

# お家で子供と Let's 運動遊び

「外出の機会が減って運動量が減ってしまった～」  
運動量の低下は体力が落ち、免疫力低下にもつながってしまいます  
今回は体力アップに効果的な、ご家庭でできる親子運動遊びをご紹介します

### ペンギンウォーク



足の甲のうえに乗り  
息を合わせて1,2,1,2

### ボクシング



手のひらねらってパンチ!

### 手押し車



お腹に力をいれてまえに進むぞ

### おうまさん



振り落とされしないで

### トンネルくぐり



とんねる上手にくぐれるかな!

### 連続ジャンプ



足の上をジャンプ 上手にできたらスピードアップ!

### ぎとんぱとん



交互に引っ張ってからだをほぐそう

### 二人でトンネル



トンネルつくってストレッチ