

5分でできる、親子で エクササイズ！

親子で楽しみながら、エクササイズをしてみませんか？1日たったの5分でできます。

コミュニケーションを深めることにつながるとともに、しゃがむ・立つ・ねじるなど、日常的な動作をエクササイズとして行うことで運動不足も解消しましょう。

〈エクササイズをするときの留意点〉

- ・安全なスペースを確保して、怪我のないようにしましょう。
- ・エクササイズをする前には、簡単なストレッチをしましょう。

（前屈、腰をねじる、肩回りをほぐす、ラジオ体操をゆっくりするなど）

♡笑顔が、心身の健康の元！新型コロナウイルス対策の、手洗い・うがいの丁寧に行いましょう。毎日の検診もお願いいたします。

おうちでできる えくささいず ①

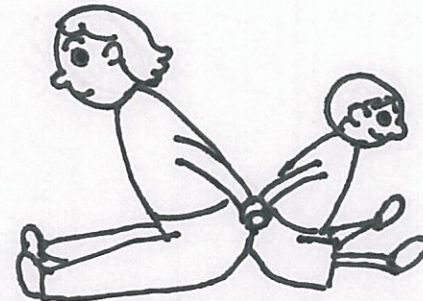
おうちのひとと からだを
うごかして あそぼう!

せなかあわせ えくささいず

【1】いっしょに すわってみよう! 【2】こんどは いっしょに たってみよう!



せなかを くっつけたまま、ふたりで
いっしょに すわります。



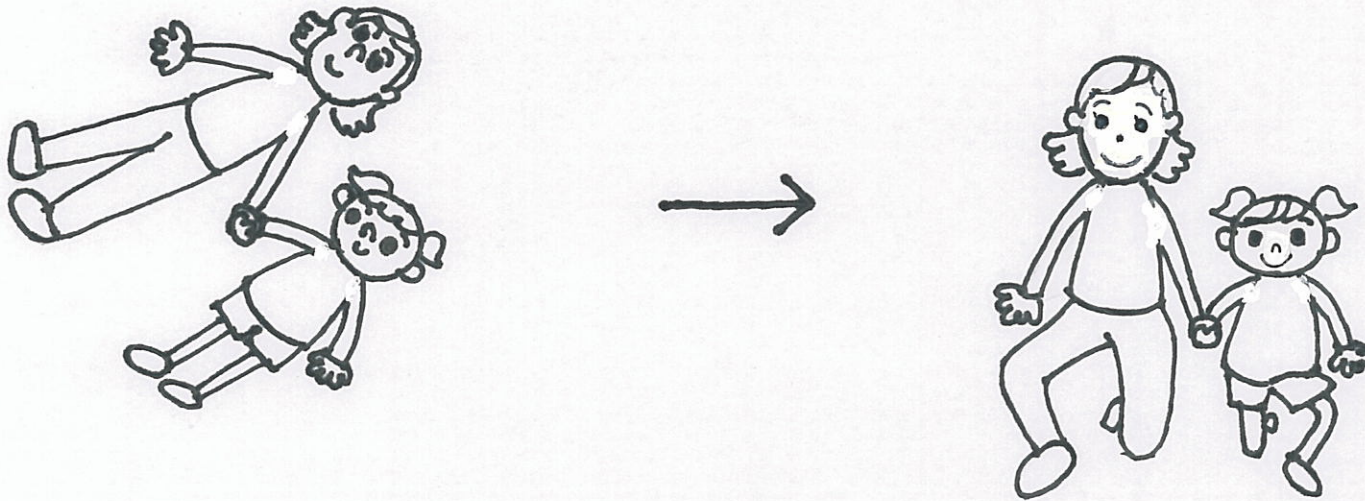
せなかを あわせたまま、ふたりで
いっしょに たちます。

「せーの」と かけごえを かけて、
きもちをあわせることが ぽいんとだよ。

おうちでできる えくささいず ②

おうちのひとと からだを
うごかして あそぼう！

おなかのちからを つかう えくささいず



ねそべって、てをつなぎ、ふたりでいっしょにたちあがります。

おきあがるときは、てはつかわずに、おなかのちからを つかって
おきあがるのが ぽいんとだよ。

おうちでできる えくささいず ③

おうちのひとと からだを
うごかして あそぼう!

たおるのわっかくぐり えくささいず



たおるは ねじって
わっかを つくろう

ひとりが たおるで わっかをつくり、もうひとりが そのわっかを
またいで くぐりぬけます。

わっかの かくどを さまざまに かえると、 むずかしくなったり
かんたんになったりして おもしろいよ。