

親子で体を動かそう！！

 <p>しんぶんしゲーム</p>	<p>①新聞紙を2枚用意する。 ②新聞紙の上に一人ずつ乗る。 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。 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、新聞紙に乘れなくなった方の負け。 ★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>
<p>かたあししゃがみだち</p> 	<p>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。 ★何かにつかまって一人でやるのもOK。 ★前に出した足は曲げてよい。 ★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。 ★反対の足でもやってみましょう。 ★補助がいなくなったら一人でもやってみましょう。</p>
 <p>うでたてじゃんけん</p>	<p>①子どもと大人が向き合って腕立ての姿勢になる。 ②準備ができたらじゃんけんをする。 ③じゃんけんで負けたら腕立て伏せを3回やる。 ★じゃんけんの手を変えてチャレンジもしてみよう。</p>
 <p>ミラーストレッチ</p>	<p>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。 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。 ③「鏡役」の人は「人間役」の人の動きを真似する。 ★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>