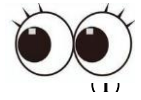




# はばたき TEA TIME



今回のテーマは運動です。巷では脳と運動に関する本がたくさん出ていますね。運動は脳の発達だけでなく、心の安定にも密接に関係しているそうです。そこで、おうちでも簡単にできる指先の細かい動きや、全身運動についてご紹介します。

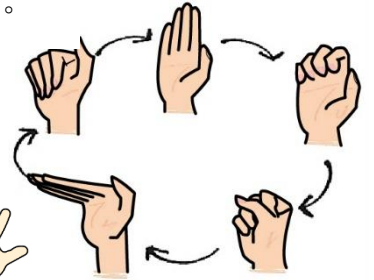
## 手の指と足の指の運動

まずは指一本一本マッサージしましょう。

- 指を一本ずつ折ったり伸ばしたりするのはよくある動きですね。これを両手で同時に、または一本ずつずらして折ったり伸ばしたりしてもいいトレーニングになります。



- 指の第1関節→第2関節→第3関節と順に折っていきます。普段は何となく曲げている指の関節を、一つ一つ意識して動かしてみましょう。



- おなじみのジャンケン。しっかり力を入れて握ったり開いたりします。これを足の指でもやってみましょう。足の指の間を広げるのはちょっと難しい。ゲーはぎゅーっと指を折りましょう。足裏の筋肉や、土踏まずの形成によいそうです。大人はつらい程度に気を付けて。



- 手と足で握手。足の指の間に手の指1本1本入れて、力を入れて握り合ってみましょう。

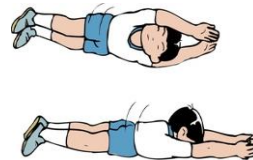


## 全身運動

赤ちゃんの動きや、動物の動きなどをイメージしてやってみましょう。



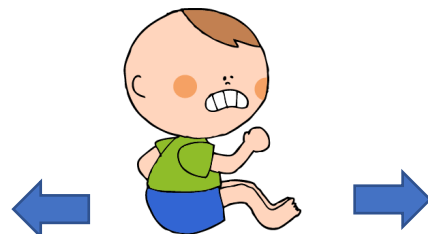
仰向けで手足を伸ばして手首と足首をブラブラ、腕と脚をバタバタ。ダダっこの赤ちゃんみたいに。



寝返り。手足をピンと伸ばして左右に転がってみよう。うつ伏せでクロールの手とバタ足も追加して。さらに膝を曲げてかかとでお尻をポンポンするのも楽しい。



のっしのっしくまさん。後ろにも下がってみよう。仰向けで歩いたらクモさん？



お尻歩き。両足で進んでも、片足ずつでも。前進も後進も。

いかがでしたか？こんなのでいいの？と思いませんか？

はい、こんなのでいいんです。指先を動かすことで全身の血流が良くなります。簡単な全身運動で体幹も鍛えられます。普段使っていない筋肉を使ってバランスよく動かせるようにしましょう。もちろん大人にも役立つ動きです。おうちでぜひ一緒に楽しみながら続けてみてくださいね。