



Let 親子で Play !!

令和2年5月13日

保護者の皆様、自粛要請の影響で、自宅で過ごす日々が多いかと思いますがいかがお過ごしでしょうか。外出する機会が減り、運動不足や体力低下が懸念される中、自宅で簡単に出来る親子体操をご紹介します。怪我のないよう周囲に物が無い広い場所で活用していただければと思いますので、是非試してみてくださいはいかがでしょうか！！

☆親子で風船体操！！



※紐は使いません。

- ①顔ぐらいの大きさに風船を膨らませます。
- ②まずは1人で風船を頭上に投げて投捕をします。
- ③慣れてきたら風船を頭上に投げている間に、手拍子、更に身体の各部位（頭、頬、おしりなど）を触りキャッチしてみます。
- ④保護者の方が、風船を持ちお子さんは、ジャンプして風船にタッチします。
※目標をどんどん高くしていくと良いでしょう。
※ゆっくり落ちてくるので、よく見る力や、ボールを捕る練習にもなります。また、身の回りで起きていることを瞬時に把握する空間把握能力も培われます。
- ⑤転がしキャッチボール～空中キャッチボール
※距離・風船の高さ、スピードを変えていきましょう。
- ⑥風船を足に挟んだ状態で足から足へ渡す。
※普段意識をしないと、中々使うことが難しい腹筋に風船を使って刺激を与えていきます。

◆諸注意◆

風船は安全に遊べる物ですが、周囲に十分ご配慮頂き実践して頂ければと思います。また、風船が割れることが怖いという方は、スーパーの袋などに入れて結ぶことで、割れた音なども軽減できると思いますので、ご活用下さい。親子体操を通してご家庭での笑顔が少しでも増えれば幸いです。