



# 那須町 おやこ運動遊び

おやこで一緒に  
体を動かしてみよう! ③

### ①おさるの親子!



子どもは親のお腹にしがみつきの手を回します。親は四つん這いになって一緒に移動しましょう。

### ②おしりタッチ



互いに握手して反対の手で相手のおしりをタッチ!

### ③足踏み



互いに向かい合って両手をつなぎ、自分の足は踏まれないようにして、相手の足を踏みましよう。

### ④バンブーダンス



親は足を開いて座り、子どもを間に立たせましよう。子どもは親の足を両足で跳び越えましよう。

### ⑤キリンさんの長い首



子どもを肩車して、親は大きく左右に足を開き、安定したら子どもの足を抱えて体を前後に曲げます。「キリンさん」と声をかけ、だんだん大きく曲げます。左右に曲げて「ゾウさん」

さまざまな遊びを紹介しましたが、年齢や大きさに合わせてアレンジしましよう。アハハッと笑い合うことで子どもの幸せ感がアップします。



### 大自然の中で 遊びながら 心と体を 育てましよう



野原や川原でふしぎ発見!  
風を感じてさんぽ!

絵本にでてきた虫を探そう!

紙ひこうきを飛ばしてみよう!

シャボン玉どこまでとぶかな?

坂道を登ったり下りたり!

あぜ道を歩こう!

那須山を眺めよう!

星空を見上げよう!

草の上でゴロンゴロン!

虫や花や野菜を育てよう!

親子でクッキング!

牧場でさまざまな動物と触れ合おう!

室内や屋外で、走ったり、跳んだり、投げたり、滑ったり、転がったり、押ししたり、引いたり、さまざまな動きを思いっきりすることが大事です。

子どもの時期の体づくりは生涯を生き抜く基盤となります。家族みんなで一緒に体を動かしましよう。

▼問合せ こども未来課

☎ 72 6959