

親子で楽しく！お家で運動あそび2 ~バランス能力アップ~

① ゆびロウソク消し🕯️

おなかからしっかりと息を吐くことで、これから行う運動の効果を上げます♪

ゆびをロウソクに見立てて、大きな炎を消すつもりでしっかりと息を吐くよ！



自分の歳の数だけゆびロウソクを消そう！



② えんぴつゴロゴロ✎️

まっすぐに転がって、体の軸を整えよう！

お布団やラグマットの上をまっすぐゴロゴロ転がります♪

小学生とママは、手と足を持ち上げて、ゴロゴロしよう！



④ その場でだるまさんが転んだ！

ママが、「だるまさんが〜」と言っている間、キッズはその場で駆け足！



走る、走る〜俺たち♪



止まるポーズにいろいろなお題を出してみよう♪

③ ひこうき✈️

手と足を上げて、飛行機〜！そのまま泳ぐよ♪クロール！めざせ、金メダル♪平泳ぎ！



「転んだ！」で振り向いたら、キッズは片足で止まります。

おさる？

