

親子で
一緒に



おうちエクササイズ

1

ぐるっとタッチ

バランスをとりながら体を動かそう！

ポイント

向きをかえるのは、1人だけ。
足が床から離れないようにしてね。

向かい合って、タッチ！



横向きで、タッチ！



後ろ向きで、タッチ！

2

うしろでタッチ

柔軟に体を動かそう！

ポイント

2人が近すぎると、頭やおしりがぶつかるよ。
リズムよくタッチできるかな。

ひねって、タッチ！



そり返って、タッチ！

かがんで、タッチ！



3 よこよこハイタッチ タイミングよく体を動かそう！

ポイント

声をかけあって、タイミングを合わせよう。
パチンと、いい音がするかな。



その場で、ジャンプ！



横に動いて、ジャンプ！

4 片足しゃがみ立ち ふんばって体をコントロールしよう！

ポイント

前に出した足は、まげてもいいよ。
反対の足でも、やってみよう。



5 じゃんけんおひらき バランスをとってキープしよう！

ポイント

開き方は、ちょっとずつでOK。
前後に開いたり、しゃがんだりしてもいいね。

負けたら、おひらき！

