

家の人とできる運動遊び

ぐるりと一周!

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		



- ①大人の体につかまりながら体の周りをまわる運動です。
- ②最初は大人が手を貸してもよいですが、子どもの力だけでまわるとよりハード!
- ③2周以上まわったり、左右どちらもまわったりするとさらに効果もアップしますよ!!

逆さでバ〜ッ!

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○	○	



- ①大人が子どもを抱っこします。
- ②子どもの腰を支えながら、子どもを逆立ちの状態にします。子どもは床に手を着いてもいいですよ。
- ③逆立ちの状態から大人が抱きかかえて、子どもと表情を合わせます!!この時、「いない、いないバ〜ッ」の感じで「バ〜ッ」等の声をかけると子どもは楽しめます!!

元気にジャンプ①

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○		○



- ①左の写真のように大人と子どもが手をつなぎ、子どもは大人の側に立ちます。
- ②大人の脚を写真のように右→左→右と交互に連続で跳び越します。
- ③慣れないうちはスローペースで、上手になってきたらスピードを上げて!

家の人とできる運動遊び

元気にジャンプ②

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○		○



- ①「元気にジャンプ①」よりも高度になります。
- ②大人と子どもが同時に脚を開いたり閉じたりしながら、ジャンプします。
- ③このジャンプも慣れてきたら徐々にリズムよくやってみましょう！
- ④連続でやるとカブよさ・ねばり強さもアップ!!

トンネルくぐり

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○	○	○



- ①大人はうつぶせで寝ころびます。
- ②大人の上を子どもがジャンプ、反対側に飛び越します。
- ③大人は腕立て伏せの体勢を取り、子どもは大人の下をくぐり抜けます。
- ④①～③を連続で行います。

飛行機バランス

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		




- ①大人と子どもが手を握り合い、写真のようにバランスを取ります。
- ②右や左にずらすと子ども、大人共に腹筋周りの運動にもなります。
- ③お互い手を離して、バランスを取り合うとさらに難易度の高い運動になります。

家の人とできる運動遊び

息を合わせておもしろ歩き

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		




- 
- ①写真のように座り、子どもは大人の脚をつかみます。
 - ②息を合わせて、お尻を片方ずつ上げて前進します。
 - ③同じ方を同時に上げないと前にうまく進めないで、声をかけながら進んでみてください！

コロコロストレッチ

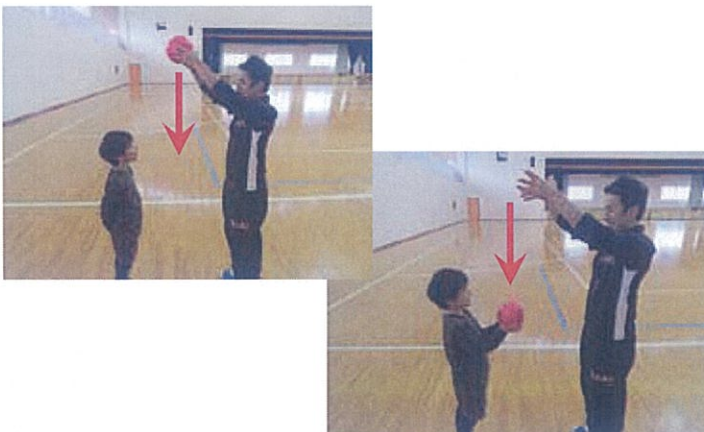
カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○	○	




- 
- ①お互いに開脚の状態向き合います。（開脚の姿勢は崩さない）
 - ②開脚の姿勢でボールを転がし合います。
 - ③足のつま先の方に転がすとストレッチの運動も兼ねてできます。
 - ④ボールを転がす速度や相手との距離を変えると、違った運動が体験できます！

リアクションキャッチ

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○		○		



- 
- ①大人が高い位置でボールを持ちます。
 - ②ボールを落とします。
 - ③子どもはすばやくボールをつかみます。
 - ④ボールの大きさや落とす高さを変えると、運動の難易度が変わります。また片手で取るのも面白いですよ！

家の人とできる運動遊び

1/アクションキャッチ②

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○	○	



「1:右足, 2:左足, 3:おでこ, 4:おしり, 5:おなか」のように合図を決めます。ボールを投げる時に「1」と言われたら、転がってきたボールを右足で止めるようにします。



- ①合図を決めます。
- ②ボールを投げると同時に、合図（例えば、「1!」）を言います。
- ③子どもの方は合図に応じた身体部位でボールをキャッチします。
- ④ボールの大きさや速度、ペアの間隔を変えて楽しんでください!!

ボールと競争!!

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○	○	○



- ①3人1組で行います。
- ②ボールの投げ始めがスタートの合図です。
- ③反対側にいる人に、ボールと子どものどちらが先に到達するのか競争です。
- ④子どものレベルに合わせてボールを転がす速度や間隔を調整してください。

新聞紙じゃんけん

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
		○	○		



- ①新聞紙1枚を広げてその上に立ちます。
- ②じゃんけんをして、負けた方は半分ずつ折ります。
- ③負けると新聞紙がどんどん小さくなっていきますが、新聞紙に両足が乗らなくなったら負けです。

家の人とできる運動遊び

シーソー

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○		○	○		



- ①子どもは「スーパーマン」の姿勢を取ります。
- ②頭からつま先までピンと力を入れないと、この姿勢はできませんよ!! この姿勢を取るだけでも十分な運動です。
- ③この姿勢を保つことができる子どもさんの場合には、大人が腕や脚にはずみをつけてあげると、体がシーソーみたいに動きます!

ラン&キャッチ

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○		○		○



- ①大人がフリスビーを投げます。
- ②フリスビーが地面に着く前に、子どもは走ってキャッチします。
- ③子どもが上手に投げられる場合には、大人が走ってもいいですよ!!

じゃんけんリアクション

カブよさ	すばやさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
	○	○	○		



- ①お互いに向き合ってじゃんけんをします。
- ②負けた方はすぐに相手の周りを1周まわって元の位置に戻ります。
- ③右周り、左周り両方やってみてください。
- ④負けた際に行う運動はアレンジしてください。