

♪親子でやってみよう！運動遊び編♪

< 逆上がりに必要な力が つくよ！ >

<レベル1>



- ① まず おんぶ！
- ② 子どもが 自分力で 前に回ってくる
- ③ ごほうびの ぎゅ〜♡

<レベル2>



- ① 世界一周！ (だっこ →おんぶ →だっこ)
- ② 腕を よじのぼる！
- ③ かたぐるま で ゴール！

<レベル3>



- ① 向かい合っ て 手をつないで、 ひざにのって…
- ② 勇気を出して お腹をキックして グルインコ！
- ③ 肩を ひねらないように、 ゆっくり 着地！

<レベル4>



★腕を曲げ、ひざがひじと 同じくらいの高さまで 上がった状態で、 5秒間キープ！

< 縄跳びを跳ぶ前に まずこれ！ >



★新聞紙などを丸めて 作った棒などを 低い 位置で振って、その上を 跳んでみよう！

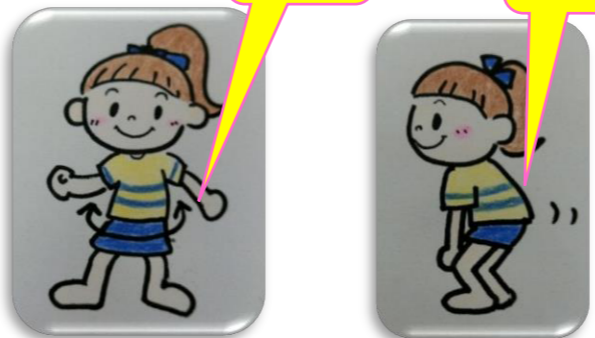
★棒をクルッと回して あげると、縄跳びのイメージが しやすいかも！ 一定のテンポでやってみよう！



< 足腰をつよくしよう！ >

足腰を強くすることで、下肢・体幹部の筋肉を発達させることはもちろん、足、ひざ、腰が協力して 働くことができるようになり、身体のバランスがうまくとれるようになるといわれています。 足、ひざ、腰のそれぞれの役割がお互いに協力し合って、初めて安定した運動ができるようになるの で、意識して足、ひざ、腰を使ってみよう！

<腰>



ひねる！
曲げる！ 伸ばす！

<ひざ>



バネ
支える
クッション