

運動神経がぐんぐん伸びる！

おうち遊び100選

わくわくチャレンジシート

見たい遊びの画像をタップすると、Instagramのルールに飛ぶよ！
やってみた遊びは をタップして✓マークを入れてね。

道具不要の からだあそび

ジェット コースター



メトロノーム



飛行機 バランス



ひっくり返し 対決



スピードパンチ &キック



くるりん バク転①



くるりん バク転②



からだ チャレンジ5選



だっこ～！ からの体あそび



あし倒し対決



くまさん 体幹相撲



指差し 反応ゲーム



くつした 脱がし対決



からだひとつで 親子あそび3選



ボールあそび

くまさん
ボールよけ



サイドジャンプ
ボールよけ



足パカごろりん
ボールよけ



かごキャッチ



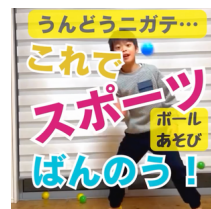
クラップ
キャッチ



ボールあそび3選
(よけ、あて、打つ)



色でチェンジ!
ボールよけ、あて



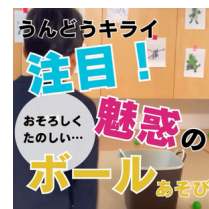
色でチェンジ!
キーパーごっこ



みのむし
ボールあつめ



あたりつき!
的あて



足クレーン
ゲーム



〇〇〇
ボールストップ



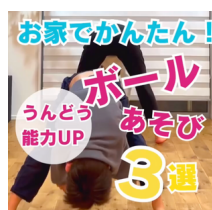
カップイン
ボール



じぐざぐボール
チェンジ



くるくる&
いろいろパス



はさみジャンプ
&はさみとばし



足キャッチ
チャレンジ



たたみ1枚
ボールあそび3選



プール スティック あそび

スティック
ジャンプ①



スティック
ジャンプ②



スティック
ジャンプ③



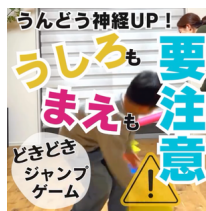
進化版
ゆうびんやさん



ぬいぐるみ
救出大作戦



どきどき
スティックよけ



わっかあそび
③



わっかあそび
④



わっかあそび
①



わっかあそび
②



わっかあそび
⑤



わっかあそび
⑥



ロープわたり
チャレンジ



スティック
あしつなひき



スクワット
ジャンプ



くまさん
スティックよけ



わっかあそび
⑦



わっかあそび
⑧



わっかあそび
⑨



わっかあそび
⑩



わっかあそび

タオル (スカーフ) あそび

タオルで
ブランコ



タオルで
かけっこ速く



養生テープ あそび

ラインあそび
①



ラインあそび
②



あしゆび
スカーフ集め



タオルで
足指つなひき



タオル
バランスゲーム



スカーフ
キャッチ



ラインあそび
③



ラインあそび
④



カラフル
スピードタッチ



ツイスター
ゲーム



反応タッチ
& ゲット



逆さま
反応あそび



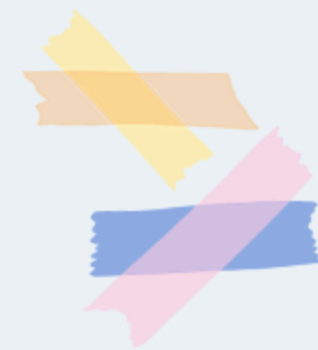
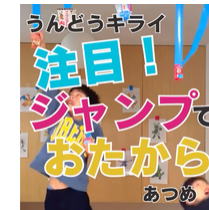
あんたがた
どこさ



4マス
おにごっこ



ジャンピング
お宝あつめ



道具を 組み合わせた あそび

ふうせん+1
あそび



手首なめらか



落下キャッチ!



ゲートを狙え!



背筋ピン!
うつぶせあそび



うつぶせ
ボール分け



チェンジゲーム
3選



スティック
ホッケー



バランスボール あそび

バランスボール
あそび4選



バランスボール
バッティング



とびばこ

ふうせん あそび

ぽんぽん
チャレンジ3選



ふーふー!
競走



落ちない
ふうせん



とびばことべる
5ステップ



足パカ
とびばこ練習



なわとび

なわとびとべる
3ステップ



なわとび練習
3つのポイント



スティック
大縄あそび



そのほか お家にあるものを使 ったあそび

紙コップで
バランスチャレンジ



紙コップで
ミニハードル!



ナンバータッチ



お家
アスレチック



エアホッケー
ゲーム



くるくる
のり巻き



てつぼう

さかあがり
できる3選



タオルで
てつぼう練習



スリッパとばし
でさかあがり



人間
だるまおとし



ひもとりに対決



くものすあそび



〇〇〇取り
ゲーム!

