

# こりすのおてがみ 号外③

## おうちで遊ぼう



R2. 5月発行

横井小児科内科医院 病児保育室「こりすの里」  
☎262-8551

外でなかなか遊べない時はおうちで体を動かして楽しもう♪

1人でできるものから家族で楽しめるものまでいろいろ。ぜひ、挑戦してみてくださいね。

### 《ミラー体操(まねっこあそび)》 2人～

- ①2人向かい合って立ちます
- ②1人が主となり体を左右に倒し、もう1人がその動きを真似します

慣れてきたら、前後の動きや手の動きなど入れたり、スピードを上げたりして難易度を上げると、より一層盛りあがりますよ♪



### ★タオルを使った遊び★ 使うもの フェイスタオル

#### 《足抜き(前→後、後→前)》 1人～

- ①タオルの両端を持ちながら、足でまたいでみましょう  
できたら次は、後ろから前へ戻してみましょう
- ②縄跳びをするように、前から後ろ、そのまま背中を通して頭の上から前に戻ってきましょう
- ③②の逆回り、頭の上から背中、足へと1周してみましょう

さらに難易度アップ! タオルを半分に曲げて持ち、①～③まで挑戦してみてくださいね☆



#### 《キャッチ》 3人～

- ①まず、引く人と握る人、合図を出す人を決めましょう
- ②引く人はタオルの端を持ち、握る人はもう一方の端を手のひらに置きます
- ③「キャッチ」の合図で、引く人はタオルを引っ張り、握る人は逃さないように握ります

キャラメル キャッツ キャッシュ  
キャタピラ タッチ シュワッチ

どちらが素早く反応できるかな? 「キャット」等の言葉を挟み、フェイントを入れることで、さらに盛り上がりますよ♪

