とだっこ。
「だいすき」の気持ちをこ
めて、ほっぺを『スリスリ』
くっつけてみよう。



6

元気に ハイタッチ

子どもと向き合ってハイ
タッチ。
笑顔で元気いっぱい手
を合わせようね。



ボンボン エクササイズ

ブルーナボンボンにまたがって、リズムに合わせてジャンプ。
大人もいっしょに、音楽に合わせて楽しくからだを動かしましょう。

※動画内で使用している大人用ブルーナボンボンは、教育施設限定の商品です。



動画・音楽は
こちら

からだの動き

たつ・おきる・まわる・のる・
うく・はねる・とぶ・もつ・
おさえる・つかむ・あてる・うつ

1 基本のバウンド

ボンボンの耳(ハンドル)をしっかりにぎって、またをしっかりはさもう。

「Hey hey hey hey」のかけ声に合わせて、リズムよく上下にジャンプ。背すじを伸ばして目線は前に。



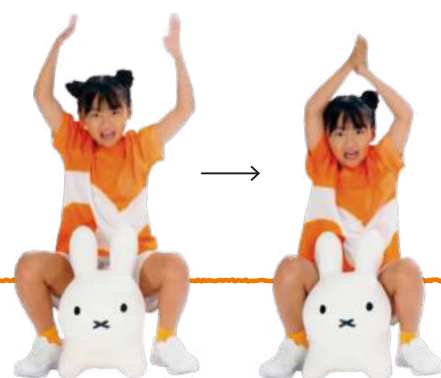
2 立って足ではさんで屈伸

耳から手を離して立ち上がり、足でボンボンをしっかりはさもう。
「Hey hey hey hey」に合わせて、ひざを曲げ伸ばし(屈伸)しながらリズムよくバウンド。ふとももを使ってしっかりからだを支えよう。



3 手をうえでタッチ

バウンドしながら両手を大きく高くあげて、頭の上でタッチ。
腕をピンと伸ばして、肩まわりも大きく動かそう。



／ もっと動こう ／

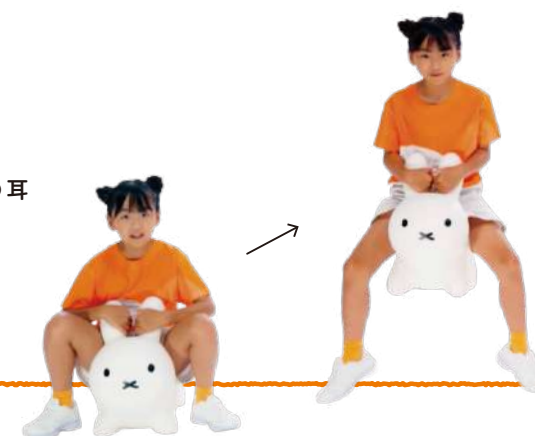
4 横にたおれる

耳をしっかりにぎったまま、からだを右に「たおれる」→真ん中に戻る→左に「たおれる」をリズムよく繰り返そう。だんだん速くするとさらに盛り上がる。
お腹まわりの筋肉を使うよ。



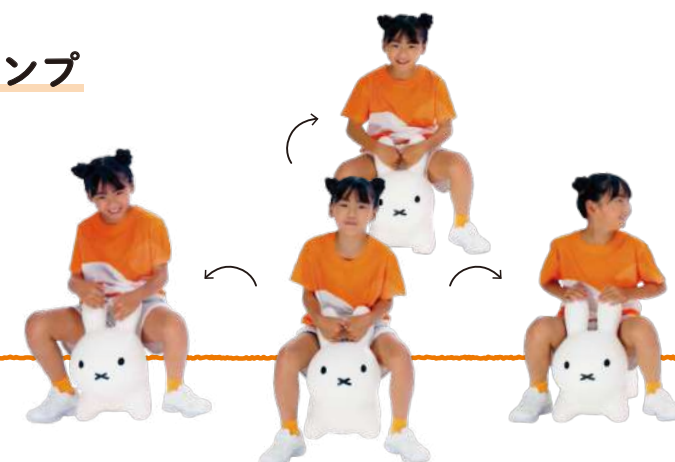
5 しやがんでジャンプ

からだを丸めるように低くしゃがんだら、今度はボンボンの耳をつかんで大きくジャンプ。下半身をしっかり使おう。



6 右・左・前・後ろにジャンプ

ためた力で右・左・前・後ろへ大きくジャンプ。着地の時はひざを軽く曲げて、やさしく着地しよう。



最後に
／ フィニッシュ ／

7 回ってジャンプ

その場でくるっと一回転。ジャンプしながらからだを回して、反対回りにも挑戦してみよう。バランス感覚をきたえるよ。



8 テンポに合わせてバウンド

テンポに合わせて大きくバウンド。最後にもうひと頑張り。
頑張った自分とみんなに、大きな拍手でフィニッシュ。



そらにあずけてでストレッチ

「そらにあずけて」のうたに合わせて、ゆったりストレッチ。
うたを口ずさみながら、からだを伸ばしてみましょう。



動画・音楽は
こちら

からだの動き

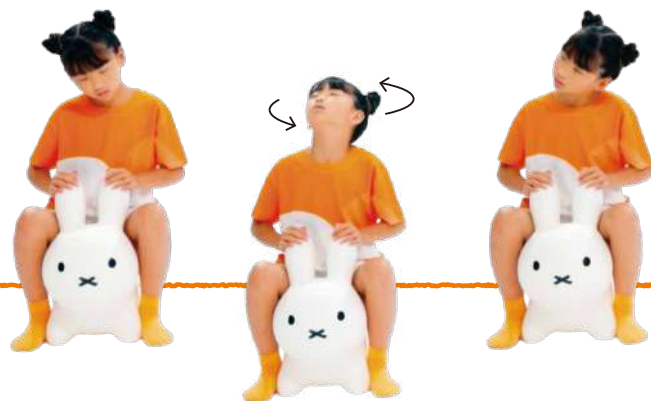
おきる・のる・うく・はう・
もつ・ふる

※動画内で使用している大人用ブルーナボンボンは、教育施設限定の商品です。

1 ゆっくり頭をぐるり

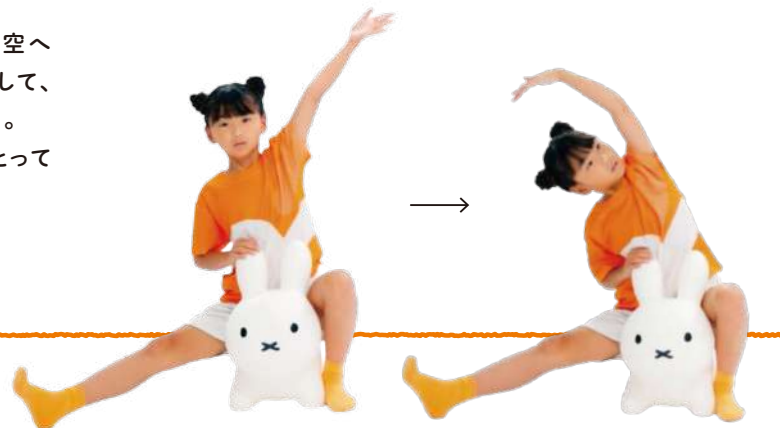
夜空を見あげるように、頭をゆっくりぐりと回してみよう。

首の力をぬいて、まわりの景色や空をながめる気持ちでやさしく動かすと、首や肩が心地よくほぐれていくよ。



2 からだをよこに大きく伸ばす

片足を横に伸ばしたら、反対の手を高く空へ伸ばしてみよう。そのままからだを横に倒して、遠くの星に手を伸ばすように大きくのびよう。脇腹からからだの横がじわーっとのびて、とっても気持ちいいよ。



3 大きく深呼吸

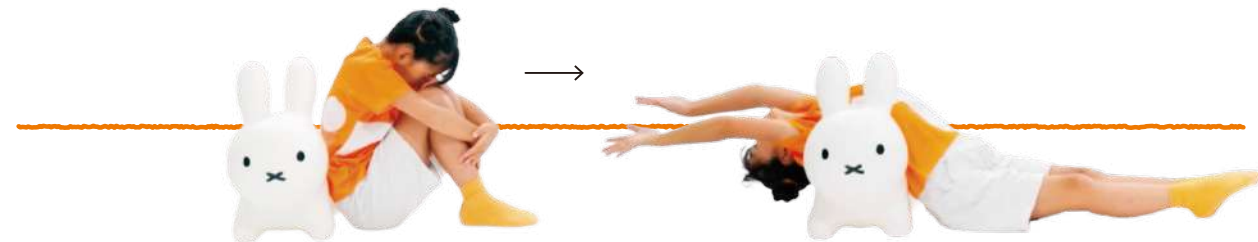
両手を高くあげて、お空を大きくかかえこむように息を吸い込もう。そのあと手を下ろしながらふうーっとゆっくり息をはき出すよ。



5

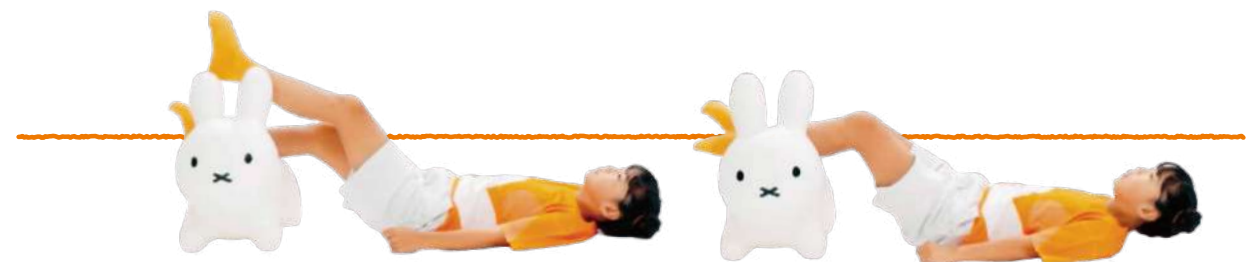
4 うさぎのうででせなかを伸ばす

体育座りからからだを後ろへゆっくり倒し、伸ばして、うさぎさんの上で遠くの空を見あげるように背中をぐーんと伸ばしてみよう。



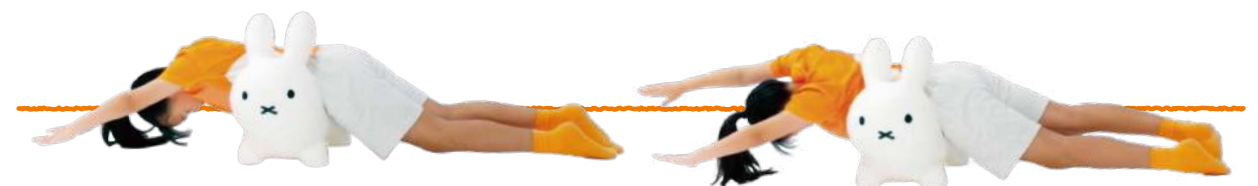
5 あおむけで足をぱたぱた

ごろんとあおむけになってうさぎさんに足を乗せたら、お空に向かって大きく足をあげてみよう。ぱたぱたと元気いっぱい動かしてみてね。



6 うつぶせで手足を伸ばそう

うさぎさんにお腹を乗せたら、顔をあげて手と足を遠くへ伸ばしてみよう。
からだ全体をピーンと伸ばしてね。



6

「からだが育つ」 ブルーナボンボン あそびのアイデア

ボンボンとの楽しいあそびで
幼少期に身につけたい動きを自然と育みます

1

ふわっと浮く感覚に笑顔がこぼれ
達成感で繰り返しあそぶ意欲につながる

ぴよんぴよん ジャンプ

あそび方

またがってからだを上下に揺らしながら跳ねる

からだの動き

たつ・はねる・
とぶ・つかむ

あそびの効力

敏捷性・柔軟性・
リズム感が育つ

ぴよんぴよん
できたよ！



2

安定と不安定を行き来しながら、自分の姿勢を試して楽しむ

ボンボンバランス

あそび方

座ってバランスをとる。 たつ・おきる・のる・うく
手を離したり座り方を
変えて挑戦

からだの動き

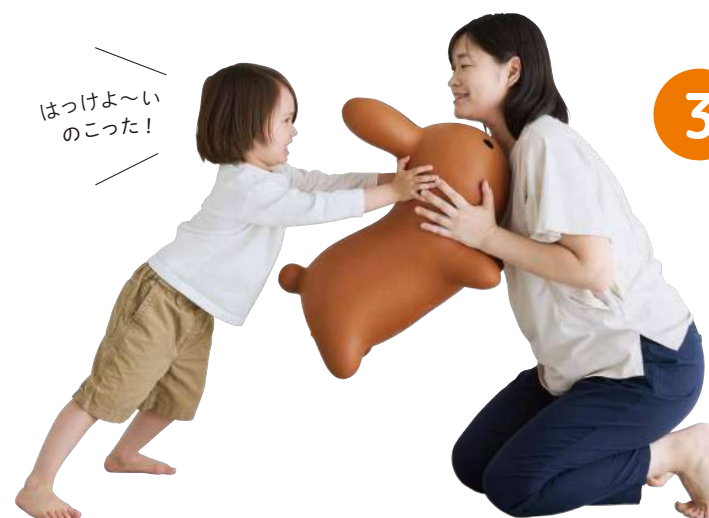
あそびの効力

体幹・バランス感覚・創意・
工夫する力が育つ

みてみて！
こんなのもできた～



はっけよ～い
のこった！



3

倒したときの達成感が大きく
繰り返し挑戦したくなる

お相撲ボンボン

あそび方

大人はボンボンを
支えて、子どもは正面
からボンボンを力
いっぱい押して倒す

からだの動き

たつ・ささえる・
おす・つかむ・
わたす・たおす

あそびの効力

全身の筋力・瞬発力が育つ

4

沈んでいく変化が面白く
夢中になってバランスを取ろうとする

ぷしゅーバランス

あそび方

乗っている状態から空気を抜いて
不安定にし、バランスを取る

からだの動き

たつ・おきる・のる

あそびの効力

体幹・バランス感覚
好奇心が育つ

なにこれー
不思議！



5

倒すという目標が加わり挑戦心が高まる
「全部たおせた!」の達成感に夢中

ぴょんぴょんボウリング

あそび方

またがって跳ねながら
的(空容器など)を倒す

からだの動き

たつ・はねる・とぶ・あてる

あそびの効力

用具を操作する力が育つ・達成感が自信を育む

全部
たおれた!



6

自分の思いに応えてくれる大人との
やりとりが楽しい

ボンボン クレーンゲーム

あそび方

大人が子ども抱え、子どもは
ボンボンをキャッチして運ぶ

からだの動き

おきる・もつ・つかむ・とる

あそびの効力

全身の筋力・
コミュニケーション能力が育つ

やった~!
ゲットしたよ



9

7

「絶対に離さないぞ」という気持ちで夢中でしがみつ

守ってボンボン

あそび方

ボンボンにしがみついて
大人の引っぱりから守る

からだの動き

おきる・くむ・はう・ささえる・
おさえる・つかむ

あそびの効力

全身の筋力・粘り強さが育つ

絶対に
はなさないぞ~



みてみて~



8

大きなものを運ぶ達成感が喜びに
試行錯誤しながら工夫するのが楽しい

もってほこんで力持ち

あそび方

ブルーナボンボンを両手
で抱えて目的地まで運ぶ

からだの動き

たつ・あるく・もつ・
ささえる・はこぶ・
つかむ・わたす

あそびの効力

全身の筋力が育つ・
達成感が自信を育む

えいっ!



9

入った時の嬉しさと、何度も挑戦したくなる気持ちが生まれる

輪投げボンボン

あそび方

新聞紙等で作った
輪っかを投げて輪
投げあそび

からだの動き

たつ・つかむ・
あてる・なげる

あそびの効力

目と手の協応性・認知力が育つ
(見たものに合わせて手を動かす力)



10