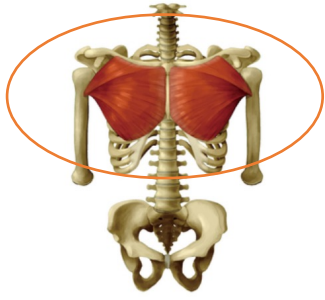


# 乳幼児向けの自宅でできる親子体操①

## 胸のストレッチ



基本の姿勢

①子どもの後ろに座って両肩を持ちます

②子どもが伸び伸びと動くように、笑わせたり声を出して数えるなど、リラックスさせましょう



すぼめる



くり返すうちに  
ゆっくり身体を  
ほぐしましょう



ひらく

## 体幹のストレッチ 横にまげる 左右にひねる



基本の姿勢

自分の足を乗せて、軽く子どもの膝を固定しましょう



バンザイ



横にまげる



左右にひねる

手首を揺らしたり、深呼吸を行うと力が抜けやすくなります。手首より肩に近い二の腕を持つ方が力の抜けやすい子どももいるので、いろいろ試してみてください！

### ワンポイントアドバイス

身体を動かすときには、必ず子ども自身の身体の使い方でもどこまで動かせるか確認した後に、家族の方がサポートしましょう。