

こんなときどうする？

あおむけで一緒にあそぼうと思ったら…

A 戻ってしまおう



↓  
A^

B 体が重くて動くことができない



↓  
B^

# A どうしたらリラックスできるのか？

ふかふかのクッションに寝かしてみる



頭の方にある重心を足の方にかけるために  
胸からおしりの方に圧をかけていく



上下左右に手をブラブラしてみる



上下左右に足をブラブラしてみる



## B どうしたら体の重みをとることができるのか？

Let's Try一人でゴロンの姿勢をとる  
※仰向けで一緒に遊ぼう参照



枕を背中の下に入れて傾斜を作る



大きさの違う枕を使うと傾斜ができる



おもちゃをお腹に置き頭を支えて遊ぶ

