

## 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）

