

親子 de 運動遊び

親子で一緒に体を動かして、健康に楽しく過ごしましょう！

用意するもの：バスタオルのような大きなタオル

タオルそり

遊び方

- ① バスタオルを床に広げ、お子さんが座る（両側を少し内側に折ると安定）
- ② お家の方がタオルの端をもって引っ張る→そりのように動かす

経験していること：バランス感覚、体幹を鍛える

遊び方のポイント☆マットやカーペットの上だと滑りやすいです



ロケットタオルブランコ

遊び方

- ① バスタオルの両端を結んで、お子さんがタオルの中央にうつぶせになる
- ② タオルの両端をお家の方がしっかり持ち上げる
- ③ 軽く持ち上げてスイング！

経験していること：浮遊感、体のコントロール

遊び方のポイント☆お家の方のタオルを持つ手は離さない、スイングが難しかったら膝を使って上下に揺らすだけでも楽しいですよ！



タオル綱引き

遊び方

- ① 親子でタオルの両端を一人ずつ持つ
- ② 「よーい、どん！」の合図でタオルを引っ張り合う

経験していること：全身（体幹、腕力、バランス）を使う力



遊び方のポイント☆タオルはしっかり持ち、必ず合図を掛け合って引っ張ったり、やめたりしましょう

※周りに危険なものがないかを確認し、広い場で遊びましょう

※お子さんの様子に合わせて遊び、無理のないように遊びましょう