



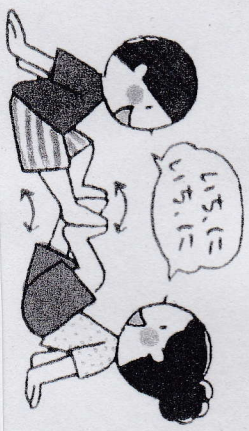
☆けんきつずチャレンジ☆ ~パート1~

おうちのひと いっしょに からだを うごかしてみよう!!!

基本のおそびかた

3・4・5歳児から子ども同士でできます

- 1 ふりたて向かい合って座り、足の裏を合わせます。
- 2 互いの足の裏が離れないように、ひざを曲げて近づきながら、そのままの状態です空中に足をあげます。
- 3 空中でかけっこをするように、足を交互に曲げたり伸ばしたりします。



「いち、に、いち、に...」と声をかけ合って。

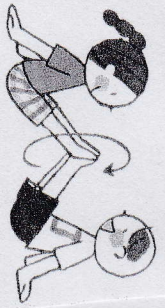
ポイント

- 足の離れないように、りんごを合わせてかんはりましょう。
- 足をあげる高さは、それそのれの子どもに合った高さに調整して行ないましょう。

チャレンジポイント

腰筋の力がポイント1

図形を描く
ふたりの足の裏を合わせ、空中で○や△の図形を描いてみましょう。



空中止め

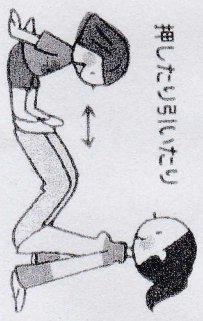
足を伸ばしたまま空中で止めます。このままの状態ではちがが風くかんはれるから競争しましょう。

開いたり閉じたり

保骨まど子どもで向かい合って座り、足の裏を合わせた状態で行っている動作を試してみよう。



押したり引いたり



ぜひ 親子で 体を動かしてみてください!!!