



# そうだんしつだより



## とくべつごう 特別号

なかなか外で遊べない日が続いていますね。お家の中でできる体を使った遊びを紹介します。できるようになると、学校が始まったときに、まっすぐ格好よく座れるようになったり、走るのが速くなったり、落ち着いて過ごすことができるようになります。

### ゴロゴロボーリング

準備するもの・・・布団、空のペットボトル

- ① 布団の片端に空のペットボトルを並べます。反対の端に子どもがあおむけに寝ます。両腕は伸ばして、頭の上へ準備します。
- ② ペットボトルを目標に、体を横向きに転がします。
- ③ 布団の端まで体を転がし、ペットボトルを倒します。

応用：ペットボトルに水を入れたり、重さを出すと倒れにくくなります。点数を決めて、競ってもいいですね。

注意：周りにぶつかるものがないように、注意しましょう。

### 足の指でタオル取り

準備するもの・・・タオル、椅子

- ① 椅子に座り、足の指が届くところから前へ、タオルを広げておきます。
- ② 足の指をグーやパーにして、タオルを足元までたぐり寄せます。
- ③ 床に座って行っても良いです。おなかを太ももにくっつけるように座るとやりやすいです。

注意：状態を起こした姿勢を保てるように注意しましょう。

### お尻で後ろ歩き

- ① 床に座り、脚はまっすぐ前へ伸ばします。
  - ② ゴールを決め、腰を左右にひねって、お尻で歩くように後ろへ進みます。かかとは床につけます。
- コツ：腕を振って、全身を使うとうまくいきます。

慣れてきたら、タイムを計ったり、お家の人と競争してみましよう。  
ぜひチャレンジしてみてください。