



運動能力を高める!

# Let's ジャンプ!!

子どもにありがちなぴよんぴよんと跳ぶ行動も、実はとても大切な全身運動でスポーツの基礎となる多くの機能を高めます！**瞬発力・柔軟性・バランス感覚・心肺機能・筋力・体幹・正しい姿勢**を鍛えるだけでなく、**ストレス解消**に繋がり、**精神的にも安定**し、身体も疲れるので**良い眠り**にも効果があります。



## おすすめの遊び

### 1 ぴよんぴよんジャンプ! ▶▶▶▶▶

両足ジャンプができる2歳前後を目安に、歩行がしっかり確立したら、大人が軽く子どもの手首を持って向かい合い、少し子どもの身体を引き上げるように一緒に「ぴよんぴよん♪」と声を掛け、楽しく跳んでみましょう。



### 2 お布団ジャンプ! ▶▶▶▶▶▶▶▶▶

両足ジャンプに慣れてきたら、大き目のお布団やマットレス、クッション等を置いてあげて、少し高い所から「ジャンプ」！子ども達は大喜びです！



### 3 タッチジャンプ! ▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶▶

大人の手の平に「タッチ！」とジャンプでタッチします。手の高さを上下させて難易度も調整でき、簡単に楽しめますよ！風船など天井から目標物をぶら下げてみることもおススメです！

