

ほけんニュース

親子で動物遊びをやってみましょう

家庭で動物遊びをする時には……

- ・フードやひもがない動きやすい服装にして、裸足で行うようにしましょう。
- ・自由に動ける場所で行うようにしてください。
- ・準備体操から、おとなも一緒に楽しくやってみましょう。

くま じゅんぴ たいそうを しよう

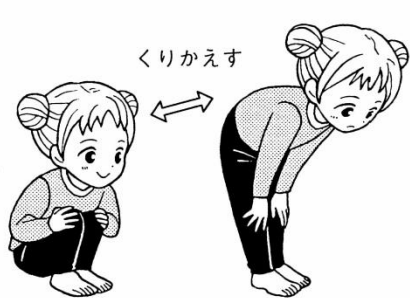
けんこう くまちゃん



グーとパーを くりかえす

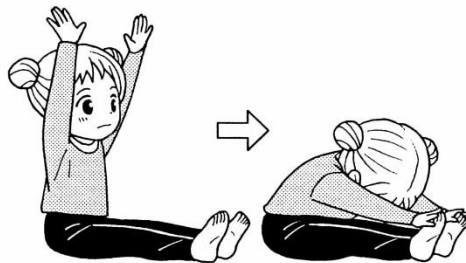


てを ぐんで てくびを ぐるぐる まわすよ



かかとを つけて しゃがむよ

ひざを のばすよ



すわって あしを のばすよ

からだを たおして あしさを つかむよ

くま どうぶつに なって みよう

くま 手足を使うことにより、腕、肩、足、腹筋、背筋が強くなります。



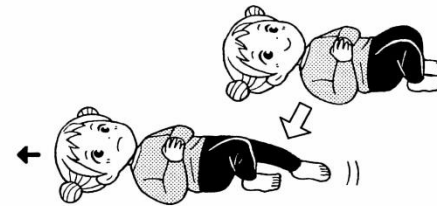
よつあしに なって すすむよ

あざらし 上半身を起こし、腕の力だけですすむため、背筋と腕の力がつきます。



あしを まっすぐに のばして うでだけで すすむよ

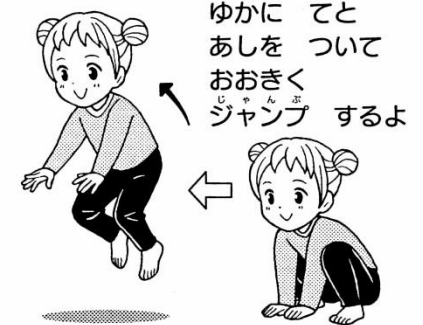
らっこ 仰向けの状態で足の力だけですすむため、足で体を押し出す力がつきます



あおむけに ねて あしで ゆかを けて すすむよ

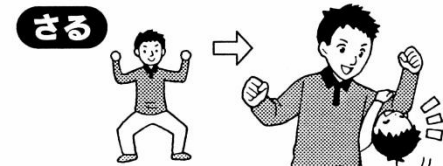
※すべりやすい場所で行ってください。

かえる しゃがんだ姿勢から大きく前にジャンプする運動なので、強い足腰がつくれます。



ゆかに とあしを ついて おおきく ジャンプ するよ

おやこで あそぼう (おとなの筋トレにもなります)



さるに なって きを のぼって いくよ

おとなは、両足を開いてしっかり立ち、子どもに体をよじ登らせます。

※木の形をかえると、子どもは何度も楽しめます。

ねずみ ねずみに なって トンネルを ぐるよ



※トンネルの形を、いろいろとかえてみましょう。

おとなは四つ足になったり、ひざ立ちしたりして、トンネルをつくって、子どもにくぐらせます。

監修 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授 鈴木宏哉先生