

# できるを増やす からだ遊び

Part 1

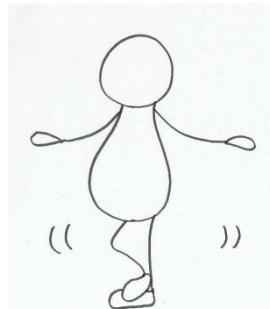
チェックシートの番号に対応した遊びをいくつか紹介しています。

ご家庭でも取り組んでいただける遊びなので参考にしてみてください。

## ①、② やじろべえ あそび

片足立ちのバランス感覚を育てる。

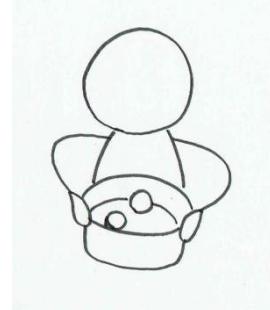
左右の足を合わせて両手を横に広げ、やじろべえに見立てて立ちます。片足立ちでよろけないバランス感覚が育ちます。



## ⑤せんめんきで コロコロ

両手で協調して動かす力を育てる。

洗面器の中にボール（卓球ボールなど）を2つ入れ、洗面器から落ちないようにボールを転がします。自分でボールを見ながら右手と左手を連携させる協調性を養います。



## ⑥ おわんで コロコロ

おわんのかたむけ方が上手になる。

おわんにビー玉を3個入れ、親指を上にして両手でおわんを持ちます。ビー玉がこぼれないように、立っておわんをクルクル回します。親指でおわんをしっかり押さえる力や傾け方が身につきます。

