

おうちでできる運動遊び パート② ～布団の上でやってみよう！～

にじ組は、井村隊長と一緒に体を動かしましたね！

カーペットや畳の上でもOK！

※周りの人や物にぶつからないように気を付けて遊びましょう。

④～⑥は、前にも！後ろにも！動いてみよう！

(1) いろいろなものにへんしん！

① だるま

座って膝を抱えたら
後ろへ転がって、起き上がろう！



④ ヘビ

うつ伏せになって手の力だけで進もう！



② えんとつ

寝そべったら天井に向かって
背中から足までピンと一直線！



※さらに…雷が落ちた！足を大きく開こう！

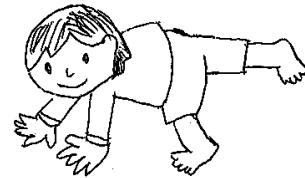


⑤ いぬ

高這い（ハイハイから膝を上げる）で進もう！



※さらに…片足を上げてしっぽをピン！



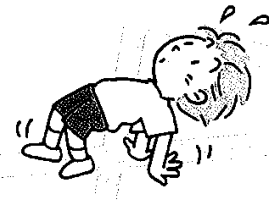
③ じてんしゃ

②えんとつ の形から
ペダルを漕ぐように足を思い切り動かそう！



⑥ クモ

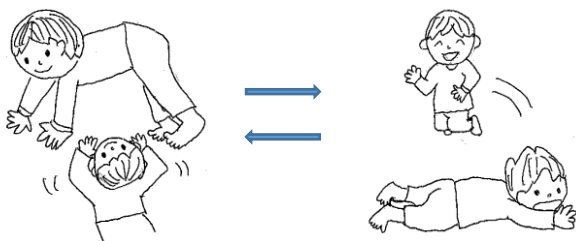
仰向けでお尻を上げて進もう！



(2) 家族でやってみよう！

① くぐってとんで…

お山の下をくぐり、寝そべった上をジャンプ！
おうちの方も！お子さんの山、くぐれますか…？



② せなかあわせで「1・2・3！」

背中合わせで座り、お互いの腕を組んだら、
息を合わせて立ち上がろう！

