

# ほけんニュース

行田こども園

電話 048-557-2943

## 親子で動物遊びをやってみましょう

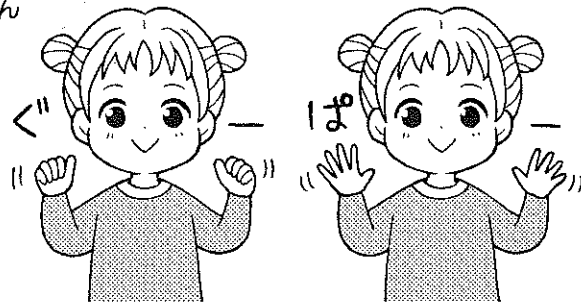
### 家庭で動物遊びをする時には……

- ・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、おともと一緒に楽しくやってみましょう。



けんこう  
くまちゃん

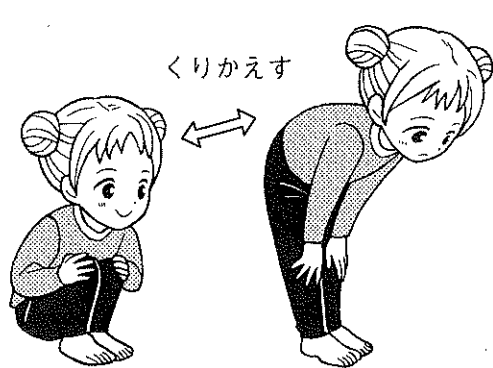
### じゅんぴ たいそうを しよう



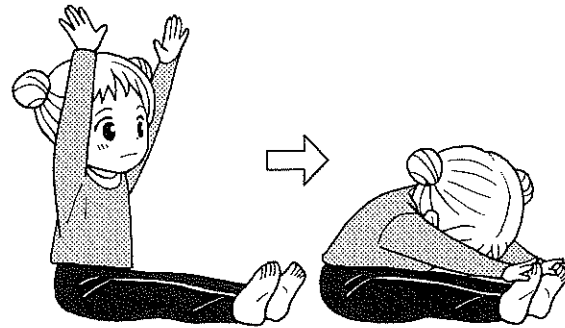
グーと パーを くりかえす



てを ぐんで てくびを  
くるくる まわすよ



かかとを つけて ひざを  
しゃがむよ のばすよ



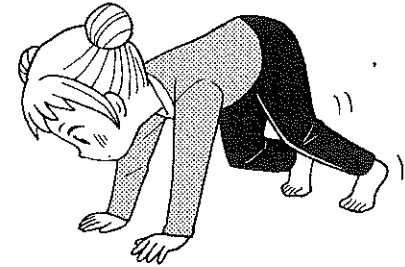
すわって からだを たおして  
あしを のばすよ あしさを つかむよ



### どうぶつに なって みよう

**くま**

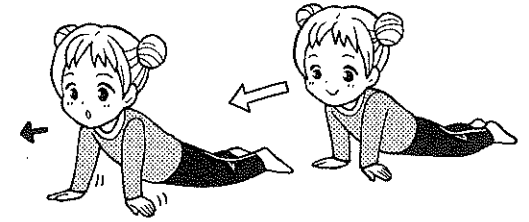
手足を使うことにより、腕、肩、足、腹筋、背筋が強くなります。



よつあしに なって すすむよ

**あざらし**

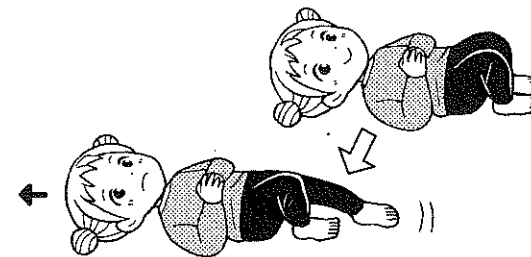
上半身を起こし、腕の力だけですすむため、背筋と腕の力がつきます。



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

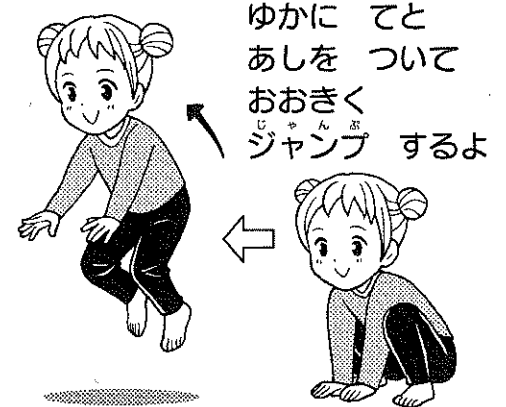


あおむけに ねて  
あしで ゆかを けて すすむよ

※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、強い足腰がつくれます。

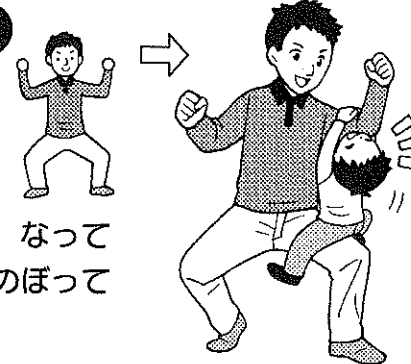


ゆかに てと  
あしを ついて  
おおきく  
ジャンプ するよ

### 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らせます。

※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 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す。

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