

# リズム遊びをしよう

## ～馬、ハイシ、手押し車編～

おうちでできるリズムです。手押し車はぜひ親子でおこなってみてください！

### 四つ這い（馬）



#### ポイント

両手をひらいて、足の親指をしっかりと使い、蹴って進みます



### 高這い（ハイシ）

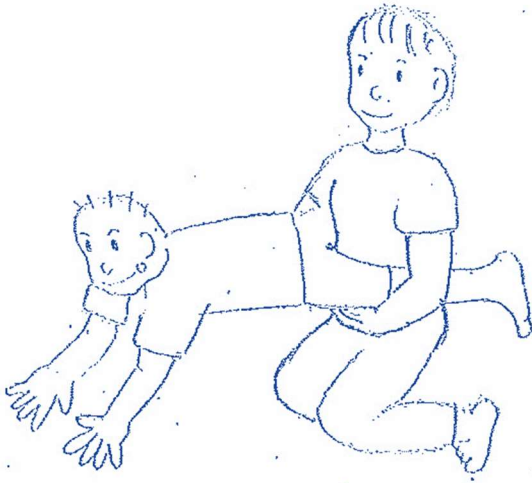


#### ポイント

両手をしっかりひらき、顔が下を向かないで、斜め前方をしっかりと見ること、そして膝を伸ばし、踵は上げるようにします

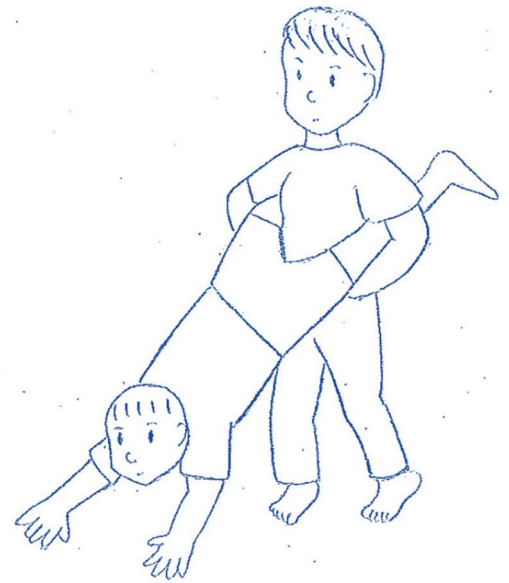
## 手押し車

ハイシと同じ歌でおこないます♪



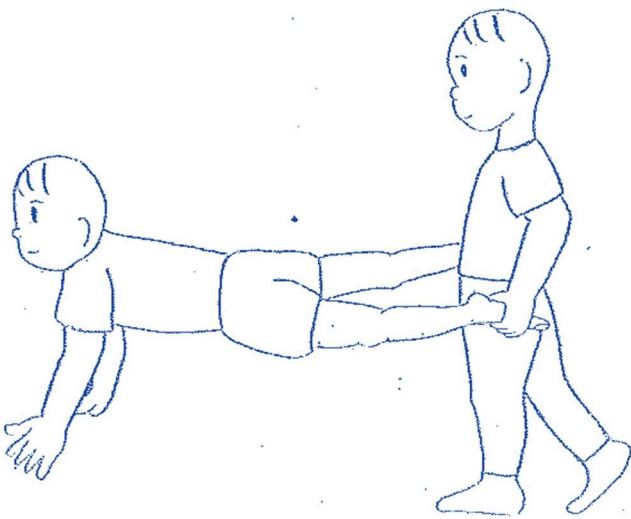
### ポイント

腰をうしろからしっかり抱えて、少しだけ前進したりまわったりします。腰だけではなく体幹もささえるようにすると一歳未満児であってもできます。



### ポイント

モモを高く小脇にかかえるようにして行くと子どもはとても気持ちよくできます。



### ポイント

胴体が十分育った子には、足の甲をもってすこしテンポよく歩きます。  
腕の力、胴体の力をつける運動ですが「手のひらき」をうながすのにもよい運動です。