# おうちでやってみよう!



### 手つなぎぐーぱー

- ◆跳ぶ・またぐ
- お家の人が「ぐー」「ぱー」と 声をかけ、子どもは足を閉 じたり開いたりして、ジャン プします。
  - ・手を放しても跳べるかな?



#### 木登りおさる

- ◆しがみつく・つかむ・よじ登る・おりる・ ぶらさがる・おぶさる
- ●子ザル(子ども)は、木(お家の人)から落ちないように、木をひと回りします。
  - ・今日は何周できるかな?
  - ・何秒落ちずにつかまって いられるかな?



#### ロボットあるき

◆歩く・逆立ちする



- 親子共に前を向いたり、子 どもが逆立ちしたり、歩き 方を工夫してみよう。
  - ・お風呂場まで、寝室までな ど、お家の中でゴールを決 めて、歩いてみよう。

### ふとん島で遊ぼう/

- ◆寝転ぶ・起きる・転がる・片足で立つ・ 押す・引く・転がす
- 「お芋がごろごろ」
  - 体を伸ばしたまま、または 丸まって転がってみよう。
- ●「フラミンゴ競争」
  - ・片足立ちに挑戦しよう。
- ●「がまん比べ」
  - ・寝ている相手をひっくり返した方が勝ち!



# おしりをポン/

- ◆立つ・座る・かわす・たたく
- 新聞紙の剣で、相手のお尻を叩いた方が勝ちです。
- 剣を使わずに、相手のお尻 をタッチしても楽しいです。



# ポリ袋で、あそボール!

◆打つ・跳ぶ

- ●「ポリ袋ラリー」
  - ・ビニール袋を膨らませて何回パスできるか挑戦してみよう。
- 「ジャンプでタッチ!」
- ・大人が持っている袋にジャンプでタッチ。どこまで届くかな?



# キャッチボール・ひっぱりっこ - タオルを使ってー

◆投げる・うける・転がす・ひく・踏ん張る

- タオルを丸めて、キャッチ ボールを楽しみます。
  - ・初めは近い距離から、少しずつ距離を伸ばし、"近くから遠くへ"運動のバリエーションを広げよう。



- タオルの端と端を持って、 ひっぱりっこします。
  - ・足が動いてしまった方が 負け!引っ張る向きや強さ で、相手のバランスを崩し た方が勝ち!

