



親子で遊んでみませんか？

～体をつかって遊ぼう～

おしくらまんじゅう🍎

<あそびかた>

- 1 「ここから出ないように」という範囲を決め、目印のひもなどを置いておく。
- 2 子どもは立ち、親はひざ立ちに。背中合わせになり、両腕を組む。
- 3 子どもと親が互いに押し合う。相手を押しすぎて、目印のひもから出ないように力を加減する。

Point 相手を押し出すことが目的ではないので子どもに力加減を意識させよう。歌を歌いながら遊ぶことで終わりを予測することができるよ。



おしずもう🍎

Point 前後のバランスが取れるように

<あそびかた>

- 1 「ここから出ないように」という範囲を決め、目印などのひもなどを置いておく。
- 2 子どもは立ち、親はひざ立ちになって向かい両手のひらを合わせて押し合う。
- 3 最初に決めておいた範囲から出たり、バランスをくずして手をついたりしたら負け。



ジャンプでだっこ🍎

Point 子どもがうまく抱きつけなくても親がタイミングを合わせて抱き上げ成功させる。

<あそびかた>

- 1 まずは練習。子どものわきの下などを手で支え、「せーの」と声をかけて抱き上げる。
- 2 次に本番。子どもから少し離れて立ち、「せーの」で子どもがジャンプして親に抱きつく。
- 3 ジャンプして抱きつくことがうまくできない子は、親の体によじ上って遊んでもよい。



せなかをあるこう🍎

Point 足元を見て歩くことや力加減などについてアドバイスしましょう。

<あそびかた>

- 1 親がうつぶせになる。
- 2 子どもが、はだして親の体の上を歩く。落ちてもいいように布団の上でやりましょう。

