

お家で出来る親子体操

運動不足にならないように、ここではお家で簡単に出来ちゃう遊びや体操を紹介します。
皆さんも是非お家でやってみて下さい！

おさるさん抱っこ

両手、両膝をついてお父さん(お母さん)はハイハイの姿勢になりましょう。お子さんにお腹の辺りでおさるさんのようにしがみつかせます。しがみつかせたまま歩いてみてね！



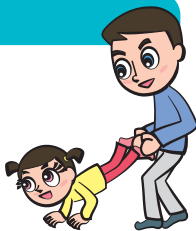
ロボット歩き

お父さん(お母さん)の足の甲に子供が乗り親子で手を握って一緒に1. 2. 1. 2と動きます。前や横、後ろに移動したり、時には足を高く上げたり、大股で動くと子供は大喜び!!



手おしぐるま

最初はゆっくり1歩づつ、ゆっくりゆっくり動かしていきます。慣れてきたら前進だけではなく、後ずさりもしましょう。持っている足の高さを低くすると、歩きやすくなりますよ！



おふとん山登り

おふとんで山を作って、おふとん山をよじ登りましょう！座布団などを追加して少しずつ高くしてもいいですね。さあ、どこまで登れるかなあ？



おひざ飛行機


お父さん(お母さん)が仰向けに寝そべて子供を膝に乗せて上に持ち上げてユラユラ揺らしましょう。最初はゆっくり…。慣れてきたら急上昇急降下もするとスリル満点で楽しいですよ！



家の中にずっといると運動不足になり、お父さん(お母さん)も子供もストレスを感じます。家でできる遊びや体操で運動不足を解消しましょう。

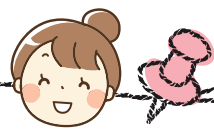
みんなの、「あ～落っこっちゃう！」体験談！

皆さん試してみましたか？今回は試された方の一部を紹介します。




Aさん

家では飛行機ごっこをしています。「あ～落っこっちゃう！」と言うと、子供の反応がすごく変わりました。



Bさん

ソファなどで「あ～落っこっちゃう！」をやっていると、プールで抵抗なくジャンプするようになりました。



Cさん

最初は手を広げて子供を支えてあげるように、「あ～落っこっちゃうよー！」と言っていたのですが、その手を引っ込めるとすごい喜ぶんです。

是非、あ～落っこっちゃう！落っこっちゃう！フレーズをマイブームにして、落っこっちゃうを親子で楽しみましょう♪