

第11回（52回）：『家庭でできる運動あそび』

1. 運動遊び

1) 堀内先生

- こんなこと、こんなことできるかな
- 頭しゅりけん、足しゅりけん
- 走って→ストップ（止まる）
- ・動いた人は小屋へ、タッチで復活する。

POINT

- ・いろいろな止まり方があってよい

●タオル取り（ペア）



●イス取りゲーム（ペア→全員で）

- ・スキップ、ケンケン、後ろ向き
- ・うつ伏せ、仰向け、
- ・お尻歩き など

POINT

- ・イスのガタつきなどに注意
- ・面白いポイント
何が楽しいのか、こども一人一人にある。
瞬間に面白さがある。瞬間を楽しむ遊び
こどもたちとなにがあるかな？と、こども
たちと一緒に遊びを広げていく。



2) 真砂野先生

- ビニールてっぽう投げ
- ビニールてっぽうアルミ巻き

POINT

- ・遊びは自己決定と有能感が大切！

●ビニール袋キャッチ（ペア）

POINT

- ・アルミは自分で工夫して飛ばすことができる



●ごみ袋（大）キャッチボール

- ・4人組
- ・4人組で手をつないで
- ・4人組で1分間で何回行えるか



第11回（52回）：『家庭でできる運動あそび』

●ごみ袋くぐり

- ・ごみ袋（大人は90L、子どもは45L）
- ・身体を通す（4人1組）
- ・チームで競争

POINT

- ・子どもに、家でやるときは頭から袋を被らないように注意するよう伝える。
- ・ムニツとする、音がする
- ↳ 触りたくなる（アフォーダンス）



3) 武田先生

●ゴム跳び

- ・ねじって、ぐるっと回って
- ・リズムに合わせて跳ぶ
- ↳ 3拍子（ゾウさん、海は広いな）
- ↳ 4拍子（アルプス一万尺 など）

POINT

- ・リズムを変えたり、歌に合わせると良い
- ・おとなしい子が得意だったりする。
- 母、祖母世代が知らない技を持っている
- ・長さ3mのゴムを使用する



4) まとめ

- 親子で家庭で行うとき、安全面をレクチャーする
- 動きのバリエーションがあると面白い
- くずし
 - A、動きそのものを崩す
 - B、軸を崩す（鉄棒は横軸、立位は縦軸）
 - C、空間を崩す（狭くしたり、広くする）
- 身近なものを使って遊んでみる
（当たっても物が壊れない）

