



☆ 体を念って重かかしてみよう

体を前に傾けた姿勢で、図のように箱を押して歩きましょう。

腕やお腹の力を強くして、足で蹴り出す力を鍛えましょう。

箱は低めの物を選ぶと良いでしょう。

おうちの人足の甲の上に乗せてペンギンみたいに歩いてみましょう。

時々お子さんの表情を見て、声を掛けながらゆっくりと。

