

開脚とびに  
つながる  
あそび

# ゆらゆら スーパーマン

対象

0~3歳児

前傾姿勢や、空中での不安定な姿勢をあそびの中でたくさん経験することが大切です。いろいろな運動に対応できるようになり、転んだときにもとっさに手が出るようになります。

## ゆらゆらスーパーマン

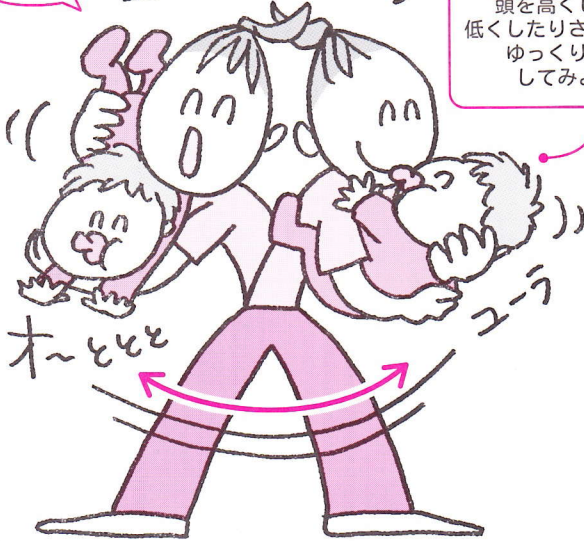
point

前のめりの不安定な感覚に慣れておこう。  
※ 転んだときにも手がつけるようになるよ。

0歳児~

ユ~ラ ユ~ラ

頭を高くしたり低くしたりさせながらゆっくり回転してみよう



子どもの体を水平に抱っこしたまま上下させ、時々フワッと浮かせてみよう

## 前傾姿勢の楽しいあそび

2歳児~

ひこうきブーン



0歳児~

ハイハイは前傾姿勢の始まりだよ。



## 空中感覚を楽しもう

1歳児~

ロケットドッカ〜ン



ドッカ〜ン



2歳児~

ブカブカ軍手でレーシングあそび

