

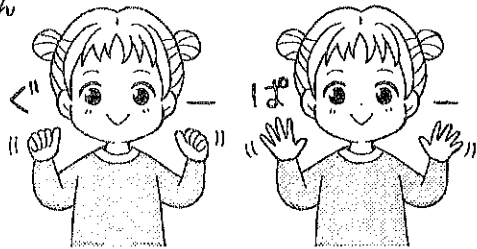
## 親子で動物遊びをやってみましょう

家庭で動物遊びをする時には……

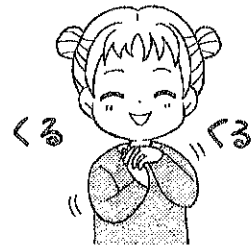
- ・フードやひもがない動きやすい服装にして、裸足で行うようにしましょう。
- ・自由に動ける場所で行うようにしてください。
- ・準備体操から、おともと一緒に楽しくやってみましょう。

### くま じゅんぴ たいそうを しよう

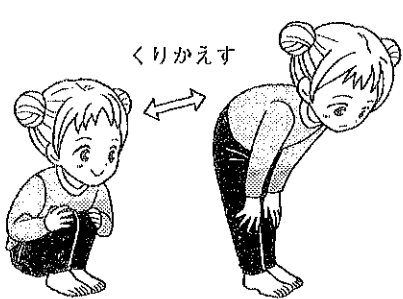
けんこう  
くまちゃん



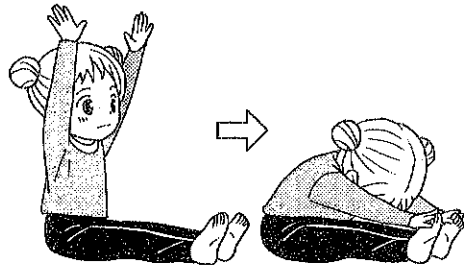
グーとパーを くりかえす



てを ぐんで てくびを  
くるくる まわすよ



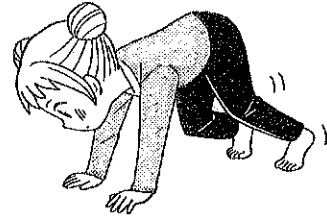
かかとを つけて ひざを  
しゃがむよ のばすよ



すわって あしを  
からだを たおして のばすよ  
あしさを つかむよ

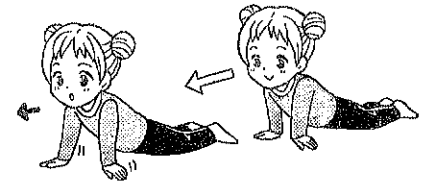
### どうぶつに なって みよう

**くま** 手足を使うことにより、腕、肩、足、腹筋、背筋が強くなります。



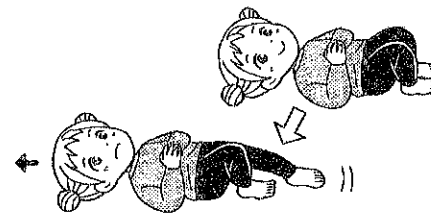
よつあしに なって すすむよ

**あざらし** 上半身を起こし、腕の力だけですすむため、背筋と腕の力がつきます。



あしを まっすぐに のぼして  
うでだけで すすむよ

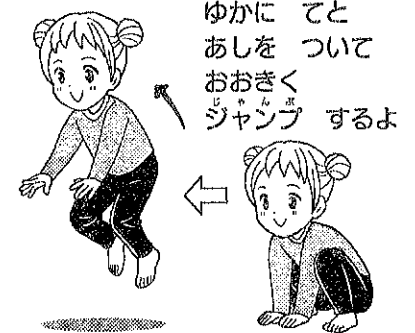
**らっこ** 仰向けの状態で足の力だけですすむため、足で体を押し出す力がつきます



あおむけに ねて  
あしで ゆかを けて すすむよ

※すべりやすい場所で行ってください。

**かえる** しゃがんだ姿勢から大きく前にジャンプする運動なので、強い足腰がつくれます。



ゆかに てと  
あしを ついて  
おおきく  
ジャンプ するよ

### おやこで あそぼう (おとをの筋トレにもなります)

**さる** さるに なって  
きを のぼって  
いくよ

おとなは、両足を開いてしっかり立ち、子どもに体をよじ登らせませす。

※木の形をかえると、子どもは何度も楽しめます。

**ねずみ** ねずみに なって  
トンネルを くぐるよ

※トンネルの形を、いろいろとかわてみましょう。

監修 順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授 鈴木宏哉先生