

## 手つなぎさかあがり

**Point** 親は軽くひざを曲げ子どもが足をかけやすいようにする。

### <あそびかた>

- 1 子どもと向かい合って立ち両手をつなぐ。
- 2 「1、2、3！」などと声をかけて子どもの体を持ち上げる。
- 3 子どもはタイミングを合わせてジャンプし、親の体に足をかけてさか上がりのように回る。



**point** 歌に合わせて行くと「歌が終わると遊びも終わる」と予想することができるよ。

## ゆらゆらハンモック

### <あそびかた>

- 1 床にタオルケットやシーツを広げ、その上に子どもをあおむけに寝かせる。
- 2 大人がふたりでシーツなどの両端をしっかりと持ち床にお尻がつかないように軽く揺らします。子どもが慣れてくると動かすスピードを変えます。
- 3 下ろす時はそっと下ろす。ふわりとした浮遊感が加わり、子どもが「揺れ」とは違う刺激を感じることができます。



## ひこうきにのろう

**point** 慣れてくると傾斜をつけたり揺らすとバランス感覚が育つよ。

### <あそびかた>

- 1 親が床にあおむけに寝てひざを曲げます。
- 2 子どもの手をしっかりとつなぎ、すねに子どものお腹あたりを乗せてバランスを取りながら足元を上げます。



## ゴロゴロボーリング

**point** 手足をしっかり伸ばしてお腹に力を入れて回ろう。

### <あそびかた>

- 1 カーペットの上に空のペットボトルを並べる。2メートルぐらい手前に子どもがあおむけに寝る。両腕は伸ばして頭の上へ。
- 2 ペットボトルを目標に体を横向きに転がす。
- 3 ペットボトルを倒す。

アレンジ ボールを使って倒すのも楽しいよ！ペットボトルにシールを張ったりビー玉を入れるのもいいね。

