

第2回（第56回）：『バランスをとる運動遊び』

バランスをとる動き

36の基本的な動きは、「バランスをとる動き」「体を移動する動き」「用具などを操作する動き」の3つに分類される。そのなかで「バランスをとる動き」は9つ。



ソーセージ

- ①人差し指をくっつけたまま肘を伸ばす
- ②遠くを見ながら指をゆっくり目に近づける
- ③人差し指の間にソーセージが映る



グー・パー入れ替え

- ①右手は胸の前でグー、左手は広げてパーにする
- ②「ハイ」の合図で手を入れ替え、右手を広げてパー、左手を胸の前でグーにする
- ③「エイ」の合図で、胸の前でパー、広げてグーにする

鼻・耳つまみ

- ①スタートポジションは右手で鼻、左手で右耳をつまみ
 - ②合図に合わせて手を入れ替えて、左手で鼻、右手で左耳をつまむ
 - ③合図に合わせてから、手を叩いてから入れ替える
- POINT 幼児は手を交差しなくてよい



ウォーキングアラカルト

- A ぎりぎりでかわす
- B ぎりぎりでかわす（大股で）
- C スキップ
- D 前進しながら後ろにスキップ



仲間探し

- ① 1・2・3のどれかを選択する
 - ②自由に歩きながら目が合った人と「イエーイ」とハイタッチする
 - ③選んだ数字の分だけ手拍子をして、同じだったら仲間になれる
 - ④できるだけ多くの仲間を集められたグループの勝ち
- POINT 数字を変えたり、じゃんけんでやってみても面白い



ひっこめきじゃんけん

- ①ペアをつくり、向かい合って右手を出し、ぎりぎり触れない程度に合わせる
 - ②左手でじゃんけんをして、勝った人はつかむ
負けた人はつかまれないように引く
- POINT 利き手と反対の手でじゃんけんをしてみよう
→写真は次ページ

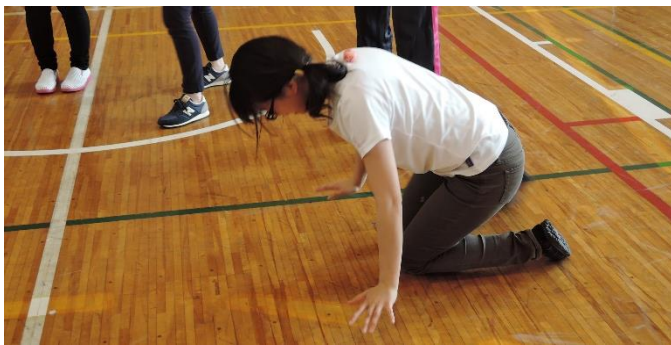


お宝をのせて

- ①体育座りの状態でお手玉を頭の上に乗せる
- ②お手玉が落ちないように立つ

POINT お手玉が落ちないように自分の体をコントロールしてみよう

POINT 玉の数を増やしたり色々な姿勢でチャレンジしてみよう



友達と協力して 向き合って座る→立つ

- ①ペアで向かい合い、手首を握り合う
- ②タイミングを合わせて立ち上がる

POINT お互いを引っ張り合うようにしよう



友達と協力して 背中合わせに座る→立つ

- ①背中合わせで腕を組む
- ②タイミングを合わせて一緒に立ち上がる

POINT 背中を押し付け合うようにしてみよう



POINT 声を出さずアイコンタクトでやってみよう

POINT 目をつぶってやってみよう

2人でくると

A パーで B グーで C 人差し指で

- ①ペアをつくり、向かい合って手（指）を合わせる
- ②目をつぶり、8呼間で元の位置に戻るようにお互い1回転する
- ③ペアで両方の手（指）を合わせることができたら成功



つつん

- ①ペアをつくり、1人が四つん這いになる
- ②右手と左足を真っすぐ伸ばす
- ③もう1人が相手の左肩あたりをつんつんする
- ④四つん這いの方は倒れないように力を入れる

POINT 体の内側にグッと力を入れる

→写真は次ページ



表スパイラル

- ① 1 人が仰向けに寝転び、両腕は伸ばし膝を立てる
- ② もう 1 人は寝ている人の膝に足を乗せ、お互いの両手を合わせるように両手を乗せる

POINT できる子は手を少しずつ動かしてみよう



裏スパイラル

- ① 1 人が体育座りをする
- ② もう 1 人が体を反った状態で体育座りの人の膝に足を乗せ、両手を肩に乗せる
- ③ お互いに肘を伸ばし、腰を浮かせる



けんけん相撲

- A 手を握って B 腕を組んで
- ① ペアをつくり、向かい合う
 - ② お互い片足立ちし、押して相手のバランスをくずす
 - ③ 両足が床についたら負け



風船を落とすなゲーム

- A リーダーが体の部位を指定する
B グループの仲間が次の人の体の部位を指定する
- ① 4~5 人のグループをつくる
 - ② グループで協力して風船を落とさないようにする



くると回ろう

- A 片足で B おしりで C 膝で
- ① タオル（ぞうきん）を使って回る



タオルでスキー

①ペアをつくり、1人がタオル（ぞうきん）に両脚またはおしりを乗せる

②両手を握って、もう1人に引っ張ってもらう

POINT 勢いをつけすぎないように気を付けよう



プレイリードするうえでのポイント

■アテンション

「お話をします、お話をします」と言葉を繰り返す。
子どもたちがしっかり傾聴する姿勢をつくってから、
説明を始める方法。

■チャレンジ・バイ・チョイス

やるかどうかは子ども自身が決めていい。選択権は子どもにあるという考え方。

この感覚を持つと、子どもを必要以上に怒らなくて済み、心にゆとりが生まれる。