

お庭や公園で楽しめる！ボール遊び

おうちにボールはあるけれど、投げる・蹴る以外にどうやって遊べばいいの？
少しのスペースがあれば、外で簡単なルールのゲームを楽しむことができます。
寒い冬でも、外で身体を動かして、健康に過ごしましょう☆

1. ボールを使った「だるまさんがころんだ」

背を向けるだるまさんがころんだとは違い、ボールが手から離れている間だけ、動いてもいいというルールです。
目でボールを追ひ、視覚から入ってくる情報で判断し、身体を動かす力を養います。
お子様と鬼を交代してみても楽しいかも！？



2. ボール取りゲーム

地面に置いたボールを、鬼にタッチされないようにしながら奪いに行きます。鬼を避けながらボールに近づいたり、隙を狙ったりする動きは、盛り上がること間違いなしです！
兄弟やお友だちがいる場合は、ボールを足したり、鬼を増やしたりしても面白いですね！

