

# 楽しくスキンシップ しっかり筋トレ 親子ふれあい遊び

講師 東 順子（ひがし じゅんこ）  
身体づくりインストラクター



## なでなでの基本

リンパの流れる方向がわかればかんたん！

## いたいいたいのとんでけ！

なでなでの応用です。

## おててつないで

だんごむし体操をやってみよう

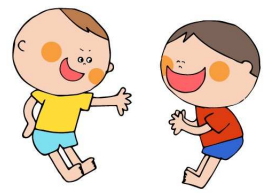
## タッチ タッチ タッチ

向かい合って、両手を広げ「タッチ！」といって、  
手のひらタッチ（ハイタッチ）  
いろんな場所でタッチしましょう。



## お尻タッチ

よーいドン！で相手のお尻をタッチ。うまくタッチしたほうが勝ち。  
タッチされないように逃げながらタッチする。



## 新聞紙ジャンケン

新聞紙の上に親子一組で立ちます。  
講師とお母さんまたは子供がジャンケンをして、  
講師に勝ったらそのまま。  
負けたら新聞紙を半分にたたむ。  
だんだん狭くなるけど、足の上に乗せたり、おんぶしたり抱っこしたり、  
片足立ちになったりして頑張ります。



## 楽しい「からだあそび」がたくさんあります。

全てのお母さんの手は「魔法の手」です。その魔法の手で、お子さんをいっぱい触ってください。お母さん、お父さん、おばあさん、おじいさん、たくさん触ってもらった子供は脳の発育がよく、自信を持って生きていける、強くて優しいひとになります。ある年齢になると、ひとりで歩きたがったり、お母さんよりお友達と遊びたがったりします。それが自然な成長です。それでも時々お母さんが必要になります。その時を見逃さないように、どうか、お子さんをよく見ているあげてくださいね。なにかあったら、とりあえず「なでなで」「手を握る」「抱っこ」をやってみて。きっと、奇跡が起きますよ。