

リズム遊びをしよう

～金魚、ワニ編～

おうちでできるリズムです。ぜひお父さんお母さんもゆったりと体を伸ばしてください！

金魚



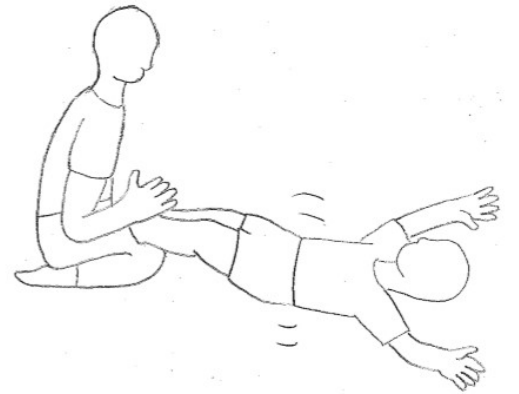
ポイント

指先、腕、腰をしっかりと床につけ脱力しておへそを中心に揺れる

ポイント

足はひざの上でささえるだけです。大人の腰を左右に動かして「ゆれ」をつくります。

大人が自然体でやれば、頭の前までゆれがとどきます
手を添える場所は足の甲です



ベタ這い (ワニ)



ポイント

あごは床に近づけ前を向く
肘と膝をくっつけ足指をつかい、
蹴って進む