

8月28日（日）：『体のバランスをとる運動遊び』

基礎知識

- ・ 平衡感覚とインナーマッスル
- ・ 遊びのなかで・・・ブランコ、竹馬など
- ・ 世界中に「めまい」を楽しむ遊びがある！
(安全注意)

イリンクス（目眩）

アゴーン（競争）

アレア（偶然）

ミミクリー（模倣）

- ・ 運動神経系では「バランスの崩れた状態でも考えたように動けるカラダ」が大切！

腕まわし

- ・ 両腕を前方にまわす
- ・ 両腕を後方にまわす
- ・ 片腕は前方、もう片腕は後方にまわす

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 合図に合わせて、手を叩いてから入れ替える
- POINT** 素早くシャッと入れ替える
.....

ウォーキングアラカルト

- ・ ぎりぎりでシャツとかわす
- ・ シャキシヤキ歩いて、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
- ・ 笑いながらスキップ
- ・ タッピング（前に進みながら後ろにスキップ）



いろいろストップ

- 5歩で止まる
- ・ 自由に
- ・ 腕を組んで
- ・ 腕を組んで片足立ち



仲間集め

- 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あった人と「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



五歩鬼

<導入>

- ① その場で足踏み、5歩目にジャンプ
 - ② その場で足踏み、5歩目にジャンプで方向転換
 - ③ 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>
- ① 鬼は手を組む

- ②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
- ③鬼は膝をつかないでタッチすることができ、タッチされた人は鬼になる

- ・五歩で
- ・ケンケンパー
- ・ケンパーケンパーケンケンパー

POINT 相手との距離を見て判断しよう

POINT 5歩のリズムを大切に



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



つんつんゲーム

- 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

つん這いの人は倒れないように力を入れる

大根引っこ抜き

- ①ペアをつくり、1人がうつ伏せになる
- ②もう一人が足を持ち引っ張る
- ③10秒間その場で動かないように耐える

POINT できる人は仰向けにチャレンジしてみよう



ハイドン

- ①ペアで中腰の状態に向かい合う
- ②お互いの「ハイ」で、自分の太ももに両手の手のひらをタッチ
- ③次にお互いの「ハイ」で、拳銃の形にした両手を、右か左か上に向ける
- ④偶然に同じ方向に手が向けられたら、②をした次に「ドン」で正面に両手を向ける
- ⑤繰り返し

POINT 慣れてきたらスピードアップしよう



2人でくると

- 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
パー → グー → 人差し指

宇宙旅行

- ①1人は仰向けに寝て、両手を上に挙げ膝を立てる
(操縦席役)
- ②もう1人がその上に座り、相手の両手をつかむ
 - ・宇宙嵐（操縦席役の人は上下左右に揺れ、操縦者は落ちないようにバランスをとる）
 - ・隕石（目の前に飛んでくる隕石を、手でつくったビームレバーで撃ち落とす）



糸 まきまき

- ①「いとまきまき いとまきまき♪」
両手をつないで回る
- ②「ひいて ひいて♪」引っ張り合う
- ③「トントントン♪」ジャンプ
- ④「でーきた できた 頑張る準備ができた♪」
A 引っ張りっこ：右手をつなぎ、引っ張り合って相手を先に動かしたら勝ち
B けんけん相撲：先に相手のバランスを崩し両足をつかせたら勝ち
C タオルを使って引っ張りっこ：
両手でタオルを持って引っ張り合い、相手を先に動かしたら勝ち

POINT 引っ張りっこはお互いの手をしっかり握ろう



人工衛星

- ①5・6人のグループで両手をつないで輪をつくる
- ②「人工衛星 人工衛星♪」ぐるぐる回る
- ③「とまれ♪」その場で止まり、引っ張り合いスタート
- ④バランスを崩した人の負け



オセロ

- ①2チームに分けて、チームごとに色を決める
- ②合図でスタートし、カードをできるだけ多くチームカラーに変えられたチームの勝ち

POINT 動き方を工夫しよう

POINT 終了の合図が鳴ったら、両手を頭にのせる



じゃんけんバスケット

- ①要領はフルーツバスケットと同じ

- ②鬼とじゃんけんをして、あいこになった場合は移動しなければならない
- ③手で丸をつくったときは、全員移動となる
- ④座れなかった人が鬼交代



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



とつとこさん

- ①5人でポールに乗って並ぶ
- ②友達と助け合いながら指定された並び方に並び替える
- ③だれも落ちないで並べたら成功
- ・背の順
- ・誕生日順
- ・名前 50 音順



とつとこさん

とつと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