

親子で
一緒に



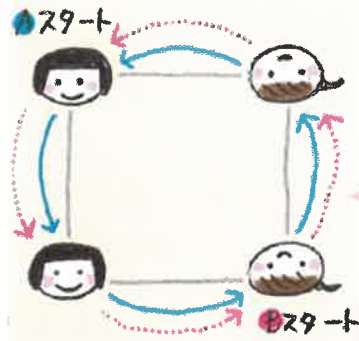
おうちエクササイズ

6

スクエアジャンプ リズムに合わせて動きをかえよう！

ポイント

両足跳びで、2人同時にジャンプ！
歌に合わせて、リズムカルにジャンプしよう。



♪あんたがたどこさ の歌に
合わせてやってみよう。
歌詞の『さ』の部分で反対に
ジャンプしてもいいね。

7

背中ぴったり 相手と一緒にバランスをとろう！

ポイント

寄りかかるようにするのが、コツ！
できたら、手を使わずにやってみよう。



背中をつけたまま、
立ったり座ったり
しよう。

レベルアップ！
足を伸ばして
できるかな。



8

コアラの親子 自分の体重を支えながら動こう！

ポイント

木登りのように、手と足でしっかりしがみつこう。
反対回りも、やってみよう。



9

手の輪くぐり 体の動きをイメージしよう！

ポイント

手を離さないように、気を付けよう。
体の動きや腕の位置を、工夫するといいね。

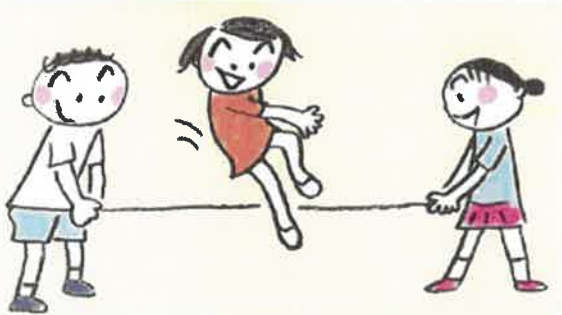


10

ゴム跳び、ぴよん 家にあるものを使って遊ぼう！

ポイント

少しずつ高くして、ゴムにあたらないように跳ぼう。
高くなったら、手で押さえたり足で引っ掛けたりしてもOK。



足で引っかけてできるかな