

# A-3

## やってみよう!

### 子どもと楽しむ運動遊び

子どもと体を動かして遊んだことを振り返り、チェックをしてみましょう。

#### 遊びチェック

以下の遊びから、子どもと一緒にしたことがある遊びには○、よくしている遊びには◎を（ ）に入れましょう。

##### 体のバランスをとる遊び

- ( ) お馬ごっこ
- ( ) 膝のお山に立つ
- ( ) 腕にぶら下がる
- ( ) 飛行機
- ※保護者はあおむけで寝  
て膝の上に子どもをう  
つ伏せに乗せる

##### 体を移動させる遊び

- ( ) かけっこ
- ( ) 鬼ごっこ
- ( ) かくれんぼ
- ( ) しっぽ取り
- ( ) 親子でジャンプ

##### 物を操作させる遊び

- ( ) ボール転がし
- ( ) ボールけり
- ( ) フープ回し
- ( ) 竹馬
- ( ) 棒引き

※提示している遊び以外でどんな遊びをしたことがありますか？  
(公園遊びや自然遊びなど、体を動かす遊びを自由に書いてください。)

チェックをして、気が付いたことを書きましょう。



子どもと  
楽しめる!

我が家のエブリデイ運動遊びチャレンジ!

毎日無理なく  
できる!



気が付いたことや感想を書きましょう。

