

# 子育てコラム～親子でやってみよう!～

## 第2回テーマ：体幹をきたえて生活力をのばす!

寒さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。

子育てコラムも第2回目の掲載となります。皆様の子育ての一助になる事を願い、前回に引き続き「体幹」をのばす遊びを紹介します。

### 「お盆で遊ぼう!」

#### ○用意するもの

- ・お盆（お子様が両手で持てる大きさのもの）
- ・プラスチックの食器・コップ（好きな玩具でも可）



#### ○遊び方

お盆に、プラスチックの食器をのせて運びます。あらかじめ、スタートとゴールを設定しておきましょう。食器に興味がない場合は、好きな玩具を代用してください。お盆にのせた食器を落とさないように歩いて進みます。上半身と下半身両方の意識が必要になるので、体幹を安定させることにつながります。

どのようにすれば落とさずにお盆にのせて運べるかを親子で相談して取り組む事でスキンシップにもなり、考える力も伸ばせます。就学前のお子様は、小学校での給食係の練習にもなるのでオススメです。是非、親子で遊びを広げてください。

#### ⚠ 注意点

- ・お盆にのせる食器・玩具などは落としても大丈夫なものを使用してください。
- ・お盆を持って歩くと足元が見えにくくなるので、保護者が周囲の安全を確保してください。
- ・お盆にのせる食器は、はじめから沢山のせる必要はありません。少しずつチャレンジしてください。