

★おうちのひととやってみよう！★

運動不足になっていませんか？家の中でお家の人と一緒にできるふれあい遊びを紹介します！お子さんと一緒にやってみてください♪



☆スーパーマン☆

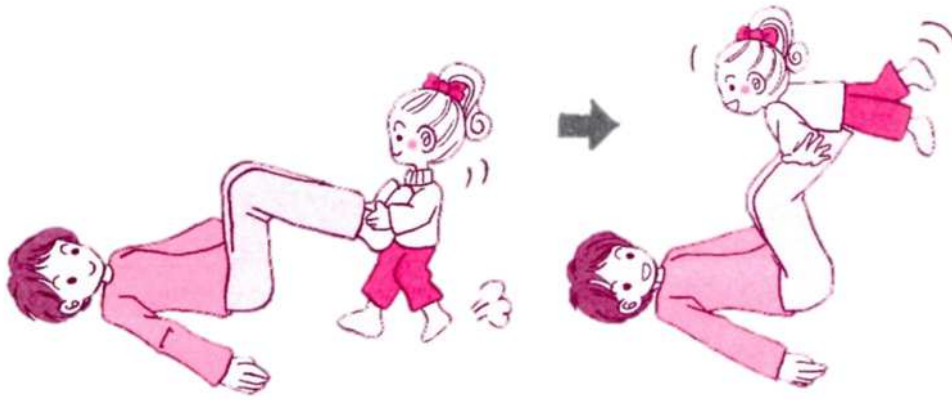
1. 子どもの胸と太ももに手をあて、持ち上げます。
2. 子どもは、両手・両足を伸ばし、スーパーマンのポーズ！
3. 子どもが空を飛んでいるように左右に振りながら前に進みます。



☆もっとスーパーマン☆

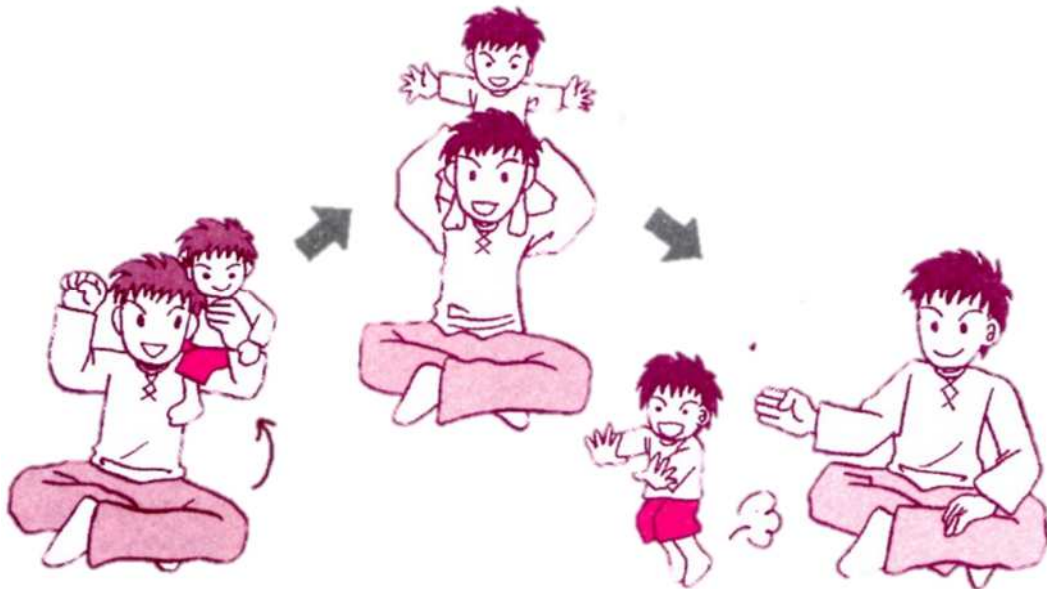
1. 子どもの片側の手足を握り、持ち上げます。
2. そのまま回します。

※始めはゆっくりと、徐々に加速をつけて。



☆ひこうき☆

1. 大人が寝転んで足を立て、子どもはその前に立ちます。
 2. 大人の足を子どものおなかに当て、子どもを前方に倒します。
タイミングを合わせて、子どもを持ち上げましょう。
- ※始めは、安全のために両手を持ってもいいです。



☆肩登り☆

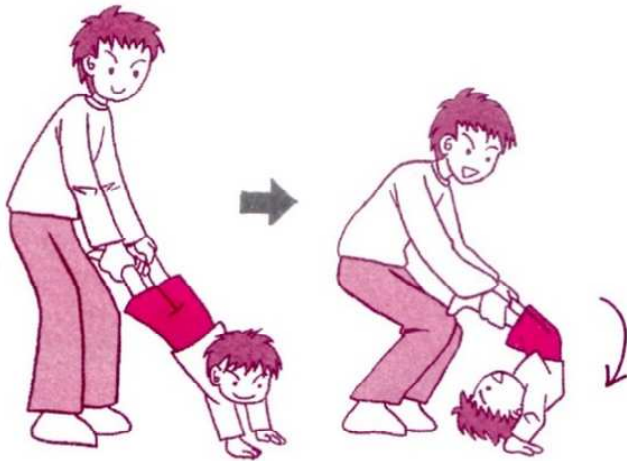
1. 大人はあぐらをかき、子どもはその上に乗ります。
2. 大人の腕につかまって肩まで登ります。
3. 肩まで登ったら、今度は肩から飛び降ります。





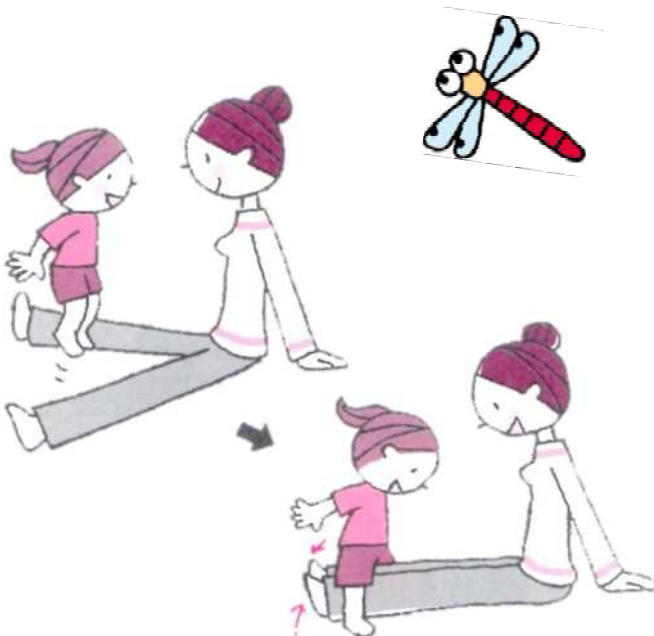
☆サボテン☆

1. 子どもと大人で向き合って立ち、両手をつなぎます。
2. 手をつないだまま、子どもは大人のひざ(太もも)の上に足を乗せて立ちます。
3. 大人は、子どもが落ちないように手をしっかり握り、バランスを保ちます。



☆手押し車→でんぐり返り☆

1. 子どもは、うつぶせになり、大人は子どもの足首を持ち上げます。
2. 手押し車のように歩きます。
3. 子どもは、頭を体のほうに入れ、ゆっくりとでんぐり返りをしてみましょう！



☆開いて閉じてジャンプ☆

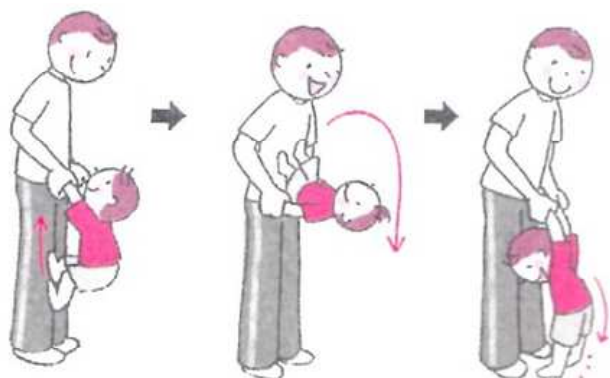
1. 大人は、座って足を開き、子どもは大人の開いた足の間立ちます。
2. 大人は、開いた足を閉じ、子どもは大人の足が完全に閉じる前にジャンプして足を開き、大人の足をまたいだ状態になります。
3. リズムよく繰り返してやってみましょう。

※「いち、に、いち、に…」など声をかけたり手を叩いたりしてリズムよく跳べるようにしましょう。



☆くっつき虫☆

1. 両手をつなぎ、「1・2・3」の掛け声に合わせて、子どもは跳びあがり、大人の足を両足で挟むように体にくっつきます。



☆ぐるりんこ☆

1. 大人のももからおなかに足を掛け、逆上がりをして回ってみましょう！

