

まなびの ポケット

シンプル is ベスト!!

押して! 引っ張ろう!



昨今の子ども達が弱っていると言われる体幹を養うためには「押す・引っ張る」といった全身動作が必要不可欠です。

日常生活の中ではあまり使わない「押す・引っ張る」の動きを、遊びながら意識的に取り入れてみましょう！

うんとこしょどつこいしょ

タオル等を掴んだ状態で、後方に引っ張る体験をしてみましょう。手と手を取り合って、ぎったんばっこんも良いですね。



うでだめし

腕だけの力で、自分の体を支える体験をしてみましょう。子どもは飛行機になって、地面や壁などいろいろな物を触れるようにするのも楽しい！



のこったのこった

「押す」と言えばコレ！お相撲遊びはスキンシップも取れますし、力いっぱい押す体験を思いきり楽しめます。

押すことに慣れてきたら、引いてみましょう！大人は豪快に倒れてあげてくださいね！



足 相 摔

足の伸縮運動で、自分の体を動かし、ひざをしっかり伸ばしましょう。「3.2.1. ゼロ！」と声を掛けながら口ケットに見立てる面白いかもしれませんね。

