

第4回（第58回）：『用具などを操作する運動遊び』

手をクロスして鼻つまみ

- ①スタートポジションは右手で鼻、左手で右耳をつまむ
 - 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慣れてきたら、手を叩いてから入れ替える
- POINT できるかできないかが面白さにつながる
.....

魔法のストレッチ

- ・腕伸ばし：親指を反らしながら叫ぶつもりで口を瞬間的に大きく開ける
- ・ごろごろ：両方の足裏を合わせて背筋を伸ばして座り、ゆっくりごろごろとゆれながら起き上がる
- ・携帯電話：片足を持ち上げ、耳に引き寄せる
- ・ボルトポーズ：深く伸脚をしながら、手は弓を引くように

POINT 体のいろいろな軸を意識しよう
.....



ウォーキングアラカルト

- ・ぎりぎりでシャツとかわす
- ・笑いながらスキップ
- ・シャキシャキ歩いて、ぎりぎりでフワツとかわす
- ・フワフワ歩いて、シャツとかわす



仲間あつめ

- <導入> いぬ・ねこ・ぶたのどれかを選択し、鳴き声だけで仲間を全員揃える
- ①数字の1・2・3のどれかを選択する（数字を変えたり、グー・チョキ・パーでもやってみよう）
 - 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制限時間内でできるだけ多くの仲間を集められたグループの勝ち



引っこ抜きじゃんけん

- 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
.....



手遊び もしもしかめよ♪

<導入> 音楽に合わせて、両手でグーとパーを入れ替える
慣れてきたら、グーの右手とパーの左手を入れ替える

- ①お手玉をひとつ置いて、ペアで向かい合って座る
- ②音楽に合わせて、交互に手をパーにしてお手玉に乗せる
- ③それぞれのタイミングでお手玉を手にとった場合は、次の人は必ず手をグーにして床にタッチする



風船を使って

中には…スーパーボール！
どこに落ちるか分からないドキドキ感

- ・手や足を使って落とさないように
- ・ペアで投げてキャッチ

POINT 風船の数や人数を工夫してみよう



キラキラボールを使って

体じゃんけんで勝った人から取りに行く ⇒渋滞の回避

- ・キラキラハンマー：キラキラボールを傘袋の中へ
→投げてとる（ひとりで、ペアで）
→ガムテープをつけて的にくっつける



- ・キラキラチェーンハンマー：さらにつなげていく
→グルグルまわして、しゃがんだりジャンプしたりしてよける



投げっこゲーム

- ①2 チームはネットを挟んで分かれる
- ②制限時間内に敵陣に多くボール等を入られたチームの勝ち

- ・自由な場所から投げる
- ・投げる場所を決めて投げる

POINT ボール等の大きさや重さを異なるものを用意しよう



とっこさん

とっこさんが落ちてしまわないように、隣の人と体を寄せて小さな輪になる ⇒遊び感覚で楽しくはやく集合できる

大根 にんじん かぶら

お友達をひとり選んで連れていき、円にいた人がいなくなるまで続ける遊びで、いつ選ばれるかわからないドキドキ感が楽しい

<歌詞>

大根にんじんかぶら 大根にんじんかぶら
ごんべえが種まきや 種をばまく
種をばまいたら 一休みしよう
一休みしよう 一休みしよう
一休みしたなら お友達を連れて

指導のポイント

- ★チャレンジ・バイ・チョイス
 - ⇒決定権は子ども自身にある
 - やるかやらないかはその子ども次第
- ★遊びの範囲の確認
 - ⇒遊ぶ空間を子どもに認識される
 - 安全管理につながる
- ★「左目を見よう」
 - ⇒自分の目にフォーカスさせる
- ★手を挙げて「「お話をします」⇒アテンション
- ★立ち位置を変える

用具を操作する運動遊び

運動能力としては、

- ①識別能力：手や足、用具などを精密に操作する能力
- ②連結能力：関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力

- ◎面白いから！
- ◎色々なものを！