

## げんきにからだをうごかしてみよう！

☆うめぐみ、あんすぐみのおともだちへ☆

だんだんと あつくなってきましたが、げんきに すごしていますか？ きょうは、みんなが まいにちげんきに すごせるように、おうちのなかでできる うんどうあそびを お知らせします。うんどうをすると からだがげんきになって ちからが わいてきます！ おうちのひとと いっしょに ぜひちゃれんじしてみてくださいね♪

☆保護者の方へ☆

気温が高い日が増えてきましたが、元気にお過ごしですか？ 今週は、外出が難しい中でも、体を動かすことで健康に過ごしてもらえたら と思い『室内でできる運動遊び』をお知らせします。 バランスをとる、潜る、反るなど いろいろな体の動きが試せるように 工夫しました。 御家庭にあるものを活用しながら、お子さんと楽しく 体を動かしていただけたら と思います。休憩や 水分補給を しっかり行いながら 遊んでください。

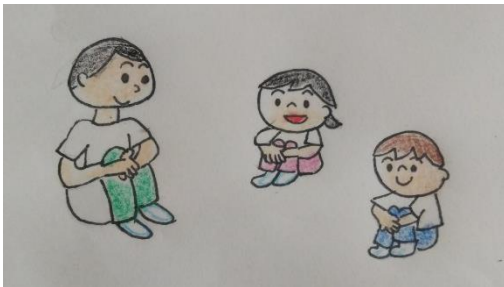
※遊びの中に 楽しく遊べる ポイントもありますので、参考にしながら 遊んでくださいね♪



### おしりでこんなことできるかな？

<あそびかた>

① まずは、おやますわり。 ひざを うでで しっかりと かかえます。



② そのまま すこしずつ からだをうしろにたおすと…ほら、あしがういたね。そのまま たおれないで いられるかな？



☆ポイント

保護者の方がバランスをとりながらぐらぐら揺れたり、倒れそうになったりすると、子どもの気持ちもほぐれますよ♪

③ つぎは りょうてを はなしてみよう。 ゆらゆらするけれど できるかな？ ひこうき になったみたいだね！



④ さいごは じてんしゃ さんりんしゃに へんしんだ！ じょうずに のれるかな？ さあ、しゅっぱーつ！



ばらんすをとるのがむずかしい！  
できるかな？

さんりんしゃをこぐときのように  
あしをうごかせるかな？



#### ☆ポイント

動きながら「自転車に乗ってどこに行こうか？」「あと、〇回漕いだら〜に到着だよ！」など、お子さんと会話を 楽しみながら遊ぶと より遊びが楽しくなります♪

こんどは おうちに あるものをつかって あそんでみよう！

はんかちでこんなことができるかな？

#### <あそびかた>

① まずは、はんかちのすみをむすんで『そらとぶはんかち』をつくろう！



☆できあがり☆

② 『そらとぶはんかち』をうえに なげてもみよう。 なげたら、はんかちが おちないように じょうずに てで きゃっちしてね。 だんだん できるようになってきたら、こんどは はんかちを たかくなげて なんびょう とんでいるか かぞえてみよう！

おうちのひとと、どちらが ながくはんかちを とばせるか きょうそうするのも たのしいね♪

※はんかちを なげるときは、まわりのひとに ぶつからないように きをつけてね。



③ こんどは すこしむずかしくなるよ！ はんかちを なげたら てをぱちんと たたいてみよう。はんかちを きゃっちするまで なんかい てをたたけるかな？



いろいろな はんかちの むすびかたが あるので ためして あそんでみてね。

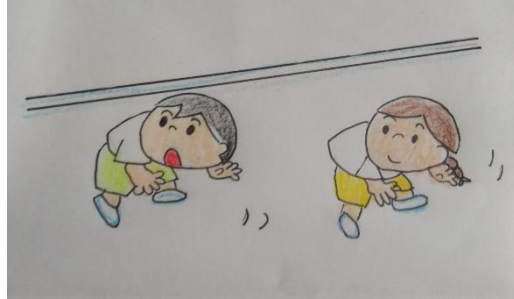


## ひもや ろーぷをつかって こんなこと できるかな？

<あそびかた>

- ① ひもやろーぷをはります。せなかをまるめてくぐってみよう。あたまやせなかひもやろーぷにつかないようじょうずにくぐってね。

ひもやろーぷがくびにひっかからないようにきをつけてね！



☆ポイント

最初は潜りやすいようにひもやろーぷをすこし高めにはると潜りやすくなります。慣れてきたら、だんだんと高さを低くしていくと楽しいですね！

- ② おへそをうえにして、くぐってみよう。おなかやおへそがひもやろーぷにつかないよう、ゆっくりくぐってね。



- ③ たくさんあそんだあとは…おばけやおかしなどすきなえをかいて、ひもやろーぷにはってみよう！



ぶつかったらたべられちゃう!!  
きをつけて~!!

☆ポイント

遊び方のバリエーションが増えることで、楽しさが広がってきます。食べ物は「パクッ!」「モグモグ」など食べる真似をしたり、ライオンやおばけなど危険なものは「危ない!」「ぶつかわっちゃうよ!」などちょっとしたスリルを味わったりしながらくぐったりよけたりするのも楽しいですね。お子さんと工夫しながら遊びましょう。

たくさんからだをうごかして、まいにちげんきにすごしてくださいね♪