

## あそびの ポケット

むずかしい姿勢・体勢をキープ!

目指せ! 運動筋肉マン!

運動に必要な筋肉には、大きく分けて大きな力を瞬間的に発揮する**速筋繊維**と小さな力を長時間発揮する**遅筋繊維**の2種類があります。運動が上手な子に育てるには、年齢が低いこの時期には**遅筋繊維**を育てることが大切です。“姿勢を保つ” “難しい体勢をとる” ことから始めてみましょう。

## おすすめの運動あそび



### 1 いろいろな動作! 我が家でサーキット!

#### ぐらぐらハイハイサーキット

クッションや枕の上にブランケットやヨガマットなどを敷いて、その上をハイハイで移動。ほんの少しバランスが取れず不安定な感じが良いですよ!

#### 7チャレンジサーキット

10センチ幅の積み木の間を歩く▷▷よーいどんの姿勢から廊下を走る▷▷階段を1段登って飛び降りる▷▷積み木を5個積む▷▷最後にボールを転がして倒すなど。5~7つの動作を組み合わせてみましょう。



### 2 一家に一個のボール遊び!!

歩けるようになるまでは少し水を入れたペットボトルを転がします。歩き始めてからはビニールボールなどで転がす、取る、投げる動作を楽しみましょう。4.5歳以上になったらドリブル(ボールつき)に挑戦! 上から下にボールを真っすぐ押す感じで、最初は5回を目標にがんばりましょう!

