



レッツ！トライ！運動遊び

～遊びながら体力づくり～



今回の講師は、
幼少年体育指導者の
河野 博子先生 です！

子どもたちの運動神経の発達には、「プレ・ゴールデンエイジ」と呼ばれるこの時期はとても大切です。
スキンシップを取りながら、親子でいろいろな体の動きに挑戦してみましょう！

準備体操として、アンパンマンのサンサン体操を踊りましょう♪
ポンポンを持って～!!
リズムに乗って!!



右へ左へ、
ユラユラ
お父さんフラッコ
です



よ～いドン!



なわとびを使って、電車ごっこ！
トンネルをくぐります～



バランスを取って!!
ポーズを決めましょ
う～



＜参加者アンケートより＞
○親子でふれ合いながら体操ができたことが良かったです。バランスや体幹トレーニングなど今大切なことを教えていただきありがとうございました。