

2 親子で準備運動

① 子どもキャッチ

子どもが棒のように立ち、大人に倒れていきます。後ろ向きにもチャレンジしてみましょう！



大人は足を開いて座って、その間に子どもが向き合って立ちます。子どもはそのまま大人に向かって倒れましょう。大人を信じて！

できたら子どもは目を閉じてやってみましょう。



できるだけ大人に近い位置で支えます。抱きかかえてしまってもOK！

POINT

大人が安心感を持たせて、ソフトに支えましょう。

② ロボット歩き

子どもを足の上に乗せ落ちないようにしっかりと支えます。

※足の甲の上に乗せてあげると安定します



POINT

大人はつま先を上げると安定します。

③ 大きくジャンプ



手をつなぎ、子どもを軽くジャンプさせます。



大人はできるだけ高く腕を上げからだをひねり、子どもを左右にジャンプさせます。

POINT

子どもとリズムをあわせましょう。

④ グーパージャンプ



大人は地面に座って足を閉じ、子どもはその足をまたいで立ちます。

手をしっかりと握りましょう



合図と一緒に大人は足を開き、子どもがジャンプして足を閉じます。グーパー、グーパーと繰り返してみましょう。

POINT

大人がしっかり声をかけて、息をあわせましょう。

⑤ ジャンプトンネル



大人は地面に座って足を閉じ、子どもは横からそれを飛びこえます。

POINT

子どもが通れるようにしっかりとおしりをあげましょう。



大人は座ったままおしりをあげトンネルを作ります。子どもはそのトンネルを通り抜けます。