

コレが身につく!

- ☑ 体幹を保つ力
- ☑ 四肢の力
- ☑ 瞬発力
- ☑ 判断力



▶子どもと一緒にいるときに、突然「まてまて（待て）〜」と言います。▶子どもは慌てて逃げようとするので、その速さに合わせて追いかけてみましょう。



あそびのポイント!

最初の「まてまて〜」で驚かせてはいけません。「楽しいことが始まるよ」という雰囲気大切です。追いかけるときも、捕まえるのではなく、懸命に体を動かすことをサポートしましょう。

コレが身につく!

- ☑ 脚力
- ☑ 判断力



▶散歩中などにするあそびです。▶マンホールの丸いふたを見つけたら、両足でジャンプして踏んで「ピンポ〜ン!」。▶四角いふたの場合には「ブ〜ッ!」。▶繰り返しながら、子どもが形の違いを見つけて自分でできるように見守ります。



あそびのポイント!

楽しめるようになると、散歩の距離がどんどん長くなりますよ。散歩中は周囲の状況に充分注意してください。庭などで行なう場合には色の違うフープを使ってもいいですね。