

# おうちの人と しょうぶだ！



## 〇〇<sup>しき</sup>式じゃんけん



〇〇にはじぶんの<sup>な</sup>名まえやニックネームをいれて、じぶんの<sup>うち</sup>家だけの「じゃんけん」をつくってみよう。からだ<sup>ぜんたい</sup>全体をつかったじゃんけんだとおもしろいね。まい日、家ぞくとやっ<sup>ひとり</sup>て、一人につき5回は<sup>か</sup>勝ちたいね。

## おしりにタッチ



あくしゅしながら、あいてのうしろにまわりこんで、おしりにタッチ！  
(おしりじゃなくて、ひざにタッチでもいいよ)  
先に3回<sup>か</sup>タッチできるのはどっちかな？

## フー フー Fu- Fu- ティッシュ



ティッシュを<sup>くち</sup>口でふいて、ゆかに<sup>お</sup>落とさないようにしてみよう。なんびょうつづくかな。おうち<sup>ひと</sup>の人にパスしてみてもおもしろいね。

## ふうせんバレー



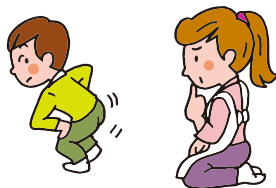
ふうせんをつかってバレーをやってみよう。手<sup>て</sup>だけじゃなく、<sup>あし</sup>足やあたまやおしりをつかってもいいよ。何回<sup>なんかい</sup>つづくかな。

## タオルずもう



りょう<sup>あし</sup>足をそろえて、おうちの人とむかいあいましょう。タオル2本を絵のよう<sup>ほん え</sup>に交差<sup>こうさ</sup>させてもち、タオルをひっぱったり、ゆるめたり…。あいての足<sup>あし</sup>のいちがずれたら、勝<sup>か</sup>ちだよ。

## クイズ「おしり」



おしりで「ひらがな」の1もじをかいて、なんてかいたか、あてっこしよう。大きくダイナミックにうごかすとおもろしroyよ。

クイズ「ひざ」、クイズ「ひじ」もやってみてね。

## うでたてじゃんけん



おうちの人<sup>ひと</sup>とむかいあって、「うでたてふせ」のしせいになりましょう。

1回目<sup>かいめ みぎて</sup>は右手で、2回目<sup>かいめ ひだりて</sup>は左手で。3回<sup>かい</sup>つづけて勝<sup>か</sup>つのはどっちかな。

- 「おうちの人<sup>ひと</sup>としょうぶだ！」をやるときは、けがをしないように、へやをかたづけてやってね。
- あそびのしかたやルールはおうちの人<sup>ひと</sup>とはなしあって、じゆうにきめていいよ。バージョンアップのあそびもかんがえてみてね。



### 保護者用

「おうちの人としょうぶだ！」はちょっとした時間を利用して、家族みんなで楽しく遊べる運動例です。それぞれ筋力、柔軟性、バランス能力を高めるものとなっておりますので、いろんな遊びに取り組んでみてください。