

第3回（第56回）：『体を移動する運動遊び』

おちた おちた

りんご：頭の上で手をかざす

おまんじゅう：口でキャッチ

かみなり：手でへそを隠す

- ①「おーちた おちた（手拍子）」
- ②「なーにが おちた（手拍子）」
- ③「〇〇〇！」言われた言葉に合わせて動く

命令ゲーム

「みなさん、みなさん」と言った時にだけ、リーダーの指示に従う遊び

- ・「みなさん、みなさん、〇〇〇してください」
→指示に従う
- ・「〇〇〇してください」→指示に従わない



言うこと一緒

リーダーの掛け声の方向に合わせて、指定されたように言葉を発しながら前後左右に動く

- ・「言うこと一緒、やること一緒」
- ・「言うこと一緒、やること反対」



五歩鬼

<導入>

- ・その場で足踏み、5歩目にジャンプ
- ・その場で足踏み、5歩目にジャンプで方向転換
- ・一方向に歩きながら、5歩目にジャンプで方向転換

<鬼ごっこ>

- ・鬼は腰に手を当てる
- ・鬼も逃げる人も一方向に5歩ずつしか進めないが、5歩目にはジャンプして方向転換できる
- ・鬼は膝をついてタッチができ、タッチされた人は鬼になる

POINT 鬼の位置を見て判断しよう



しゅりけんになんじゃ

足しゅりけん：ジャンプ

頭しゅりけん：しゃがむ

になんじゃチョップ：両手で受け止める

になんじゃビーム：ビームではね返す



スタートストップ鬼

<導入>

- ①リーダーが拍手している間は自由に移動する
- ②拍手が止まったら、その場で静止する

<鬼ごっこ>

- ①動いたら檻に入る
- ②タッチしてもらったら檻から逃げ出せる

じゃんけん逃げ鬼

- ①ペアでじゃんけんをして負けたら追い、勝ったら逃げる（あいこはハイタッチ）

- ②基準のラインまで逃げ切るか、ラインの手前で捕まえられれば勝ち

POINT 動きのバリエーションを考えてみよう

リーダー探し

- ①鬼をどこか話し声の聞こえない遠くに隔離し、残った人の中でリーダーを決め、決まったら円形に並ぶ
- ②リーダーが自由に動き、それと同時に他の人はリーダーの真似をする
- ③鬼はリーダーを見つけることができれば、鬼を交代



猛獣狩り

- ①スキップで移動させる
- ②リーダーが発した動物の字数と同じ人数でグループを作らせる
- 「猛獣狩りに行こうよ（猛獣狩りに行こうよ）」
- 「猛獣なんて怖くない（猛獣なんて怖くない）」
- 「ヤリだって持ってるし（ヤリだって持ってるし）」
- 「鉄砲だって持ってるし（鉄砲だって持ってるし）」
- 「あっ！（あっ!）」
- 「あっ！（あっ!）」

ドンじゃんけん

<通常>

- ①10mの両端にゲートとしてマーカーを2つずつ置く
- ②チームを2つ作り、それぞれのスタート位置に一直線に並ぶ
- ③合図で先頭が走り、合流したところで「どーん」と言い両手でお互いにタッチして、じゃんけんをする。
- ④じゃんけんに負けたら道を譲り、自陣の最後尾に並び、次の人はすぐに走り出し、勝ったらそのまま進む
- ⑥これを繰り返して、先に相手陣地までたどり着いたチームの勝ち

<ダイヤ型>

- ①ダイヤ型にマーカーを設置し（各辺7mくらい）、それぞれのスタート位置にはゲートをつくる
- ②合図で先頭から右と左にそれぞれ走り、合流したところでじゃんけんをする
- ③以降は通常と同様のルールだが、時間内で得点を競う

POINT 後列の人は頭の人に声をかけてあげよう



ラララ ゾうきん

- ①「チクチクチクチク×2 縫いましょう♪」
(針を縫うようにつつく)
- ②「ザブザブザブザブ×2 洗いましょう♪」
(洗うように体をもむ)
- ③「ギュッギュッギュッギュッ×2 絞りましょう♪」
(絞るように圧をかけながら握る)
- ④「パタパタパタパタ×2 干しましょう♪」
(しわを伸ばすようにタッピングする)

POINT オリジナルの動きを取り入れてもOK



指導のポイント

- ☆対立関係と楽しむ心地良さ
先生と友達と、集団で
- ☆安心して挑戦（失敗）できる心地良さ
復活できる、偶然性がある
- ☆自分は有能であると感じる心地良さ
- ①達成経験
- ②重要な他者からの肯定的な関わり
- ③努力の知覚