


親子ふれあいあそび


—— タオルを使って体操 & ゲームをしよう ——

用意する物：スポーツタオル (1人につき1枚)


水筒 (適度に水分補給しましょう)

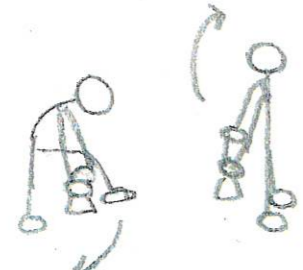
《体操》 タオルをピンと張った状態で行うのがポイント!!

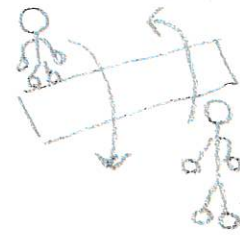
1. 
 ・体の前にタオルを持ち 上・下
 体のうしろ 上から下(肩)におろす

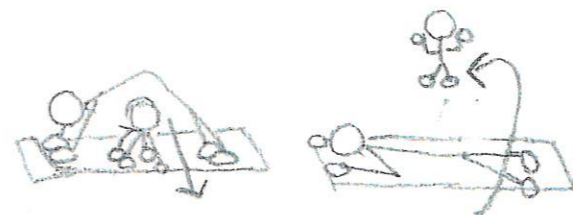
2. 
 ・右・左 とゆ、くり 曲げる
 息を吐きながら 曲げていきます

3. 
 ・体の前にタオルを持ち 右・左

4. 
 ・タオルを背中にして ゆ、くり
 上・下に引、はる

5. 
 ・タオルをピンとのはして持ち
 足を入れて抜き 背部から前に
 戻す ※タオルは始めたるんでもOK

6. 
 ・タオルを床に広げて親子で
 対角線に並び「グ」ジャンプ!!

7. 
 ・大人がタオルに両手をついて
 腕立てから体をくの字に曲げ
 トンネルを作り その中を
 子どもが「ぐり」大人が伏せたら
 足のところを子どもが「ジャンプ」!!

※ 回数は体カに合わせて親子で相談して下さい。

《ゲーム》 タオル1枚、一方を結ぶ(玉) 

1. 大人がタオルを持ち 子どもが玉をパンチ!!
 ※タオルをゆらしたり 高さを替えたりしてレベルアップ
 ※右手・左手 交互に行いましょう

2. 大人が上に投げて 子どもがキャッチする!!
 ※高さを替えたり、両手を片手に替えたり、右手から左手に替え
 レベルアップ!!

3. 反対側にも玉を作り 大人がタオルをピンと張って持つ
 子どもがつかまり 大人が上・下させる
 ※子どもが持ちやすいようにタオルを
 ぬじ、て細くするのもOKです!!

