

親子で楽しく触れ合い遊び

パート2



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごしている子どもたちに、おうちでできる触れ合い遊びを紹介します。

パート2はストレッチ編。テレワークや子育てで、凝り固まった身体をほぐすのにも、おススメです。子ども同士・大人同士でも、できます。きょうだいや家族みんなで、楽しんでくださいね。

① ぎったん、ばっこん



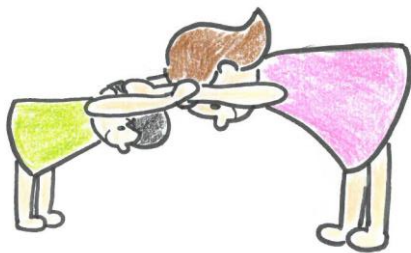
- 向かい合って座り、足を大きく開く。
(大人のひざ辺りに子どもの足の裏をつけるように)
- 両手をつないで交互にひっぱりましょう。
(勢いをつけずに、ゆっくりと)
- ☆ 胸を張って行るのがポイント！
背中・腰・足の付け根・内ももを意識してね。

② タッチ、タッチ



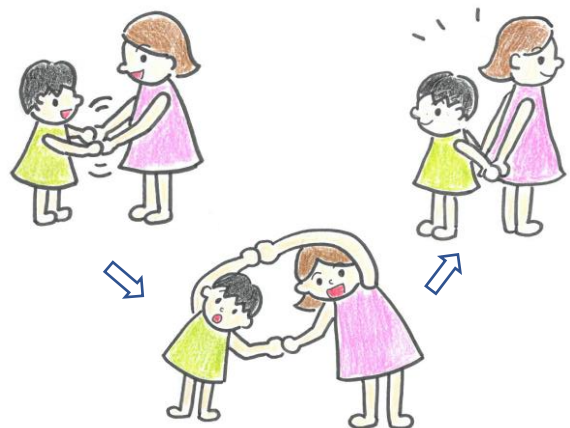
- 背中合わせになり、足を開いて立つ。
- 二人同時に同じ側にひねってタッチ。
(左右行いましょう)
- ☆ 頭の上でタッチ、またの間からタッチも楽しいよ。
腰・脇腹・肩甲骨を意識してね。

③ おじぎ



- 肩幅に足を開いて向き合う。
- おじぎをしながら両手を相手の肩にのせる。
- ひざを曲げないように気を付けて、胸を張ったまま手を下方に押ししていく。
(勢いをつけずに、ゆっくりと)
- ☆ 肩回りと太もも裏を意識してね。

④ トンネルくるりんぱ (なべなべ)



- 向かい合って立ち、両手をつなぐ。
- 両手を左右にゆらゆら揺らし、「せーの」で片方の手の下をくぐって背中合わせに。
- ☆ 身長差が大きい場合は、大人がしゃがんだ状態でいきましょう。
肩のまわり・脇を意識してね。

子ども同士で楽しむときは、必ず近くで大人が見てあげましょう。体調やお子さんの様子に合わせて、無理せず、楽しんでね。