

2 親子で準備運動

① 子どもキャッチ

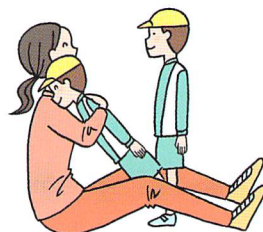
子どもが棒のように立ち、大人に倒れていきます。
後ろ向きにもチャレンジしてみましょう！



できるだけ大人に近い位置で支えます。
抱きかかえてしまってもOK!

大人は足を開いて座って、
その間に子どもが向き合って
立ちます。子どもは
そのまま大人に向かって
倒れましょう。大人を信じて！

できたら子どもは目を
閉じてやってみましょう。



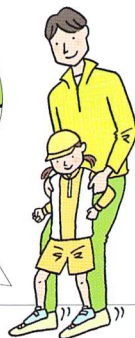
POINT

大人が安心感を持たせて、ソフトに支えましょう。

② ロボット歩き

子どもを足の上に乗せ落ちないように
しっかりと支えます。

※足の甲の上に乗せてあげると安定します



POINT

大人はつま先を上げると安定します。

③ 大きくジャンプ



手をつなぎ、
子どもを軽く
ジャンプ
させます。



大人はできるだけ
高く腕を上げ
からだをひねり、
子どもを左右に
ジャンプさせます。



POINT

子どもとリズムをあわせましょう。