



「からだや指先の運動②」

みなさん、こんにちは。前回の運動には、いくつかチャレンジできましたか？
上手にできたものがあれば、ほがらか教室が始まったとき、先生たちに教えてくだ
さいね。むずかしかったものがあってもだいじょうぶです。また、ほがらかで一緒に
ゆっくりやってみましょう。

今回もまた、家の中でできそうな「からだや指先をつかう運動」を紹介します。
いくつかチャレンジできるかな！

① あぐら相撲をしてみよう！

あぐらですわり、うでを組みます。

お家の人に押されても、バランスを保とう！

(保護者の方へ：お子さんの肩あたりを、左右や前後からやさしく持続的に押してあげてください。)



② トンネルをくぐろう！

よつんばいやはらばいになって、テーブルやいす、お家の人の足の間を
くぐってみよう。

☆レベルアップ☆ 体がトンネルにさわらないようにくぐることができるかな？

③ ペットボトルのキャップでピラミッドを作ろう！

ペットボトルのキャップを10こくらい用意します。下の段から、4こ→
3こ→2こ→1こ、と上に乗せていこう。コツは『ゆっくり！ていねいに！』
☆レベルアップ☆ 1こずつのせて、タワーにしてみよう！ いくつ つめるかな？