

親子で一緒にカラダづくり



大垣市保健センター

子どもと楽しく遊ぶためには何が必要だと思いますか？それは体力です。我が子と楽しく「体力」をつけられる遊びをいくつか紹介します。ぜひ親子で挑戦してみてください。

飛行機ぶんぶん



大人は仰向けに寝て足を曲げて脛（すね）にお子さんを乗せます。
膝を軽く曲げ伸ばしして揺らします。

大人 下腹と太ももが鍛えられます
お子さん バランス感覚が鍛えられます



山登り



大人の膝の上にお子さんを登らせ膝の上で立ってもらいます。



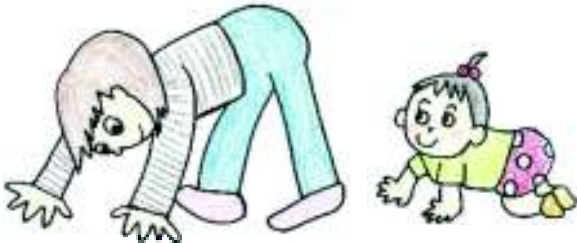
大人 腹筋や腰回りが鍛えられます
お子さん バランス感覚が鍛えられます

お子さんが立った状態でママは足の曲げ伸ばしをします。
(不安があればお子さんの脇の下に手を入れて支えましょう)

トンネル

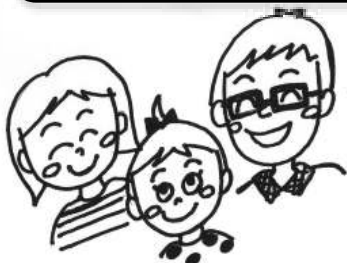
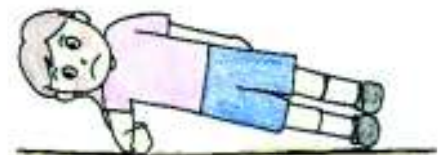


大人は高這いの姿勢になって、お子さんはハイハイであらゆる方向から通ります。



大人 体幹のインナーマッスルが鍛えられます
お子さん 体幹の安定・強化につながります

こんな姿勢になってみるとさらに横腹が鍛えられます！



ほかにも遊びを知りたい！！という人はQRコードを読み込んでください！
動画で親子遊びを紹介します(^)/♪

