

お部屋で！

# 親子で運動遊び♪

雨の日も多く、新型コロナウイルス対策のため、外に出かける機会も場所も限られていますね。

そんな時でもお部屋で身体を動かせる運動遊びを紹介します。からだを動かすための基本的な力が「体力」です。体力には、主に筋力、瞬発力、持久力があります。楽しく身体を動かして健康な身体づくりをしていきましょう！

## かくらべ

筋力

親が胸の前で両手をぴったりとくっつけます。子どもがその手を離します。



わー、  
離され  
ちゃー

## 筋力

筋肉が収縮することによって生じる力。幼児期に特別な筋力トレーニングは必要ありません。からだを使って遊ぶことで自然に身に付きます。

筋力

## エレベーター

親が片ひざをついて腕を曲げ、手のひらを上に。子どもは腕をピンと伸ばして、手を親の手にのせます。そのまま親が立ち上がります。

よーい

ゲイン



## 瞬発力

瞬間的に出す大きな力（パワー）。思い切ってからだを動かすことが大切。力の出し方を身につけて、瞬発力をアップさせましょう！

瞬発力

## 足の上をジャンプ

向かい合って両手をつなぎ、親が片足を上げます。子どもはその上をジャンプ！

せーの！

ボン



瞬発力

## 大の字ジャンプ

親が床の上に「大の字」になります。子どもは踏まないように、足や腕の上をジャンプ。リズムカルに！

ボン



## 持久力

長い時間続けて行うことのできる力です。強い力ではありませんが、小さな力をできるだけ長く続けて使うことに意味があります。

マラソン、鉄棒にぶら下がる、雑巾がけなど

おうちではなかなかできないことも多いので外に出られた際はぜひやってみてください！