

# 鶴ヶ島子育てセンター

おうちでもできる  
『からだをつかった遊び』を  
紹介します♡

## パパとあそぼう！

### ドライブ

膝の上に子どもを乗せて、脚を曲げたり伸ばしたり♪

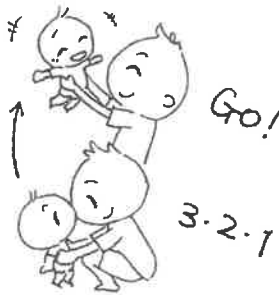


首がしっかり座っていれば、  
赤ちゃんでも楽しめます♡

「ガタガタ道」や  
「急ブレーキ!!」も  
おもしろいよ♡

### ロケット

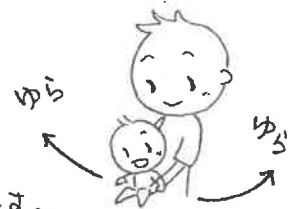
子どもの両脇下を持って  
カウントダウン！  
3・2・1 GO!



### ブランコ

子どもの太ももの裏を  
両手で持ち、ゆっくり  
左右に振る

子どもみぞうこ  
両手を組むと安定します♡



### おととと〜で抱っこ♡

向き合った状態で子どもを抱っこ。手で首の後ろと背  
面を支えながら、「おととと〜」と、ゆっくり反り  
返らせる。起こしたときには、ぎゅ♡ってしてね♪



子どもが慣れたきたら  
立ち姿勢でもやってみて♡

### 飛行機

子どもはうつ伏せの姿勢で  
両手を前に。子どもの腹面を  
しっかり支えて抱き、  
ゆっくり左右に振る

片腕も股下に通して  
腹部も支えると安定します♡



授乳や食事の後は避けましょう。  
子どもの腕や肩が抜けないように、  
大人も腰などを痛めないように  
気をつけてね♡

スキンシップが図れるだけでなく、大人の  
ストレッチにもなるかも♪

親子でいっぱい楽しんでくださいね♡

楽しんでいるかな…怖がって  
いないかな…子どもの様子や発達  
に合わせて、無理のない範囲で  
楽しみましょう。