

お家でできる！さかあがりにつながる遊び☆

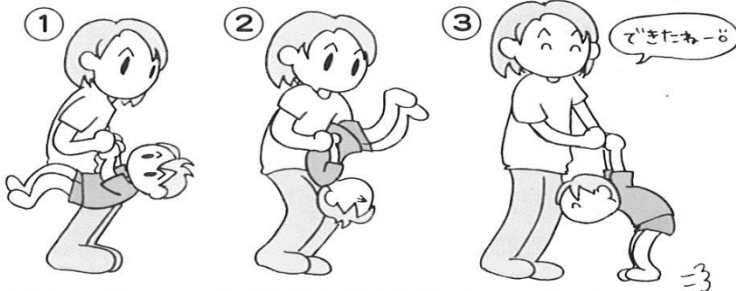
さかあがりに必要な力は「後ろに回る力」と「身体を支える力」
親子で楽しみながらこの2つの力を養っていきましょう☆

〈グルリンコ〉

はじめはこうしてやってみよう！

2~3歳

大人は腰をひねって、そっとひざに乗せるような感じでやってみよう!!



① 子どもの腰を、両ひざに当てる。
② ひざに腰を乗せるようにしてそのまま回転させる。
③ そっと降ろします。

※ 子どもの腕・肩をひねらないよう、十分気をつけましょうね。

足腰づくりと並んで、脇をギュッとしめて体を縮めようとする運動は、すべての運動の基礎となります。0歳児から、少しずつ、長い時間をかけて、あそびの中にとり入れていきたいものです。

おんぶやだっこをしてる時に、いっしょうけんめい大人にしがみつかせよう！

ハンドパワーの運動は、こんな形でもできるよ！

〈宇宙のお散歩〉



1~2歳~

慣れてきたら...



手で持って体を支える



① まずおんぶ。 ② 子どもが自分の力で前に回ってくる。 ③ だっこの姿勢。 ④ 大人は両腕の力をゆっくりゆるめ、前方にかがむ。



たかいたかいすると、思わずギュッと脇に力が入ります。



2~3歳

この力の入れ方が



こうして床を滑らせると、腕を曲げて力が入ってきます。



お家でできる！とび箱につながる遊び☆

とび箱には「前への重心移動」「腕で支える力」が必要です！
とび箱の練習はケガの予防にもつながります！！

お馬さんあそび

point 

おしりをつけないで、ヒョイととび降りられるようになろう。
これができると、とび箱がとべるよ。

2歳児～

2～3歳児は馬に乗って楽しもう。

背中に手を置いてピョンととび乗ってみよう

4歳児～

おしりを後ろへ引いておく

手は肩にかけるように置く

腕で体を支えておしりを浮かせて



とび降りる

■ いろんな所で馬降りあそび

4歳児～

おしりを一番奥まで引いておく

手を椅子の端にかけるように置く

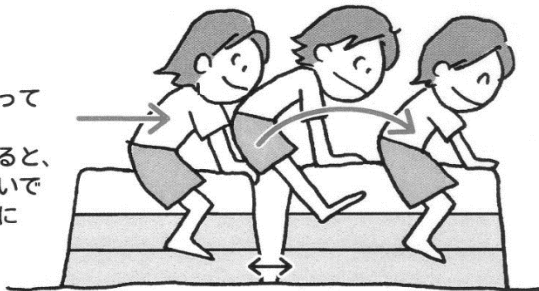
おしりを引いておく



■ 落とし穴を越えていこう (参考)

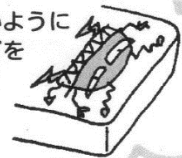
2歳児～

とび箱を2台使って落とし穴を越すあそびをしていると、おしりをつかないで降りられるようになるよ。



10～20cm

おしりをつかないようにバイクの絵などを貼りつけておくとおもしろいよ！



これができるのとび箱もとべちゃうヨ！



きのい羊達 ホームページ
http://k-hitsuji.net/