

まなびの ポケット

シンプル is ベスト!!



押して! 引っ張ろう!

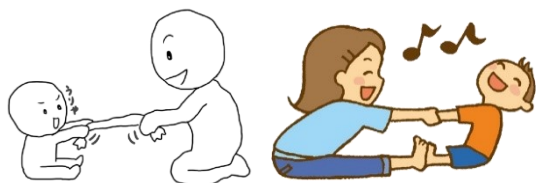
昨今の子ども達が弱っていると言われる
体幹を養うためには「押す・引っ張る」と
いった全身動作が必要不可欠です。

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!



うんとこしょどっこいしょ

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!



足相撲

足の伸縮運動で、自分の体を動
かし、ひざをしっかりと伸ばしま
しょう。「3.2.1.ゼロ!」と声
を掛けながらロケットに見立て
ると面白いかもしれませんね。

