

体力づくりをしよう ～運動好きな子どもに!～



2～3歳のお子さんを対象に、親子で体いっぱい使い、いろいろな動きに挑戦しました～!!



抱っこする時に、手の甲で子どもを支えるだけでも親の筋トレになります!



パパの足が、トンネルくぐりの遊びに!



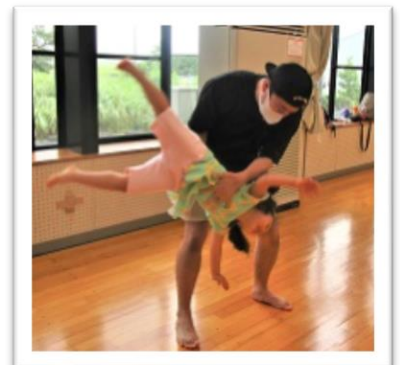
今日の講師は、スポーツファクトリースキップ 江原 直紀先生です!



肩車をしたまま、ごあいさつ! 息を合わせて、せ～のでお辞儀。



親子で、手のひらを合わせ、子どもを持ち上げます!



＜参加者の感想＞

- 体を使った遊びを覚えることができよかったです。楽しかったです。
- とても分かりやすく教えていただけました。子どももずっと笑顔で楽しんでくれました。
- 子どもの体幹を鍛えることを意識できてとても良かったです。
- 普段やっているよりも大きな動きの遊びでしたが、子どもがとても楽しそうにしていたのでこれから取り入れたいです。

背中がすべり台になりました!

