

親子で へんしん! どうぶつ☆ パート2

親子で楽しく いろいろな動物に なりきってみましょう♪
パート2では 親子で同じ動きを 楽しんでみてください★
⚠無理せず 安全に十分配慮して行ってみてください。

①イヌやネコ(四つ這い①)



ハイハイのように
四つ這いの動きで
動物になりきります♪
変身が大好きな子も
多いですね☆

体を支えるため、**体支持能力**や
手足の筋力が向上します!
肩甲骨まわりや脚の**柔軟性**も
向上します♪

②クマやライオン(四つ這い②)



①の四つ這いから
おしりを上げます
①よりも**手足の力が**
必要になります!



③カメ



落ちないように体を支えるため
バランス感覚や体支持能力が
向上します！

今度は四つ這いで
おうちの方の上に
子供が乗ります！
のっそり歩きで
親子カメの
お散歩です♪



④コアラ



最後はおんぶで
コアラに変身です☆
おんぶが好きな子供は
多いですよ♪
いつもより
高い景色から
新しい発見があるかも
しれませんね！



次のページにも 動物の動きを紹介します☆
興味をもって できそうであれば
やってみてください♪



大好きな家族と
ぴったりとくっついて
同じ景色を見ることで
安心感を得ることができ
心の安定にもつながります♪

落ちないように体を支えるため
体支持能力が向上し、
高さ感覚も得ることができます♪

クモ

体を支えるため**体支持能力**や
腕や肩、脚などの**柔軟性**が
向上します。



クモ歩きです！
ブリッジとは異なります
長座で手を床に着き
そのままひざを曲げて
おしりをあげます★
お散歩してみましよう♪

手を 子供のおしりの下と
おなかに置いて支えます
お子さんが 怖がらない高さで
左右に揺らしましょう♪
まるで ゾウの長い鼻のようです★

バランス感覚や**高さ感覚**を
得ることができます！



ソウ



フラミンゴ



バランス感覚を
得ることができます！

片足立ちで
フラミンゴに変身！★
難しいときには
手を軽く支え
少しずつ減らしていくと
よいでしょう。
何秒できるかな？
カウントしてみても
面白いですね♪

親子で楽しく
体を動かしてみ
てください★