

スキンシップをとろう
親子遊び



ねらい

- 運動不足や日常のストレス解消に

活用例

- スキンシップを
恥ずかしがる子どもに

耳心ずかし
からずには
やってみよう!



手押し相撲

両足を肩幅に開いて2人で向い合せて立ち、お互いの両手を合わせます。合わせた手のひらを押し合い、足を動かしてしまった方が負けです。

座布団を敷いて座って
やっても面白いよ!



シーソー遊び

向かい合わせて座り、足を合わせて両手をつないで交代で引っ張り合う。柔軟体操に使える遊び。力の入れ方や身体の動かし方などをそれぞれに体験して楽しもう。

準備運動してから
遊ぼう!



スクールカウンセラーより

遊びを通じて自然と子どもと触れ合えます。形にとらわれずに、家庭に合った方法を探してみましょう。

手押し車

太ももを持つと子どもの腕にかかる負担は小さくなり、足首を持つと大きくなるので、子どもに合わせて調整しよう。

