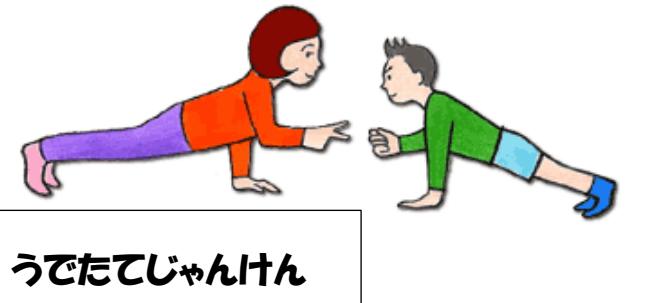


# 親子で体を動かそう！！

	<ol style="list-style-type: none"><li>①新聞紙を2枚用意する。</li><li>②新聞紙の上に一人ずつ乗る。</li><li>③じゃんけんをして負けた方が新聞紙を折り、半分になった新聞紙の上に乗る。</li><li>④繰り返しじゃんけんをし、負けた方が新聞紙を折っていき、新聞紙に乗れなくなった方の負け。</li></ol> <p>★新聞紙を3枚用意して3人で取り組んでも面白そうですね。</p>
	<ol style="list-style-type: none"><li>①二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。</li><li>★何かにつかまって一人でやるのもOK。</li><li>★前に出した足は曲げてもよい。</li><li>★二人でやる場合はバランスをとりながら助け合ってやりましょう。</li><li>★反対の足でもやってみましょう。</li><li>★補助がいらなくなったら一人でもやってみましょう。</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>①子どもと大人が向き合って腕立ての姿勢になる。</li><li>②準備ができたらじゃんけんをする。</li><li>③じゃんけんで負けたら腕立て伏せを3回やる。</li></ol> <p>★じゃんけんの手を変えてチャレンジもしてみましょう。</p>
	<ol style="list-style-type: none"><li>①二人組になりじゃんけんをし、勝った人は「人間役」、負けた人は「鏡役」になる。</li><li>②「人間役」の人はその場で体を伸ばしたり、座ったり好きな動きをする。</li><li>③「鏡役」の人は「人間役」の人の動きを真似する。</li></ol> <p>★途中で交代したり、言葉をかけながらやってみましょう。</p>