

# おうちの人と しょうぶだ！



## 〇〇<sup>しき</sup>式じゃんけん



〇〇にはじぶんの名<sup>な</sup>まえやニックネームをいれて、じぶんの家<sup>うち</sup>だけの「じゃんけん」をつくってみよう。からだ<sup>ぜんたい</sup>全体をつかったじゃんけんだとおもしろいね。まい日<sup>にち</sup>、家<sup>か</sup>ぞくとやって、一人<sup>ひとり</sup>につき5回は勝<sup>か</sup>ちたいね。

## おしりにタッチ



あくしゅしながら、あいてのうしろにまわりこんで、おしりにタッチ！  
(おしりじゃなくて、ひざにタッチでもいいよ)  
先<sup>まき</sup>に3回<sup>かい</sup>タッチできるのはどっちかな？

## フー フー Fu- Fu- ティッシュ



ティッシュを口<sup>くち</sup>でふいて、ゆかに落<sup>お</sup>とさないようにしてみよう。なんびょうつづくかな。おうち<sup>うち</sup>の人にパスしてみてもおもしろいね。

## ふうせんバレー



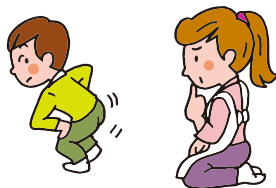
ふうせんをつかってバレーをやってみよう。手<sup>て</sup>だけじゃなく、足<sup>あし</sup>やあたまやおしりをつかってもいいよ。何回<sup>なんかい</sup>つづくかな。

## タオルずもう



りょう<sup>あし</sup>足をそろえて、おうちの人とむかいあいましょう。タオル2本を絵のように交差<sup>こうさ</sup>させてもち、タオルをひっぱったり、ゆるめたり…。あいての足<sup>あし</sup>のいちがずれたら、勝<sup>か</sup>ちだよ。

## クイズ「おしり」



おしりで「ひらがな」の1もじをかいて、なんてかいたか、あてっこしよう。大きくダイナミックにうごかすとおもろしroyよ。

クイズ「ひざ」、クイズ「ひじ」もやってみてね。

## うでたてじゃんけん



おうちの人<sup>ひと</sup>とむかいあって、「うでたてふせ」のしせいになりましょう。

1回目<sup>かいめ</sup>は右手<sup>みぎて</sup>で、2回目<sup>かいめ</sup>は左手<sup>ひだりて</sup>で。3回<sup>かい</sup>つづけて勝<sup>か</sup>つのはどっちかな。

- 「おうちの人<sup>ひと</sup>としょうぶだ！」をやるときは、けがをしないように、へやをかたづけてやってね。
- あそびのしかたやルールはおうちの人<sup>ひと</sup>とはなしあって、じゆうにきめていいよ。バージョンアップのあそびもかんがえてみてね。



### 保護者用

「おうちの人としょうぶだ！」はちょっとした時間を利用して、家族みんなで楽しく遊べる運動例です。それぞれ筋力、柔軟性、バランス能力を高めるものとなっておりますので、いろんな遊びに取り組んでみてください。