

親子で楽しく！お家で運動あそび3 ~親子でいい姿勢になる♪~

① 長〜い声！

誰が一番長〜く声を出せるかな？
写真のポーズで、大きく
「ほー〜〜！」と声を出します。
一番長く声が続くのは誰かな？
★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆



POINT!

おなかに手を当てるとしっかり息を吐きだせるよ。



② カラダじゃんけん

まねっこじゃんけん！ママの言うとおりに「グー！」「チョキ！」「パー！」



最初は、仰向け！じゃんけんポン！
次は、うつ伏せだよ！飛行機のポーズでじゃんけんポン！！



負けたら、飛行機のポーズのままで10秒♪
大きな声で数えてね♪

③ にんじゃ

ママ忍者が、「手裏剣〜」
と言っている間は、
キッズはその場で
忍び足で駆け足！

ママ忍者

「頭〜！」と言ったら、
頭を隠してしゃがむよ！

「足〜！」と言ったら、
ジャンプして、
手裏剣をよけるよ！

「手裏剣〜頭」、「手裏剣〜足」、何度も繰り返して頭とからだをしっかりと使おう！