

ほけんニュース

親子で動物遊びをやってみましょう

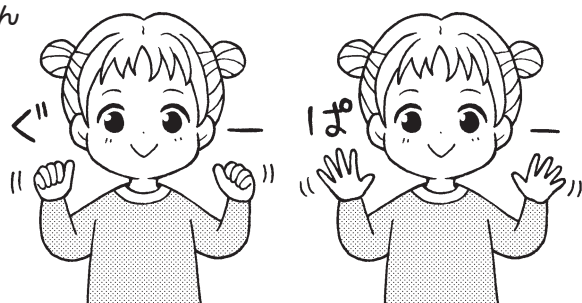
家庭で動物遊びをする時には……

- ・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。



けんこう
くまちゃん

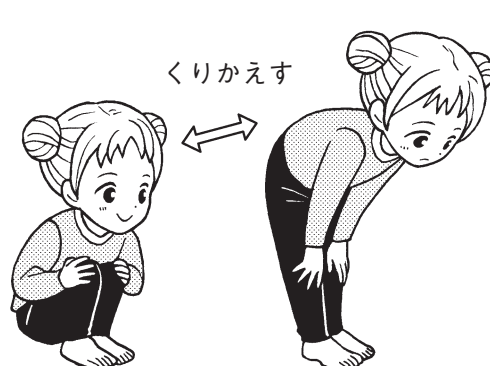
じゅんぴ たいそうを しよう



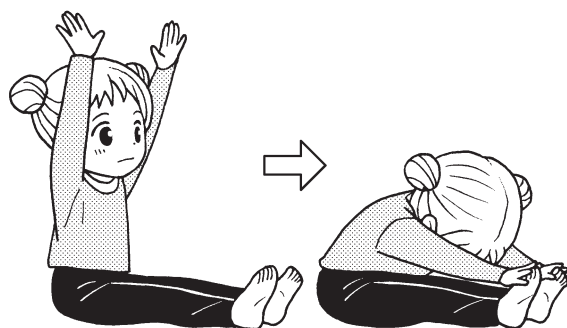
グーと パーを くりかえす



てを くんで てくびを
くるくる まわすよ



かかとを つけて
しゃがむよ



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



どうぶつに なって みよう

くま

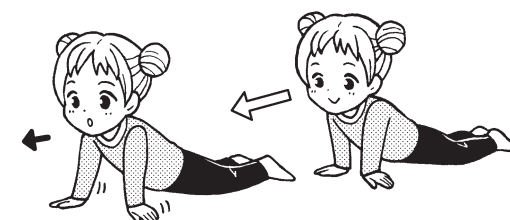
手足を使うことにより、腕、肩、足、
腹筋、背筋が強くなります。



よつあしに なって すすむよ

あざらし

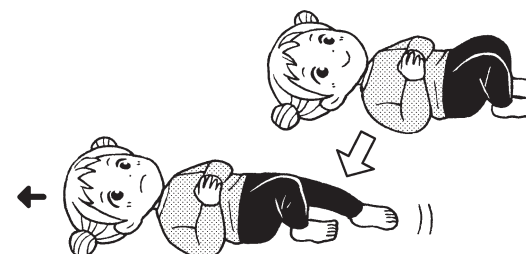
上半身を起こし、腕の力だ
けですすむため、背筋と腕の
力がつきます。



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

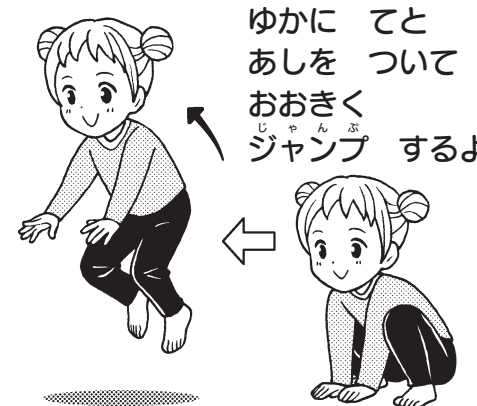


あおむけに ねて
あしで ゆかを けて すすむよ

※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
腰がつけれます。

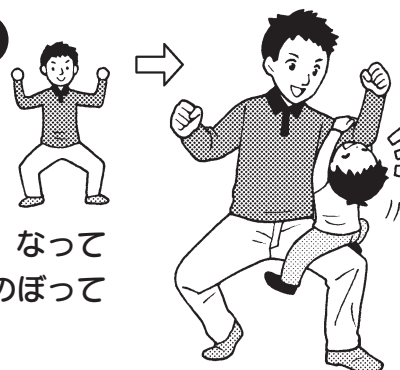


ゆかに てと
あしを ついて
おおきく
ジャンプ するよ

おやこで あそぼう

(おとなの筋トレにもなります)

さる



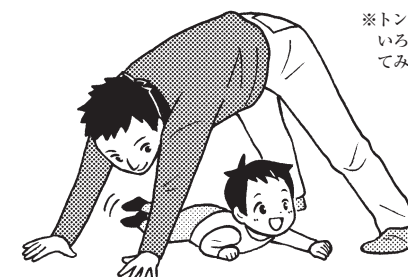
さるに なって
きを のぼって
いくよ

おとなは、両足を開いてしっかり立ち、子ども
に体をよじ登させます。

※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 くぐるよ



※トンネルの形を、
いろいろとかわ
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

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