

#新発田市 #おうちでやろう #親子運動 #運動不足解消 #親子のコミュニケーション #動物のようにしなやかに



①カンガルーの引っ張りあいっこ
足の裏を合わせて座り、膝裏を床につけて握手しよう。届かないときは、タオルを使おう



無理に強く引っ張らないで10秒数えよう！



②しゃがんで立ってネコトレ
手をつないで、肩幅より少し広く足を開き、イスに座るように腰を落とそう



上げ下げを3秒ずつ目安に5~10回やろう！



③まっすぐ立つよ！フラミンゴ
腰に手を当て、目を閉じて片足で立とう。難しいときは、手でバランスをとるか、目を開けてみよう



どちらが長く立っているかな。



④とんでくぐるよウサギさん
うつぶせをジャンプし、トンネルをくぐろう。5~10回やろう



大人はトンネルを作る時、ひざを伸ばさず、ひざをついてもいいよ。



⑤横にジャンプ！キツネザル

両足跳び：足を閉じたまま、左右にジャンプしよう
グーパー跳び：足の開閉に合わせて、ジャンプしよう



最初はゆっくり、慣れたらリズムカルに10~20回やろう！



⑥オットセイのおさんぽ

腕をしっかり伸ばして、足首を持って体が一直線になるように前進する



足首を持ってあげよう！円を回るようにやってみてね。



⑦アザラシのおやすみ

足の甲を持って、おしりに近づけてふくらはぎを伸ばしてあげよう



気持ちの良いところまで伸ばそう！10秒数えるよ。



- はじめにスペースを確保し、物を踏んだり、滑らないように配慮しましょう。
- 体調の悪い時は無理せず、痛みや違和感があるときもやめましょう。