～コロナ禍でできる親子体操～

寝返り

足を浮かせたままボールをパスしてみよう！

目的：正中軸の学習

腹ばい（ワニ）

ワニのように床を這って移動　障害物をくぐり抜けて！

目的：体幹内での重心移動、股関節の可動性向上

腹ばい（ワニ）

ワニのように床を這って移動　障害物をくぐり抜けて！

目的：体幹内での重心移動、股関節の可動性向上

四つばい（ネコ）

ハイハイで移動　背中にボールを乗せて

目的：脊柱の動き、肩甲帯・股関節の安定性

高ばい（チーター）

お尻を高く、足の指も使って移動　いろんなものを渡ってみよう！

目的：肩甲帯の安定、足趾の機能向上
股関節伸展筋群の機能向上

高ばい（チーター）

しっぽ取りゲーム　ぞうきんがけ競争

目的：肩甲帯の安定、足趾の機能向上
股関節伸展筋群の機能向上

膝立ち（ペンギン）

手押し相撲

目的：股関節の機能向上

《POINT》

回数や頻度についての質問をよく受けます。何回やればよしということではなく、発育発達の過程は行きつ戻りつ何度も繰り返すことが重要です。ご家族ごとに、一緒にできる時間の中で好きなものを選択して実践してみてください。スポーツをされるお子さんは、ウォーミングアップの中に取り入れてみると効果を実感できるはずです。

＊無断複写・転載を固く禁じます。

今年度の最終号です。ご愛読ありがとうございました。
来年度は、視察研修やものづくり、講話による学習会ができるといいですね。