

## 「楽育しましょ！」に関連して

寒い季節、親子で楽しめる室内での体遊びのアドバイスを、親子体操インストラクターの岩渕みどりさんにお聞きしました。誌面で紹介できなかった体遊びも紹介します。

### 親子でいっしょに楽しんで！

子どもだけが動くのではなく、親もいっしょに体を動かすことが大切です。楽しそうに動くママやパパの姿を見て、「運動＝楽しい」という前向きな気持ちがインプットされます。夜、お布団を敷いたついでにゴロゴロしたり、洗濯物を畳んでいる途中でタオルを引き合う動きをしたり。生活の一部に簡単な動きを取り入れると、運動が苦手と感じる子どもでも楽しく動けるようになりますよ。まだまだ寒さが続くこの季節、自宅でできる簡単な運動をしながら、元気な体づくりに取り組みましょう。

### 回転感覚を身に着けよう「雪だるまづくり」

子どもの体をしっかり抱いて①、横方向にぐるんぐるんと回転します②。慣れない動きに、初めのうちは、子どもが怖がるかもしれませんが、ママやパパといっしょなら安心。回転感覚が身につく、おすすめの動きです。お布団の上などの柔らかい場所がおすすめです。

①



②

