

🏠 お家で楽しくできる かんたん運動

一人でできる運動



Vバランス



指のお散歩



両足たたき



ツイストウォーク



両足回りとび

お家の人とやってみよう



片足しゃがみ立ち



スタンドアップ



バランスくずし



地蔵たおし



新聞乗りジャンケン



腕立てジャンケン

出典先【（公財）日本レクリエーション協会】

下記のサイトでは他にもたくさんの運動遊びが載っています。家族で楽しみながらチャレンジしてみてください。

（公財）日本レクリエーション協会 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

