

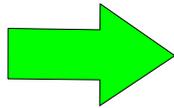
# おやこあそび

## 1 おやこでさかあがり

回転感覚や逆さ感覚をしっかりと体験させましょう。

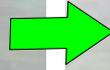
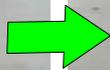
てつぼうを使った逆上がりの動きへとつなげることができます。

### ① ぶらさがり



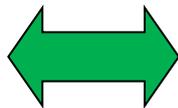
のほいながら、あしをうえにあげよう。

### ② さかあがり



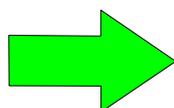
あしをしっかりあげて回ろう

### ③ さかあがり⇒前回り



おしりを高く上げよう

### ④ 足を使わずさかあがり



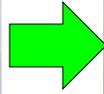
子どもの動きに合わせて、少し引き上げてあげると回りやすくなります。

## 2 おやこでさかだち

逆さ感覚や腕支持感覚をしっかりと体験させましょう。

足を前に倒すときは、ゆっくり、遠くへ倒してあげましょう。

### ① 足を持って 逆立ち



てとてのあいだをしっかりみてね



### ② 逆立ちから、前回り



自分のおへそを見て回ろう



### ③ 逆立ち歩き

おとなの足の上に手を置いて、逆立ち歩きをしてみましよう。



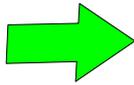
子どもの足首を持って、ゆっくり足を引き上げます。

おとなも体全体を使って子どもを引き上げるようにしてみましよう。

### 3 ピョンピョンジャンプ

しっかりと手をつないで、かけ声をかけながら親子で息を合わせましょう。

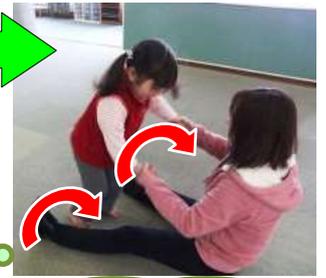
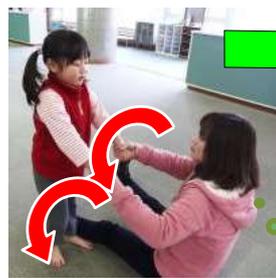
#### ① 手をつないでジャンプ



子どもの手や腕をしっかり握りましょう。  
おともも体全体を使い、子どもの動きに合わせて膝を屈伸しましょう。

#### ② 左右にジャンプ

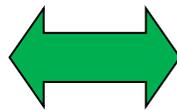
ぴょん・ぴょん



ぴょんぴょん・ぴょんぴょん

#### ③ グーグー パー

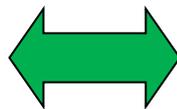
グーグーパー!



パーパーグー!

#### ④ ケンケン パー

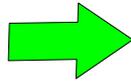
ケンケンパー!



パーパーケン!

#### 4 せなかでバランス

##### ① 四つんばい⇒立てるかな？



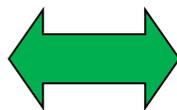
ゆっくり・・・ゆっくり立  
ちたがって！

腕を広げてバランスをとること  
や、低い姿勢になると安定する  
ことを教えましょう。

##### ② その場 足ぶみ ⇒ 一回転！



##### ③ 行進！⇒バックオーライ！



##### ④ 片足バランス



不安定な場所で動いたり、バランスを取ったりする遊びは、様々な運動感覚を身に付けるのに役立ちます。

普段の生活の中では経験することがあまりない場面を工夫してみましょ。

また、お互いの体を思いやるようなやり取りも欠かせない経験となるはずです。

## 5 すもうでちからだめし

力を入れたり抜いたりすることで、力試しだけでなく、バランス感覚を養うこともできます。

### ① しゃがんで押しすもう



手のひらを合わせて！



なわを使って土俵を作るなどの工夫をしてみましょう。

### ② 立って押しすもう



押したり、引いたり、交わしたり様々なやり取りを大人が仕掛けましょう。

### ③ おしりで押しすもう



安全に配慮し、子ども同士でも楽しく遊べるルールを決めておくとよいでしょう。

### ④ ケンケンすもう

