

片足立ち

★向かい合って手をつなぎ片足をあげる。

観 目 バランス感覚・足の筋力アップ



手つなぎ跳び

★向かい合って子どもの手を持ち一緒に跳ぶ。

観 目 リズム感・瞬発力筋力アップ



ペンギン歩き

★親の足の甲に子どもを立たせて手を持って歩く。向かい合って歩くのが上手になったら2人とも前を向いて歩いてみる。

観 足の筋力アップ
目 筋力・バランス感覚・持久力を育てる



メリーゴーラウンド

★両手を持ってゆっくり回す。回す前に子どもに知らせる準備をさせてから行う。

観 腕・足の筋力アップ
目 回転感覚・空間認知能力を育てる



足跳び

★開脚してすわり、子どもの両脇を支えて足跳びをする。

観 腕・背中筋力アップ
目 瞬発力・筋力を育てる



対象
1歳6ヶ月前後から

親子ふれあい体操

楽しくからだを動かそう！

～素敵なママ・カッコいいパパに大変身～

おいかけっこ

観 目 持久力・筋力アップ



ぶらさがり

★子どもを親の腕につかまらせて持ち上げる。

観 腕筋力アップ
目 筋力を育てる



風船つき

★親子で向き合い、風船を軽く突き合う。

観 目 敏しょう性・バランス感覚アップ



股のぞき

★親と子どもが背中合わせに開脚して立ち一緒にからだを前に曲げて、股の間から顔を合わせて、ひざを曲げないように「こんにちわ」をする。

観 目 柔軟性アップ



背中ふみ

★うつ伏せに寝た親の背中の上を落ちないように、ゆっくりと歩く。

観 柔軟性アップ
目 バランス感覚を育てる

