



# あつまれ！飯倉っこ！

おうちで身体を動かして遊ぼう！

令和2年度  
港区立飯倉保育園  
(3583) 1786

運動プログラム講師に教えていただいた、各クラスの年齢に合った運動遊びを取り入れています。  
今回はおうちでも楽しめる0歳児クラスの運動遊びを紹介します。(運動プログラム講師:小林直美先生)

## 斜面のぼり

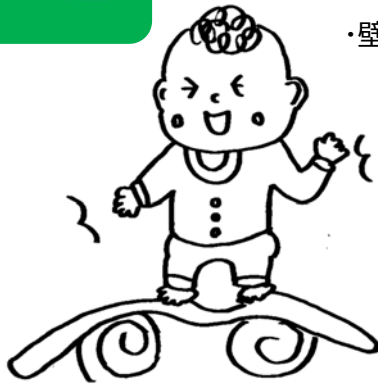


- ・四つ這いになり斜面のぼりをすることで体幹が鍛えられ動きの安定につながります。
- ・ご家庭で行うときは布団を重ねて山のようにすると斜面ができます。

<POINT!!>

2～3歳頃までに土踏ましが形成されていきます。  
親指を曲げて斜面のぼりをすることで足が刺激されます。

## でこぼこ道



- ・壁沿いに布団を丸め、その上からさらに布団を敷いたら、でこぼこ道の完成です。

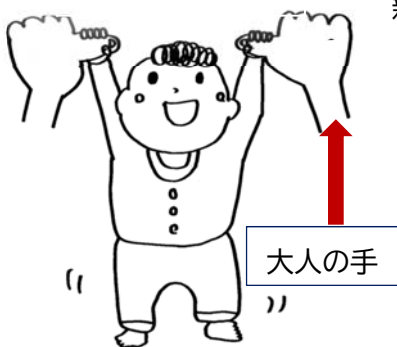
<POINT!!>

「歩く」という動作は、親指で地面をつかむことが大切です。  
不安定な場所を歩く経験をたくさんすることで、歩行が安定します。  
戸外だと砂場や芝生の上がおすすめです。

## ふれあい遊び

### 抱っこでぎゅっ

### 親指けんすい



抱っこでぎゅ: 抱っこしたまま、子どもの腕と足が大人の身体にしっかりつかまっていることを確認したら、少しずつ手を放します。

親指けんすい: 子どもが大人の親指をにぎったことを確認したら、ゆっくりと持ち上げます

<POINT!!>

転落によるケガ、脱臼を防ぐため、必ず子どもがしっかりとつかまっていることを確認してから手を離したり持ちあげたりしましょう。