

おうちあそび

「おうちあそび」では、ご家庭でお子さまと気軽に遊べる情報を提供していきます。
第16弾は、「くねくね&ガニガニ体操」です。ちょっと変な動きですが、全国各地の学校で体育の授業にも取り入れられている体操です。好きな音楽に合わせて、とっても楽しいよ！

<企画：田原児童館>

くねくね体操

足を肩幅かたはばに開き、両手りょうてをさげる。

なるべく頭あたまは動かさずに、腰こしを左右に「くねくね」振るふるように動か動かす。
(1分間ぶんかんを目標もくひょうにやってみよう。)



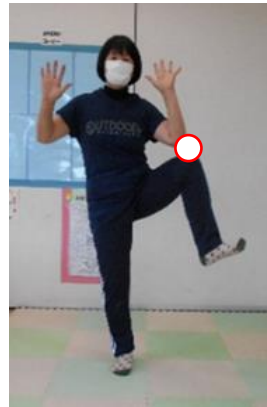
[ポイント] 体が「くの字」になるようにイメージする！

ガニガニ体操



足を肩幅に開き
両手を開く

ジャンプをしながら左右交互に足を上げて膝と肘をつける。
(1分間を目標にやってみよう。)



ジャンプをしながら、右ひじと左ひざ、左ひじと右ひざを交互につける。
(1分間を目標にやってみよう。)



【ポイント】最初は、力を入れて無理に足をあげようとせずに 体の弾みを利用し足を上げる。足があまり上がらない場合には、肘の位置を下げていてもOKです。
無理なくできるようになったら、だんだんに肘の位置を高くしていきます。



なかなか外出しにくい時期ですが、ぜひ家の中で
できるので、ためしてみてね。
次回も、お・た・の・し・み・に♪

宇都宮市
子ども未来課 健全育成グループ
☎028-632-2944