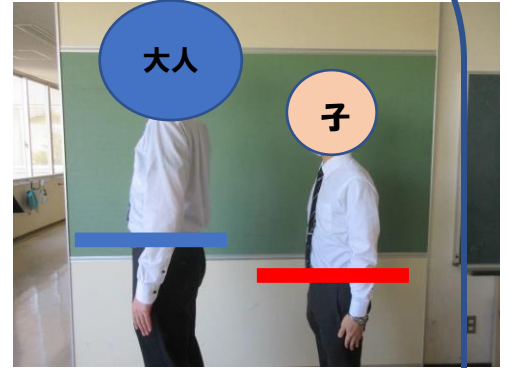


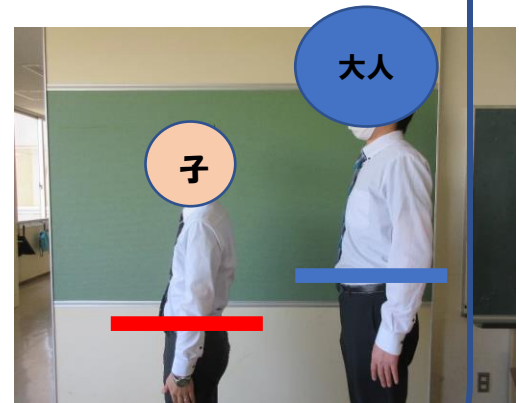
# いきいきおんぶ大逆転

- やり方
- 1 大人が子どもをおんぶする → 簡単に持ち上がる
  - 2 大人の腰が、子どもの腰よりも高い状態で、おんぶす  
→ 持ち上がらない、難しい



- 3 子どもの腰が、大人の腰よりも、低い状態になるようにして、  
大人が子どもの後ろにぴったりとつく

- 4 子どもが大人をおんぶする  
→無理におんぶしようとするしない  
→大人の太ももに手を添え、子どもが  
前かがみになる程度で、  
大人が持ち上がる



- \* 持ち上げられる側は動かない
- \* 動くと持ち上げにくくなったり、落下の原因になったりする

体の重心は、腰。  
柔よく剛を制す。

