

休日は親子でYES！運動 R2.11.21実施

講師
(株)マルシンク 櫻井佳子こども体育指導員

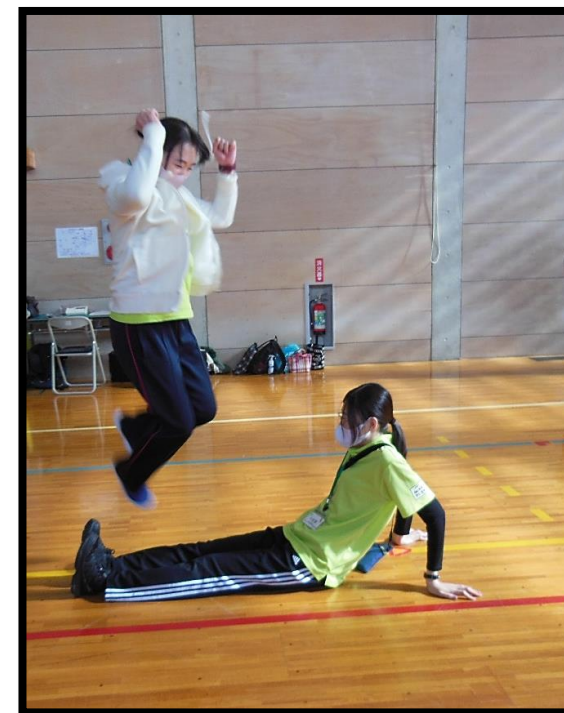
運動前後には
柔軟運動をしましょう

あしの上をジャンプ！

大人が両脚を伸ばして座り、子どもが脚の上を左から右（反対でもOK）へジャンプして越える。

交代して、子どもが座り、大人がジャンプすることもできます。

★子どもがジャンプする際に手を大人とつなぐと飛び越えやすくなります



タオルを使ってギッコンバタン

お互いの足の裏をくっつけて、タオルの端を持つ。子どもが体を後ろに倒しながら、タオルを引っ張る。大人は引っ張られる。

交代し、大人が同じように体を後ろに倒しながらタオルを引っ張る。

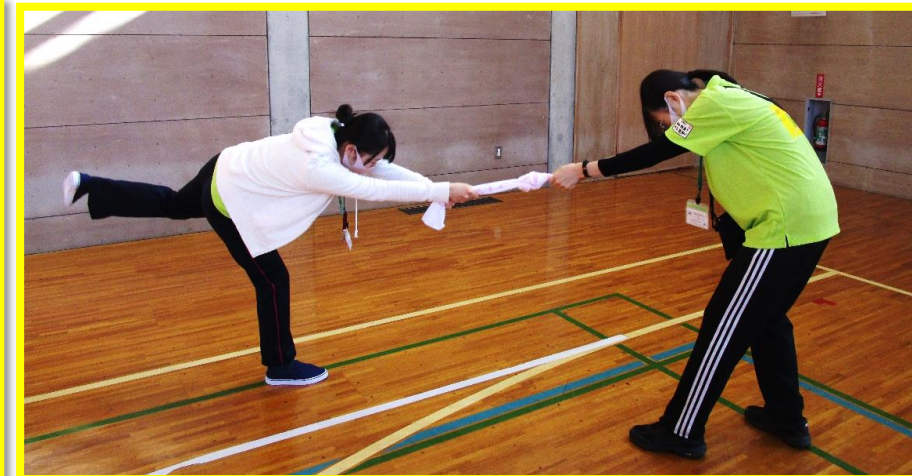
★大人がタオルを引っ張るときは、子どもの体の負担にならないような力加減で行いましょう



タオルで引っ張られて片足でオットット

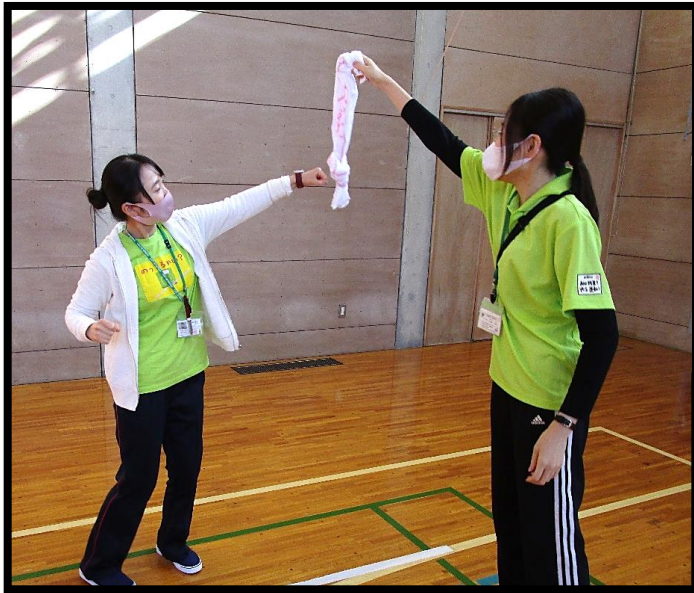
子どもはタオルを結んだ結び目を持つ。大人は片足立ちになる。子どもがタオルを自分の体のほうに引っ張る。大人は引っ張られ、片足でバランスを取る。

交代して、大人がタオルを引っ張り、子どもが引っ張られながら片足でバランスを取る。



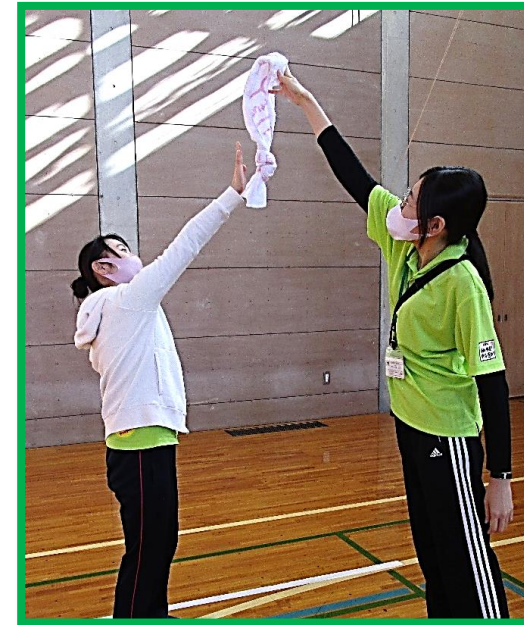
タオルをパンチ!

タオルを結んだ結び目を下にして、大人がタオルの上のほう持つ。子どもはタオルの結び目に向かってパンチする!



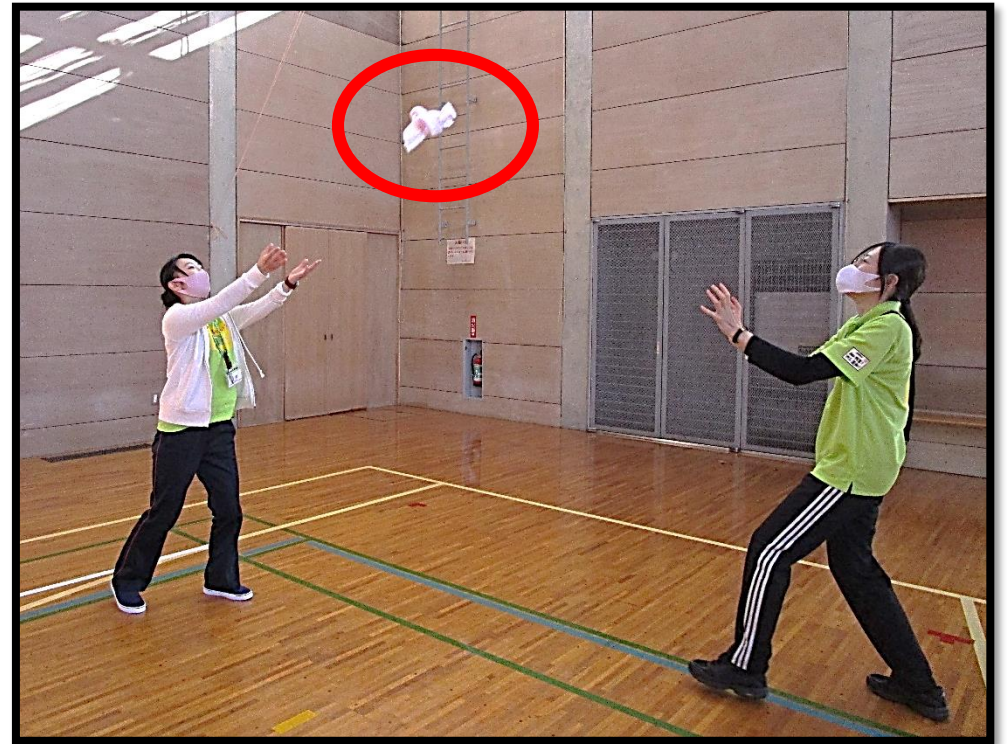
タオルをアタック!

タオルを結んだ結び目を下にして、大人がタオルの上のほうを背伸びして持つ。子どもはジャンプしながら、タオルの結び目を手のひらで打つ



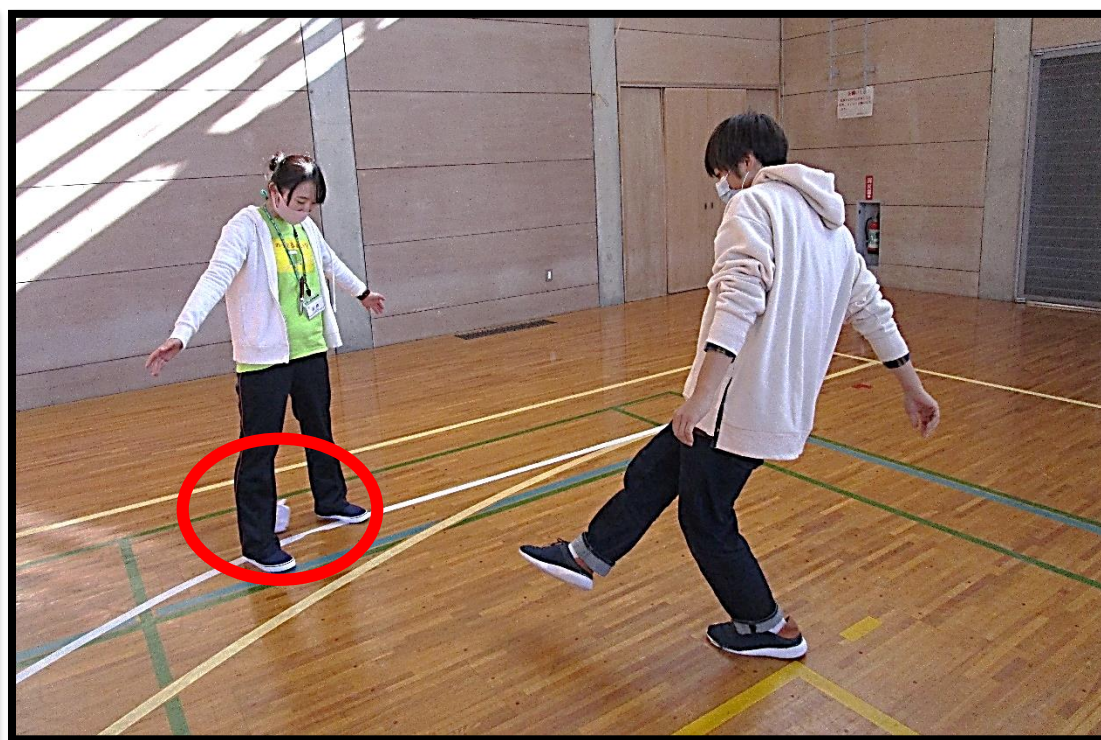
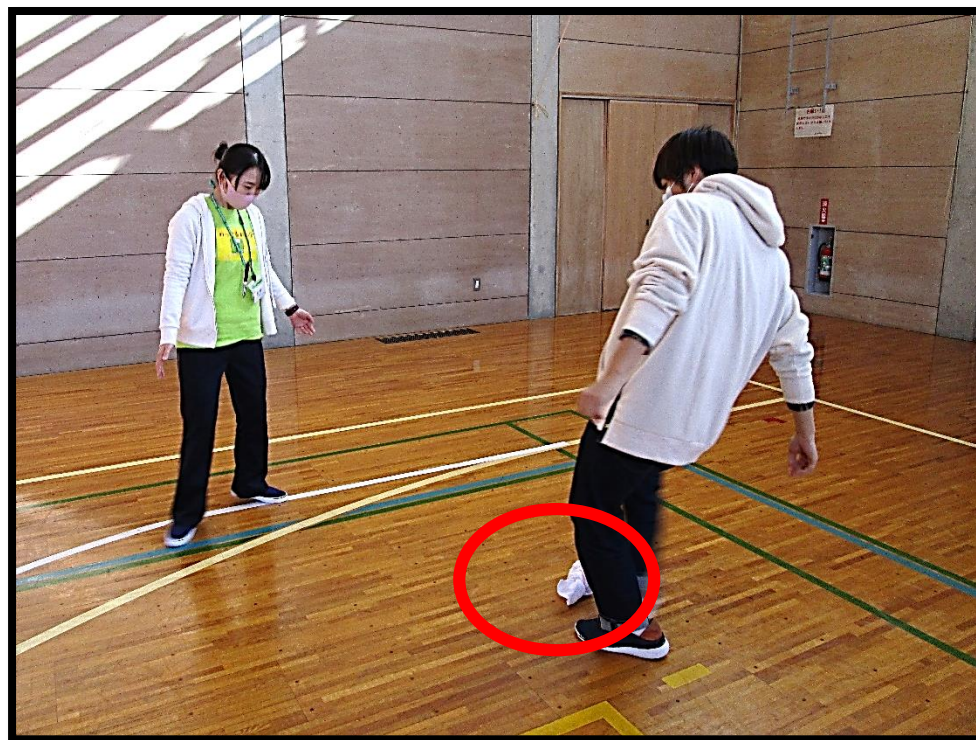
タオルをキャッチ

タオルを結んでボールのようにする(2~3回結ぶ)。タオルを相手に向かって上のほうに投げる。相手はタオルをキャッチしたら、相手に投げ返す...を繰り返す。



タオルをゴールへキック!

大人が脚を広げてサッカーゴールに見立てる。子どもが結んだタオルを足の間をめぐらして蹴る。
交代して、子どもが脚を広げ、その間をめぐらして結んだタオルを大人が蹴る。



タオルをヘディング

結んだタオルを大人が子どもの頭の上をめがけて投げる。子どもはタオルをヘディングするように頭に当てる。交代して、子どもが結んだタオルを大人の頭をめがけて投げ、大人がタオルをヘディングする。



タオルのしっぽ取り(おいかけっこ)

大人がタオルの端をズボンの中に入れ、結び目を外へ出し、走る。子どもは結び目を追いかけてつかむ。

大人と子どもが交代する。



タオルが落ちる間に手を叩く[1人でもOK]

結んだタオルを上高く投げる。タオルが落ちる間に手を叩く(できるだけ多く!)。タオルが落ちる前にタオルをつかむ。

