

9月25日：『体を移動する運動遊び』

基礎知識

- ・大切なのは楽しく走ること！
真っすぐ？速く？いやいや「楽しく」走りましょう
- ・ただし、技能のポイントはおさえておくこと
(運動遊びの中に内在化)
 - ①視線と姿勢は真っすぐ
 - ②肘は直角に、脇は締めて
 - ③膝を高く、足はすぐに蹴り上げる
 - ④拳は軽く握り素早く振る
 - ⑤慣れてきたら少し大股に
- ・ピッチ(回転) + ストライド(歩幅)

良い姿勢

- ①壁に背面をつける(ふくらはぎ・お尻・肩・頭)
- ②手を挙げて下ろす
- ③ゆっくり深呼吸
- ④一歩前へ

遊びのポイント：歩くときは肘を体幹より後ろへ



ウォーキングアラカルト

指導上のポイント：遊びの空間を意識させる

- ・人と目を合わせてよける
- ・歩く→スキップ→タッピング
- ・同じ手でハイタッチ→手を握って回転



仲間集め

- ・「1・2・3」→「4・5・6」
- ・こしょこしょじゃんけん「グー・チョキ・パー」
- ①自分のなかで一つ決める
- 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
- ③自分と同じだった場合に仲間になれる
- ④制限時間内に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

- ①鬼は手を頭(手をおしり)
- ②鬼も逃げる人も5歩ずつしか進めない
- 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

遊びのポイント：鬼遊びは定位能力を養う

遊びのポイント：5歩の助走・・・走り幅跳び

「123・12」または「12・123」のリズムを覚えさせる



じゃんけん列車→子とろ鬼

- ①じゃんけんをして、負けた人は勝った人につながる
- ②じゃんけん列車の途中でストップの合図があったら、先頭の人が鬼になる
- ③鬼は列の最後尾の人にタッチするか、または揺さぶって列を崩すことができれば交代できる

遊びのポイント：いろんな人数で試してみよう



SOSゲーム

指導のポイント：腕組みどっちが上？

簡単に2グループに分けたいときは、腕を組ませて右手が上の人と左手が上の人で分ける
(老若男女問わず大体半々)

指導のポイント：スタート地点を2ヶ所つくる

1つ目のスタート地点に最初の人、2つ目にそれ以降の人を並ばせて順番を明確にする

- ①1列に並び、先頭の人から順に鬼とじゃんけんをする
- ②勝ったら鬼の後ろに並び、負けたら後ろで待っている仲間に助けにきてもらい元のスタートラインまで戻らなければならない
- ③助けにいく仲間は全員で手をつないで輪になり、助けを求めている人を輪の中心に入れて移動する
- ④全員が鬼に勝つまで①～③が続く



おいしいものを食べよう

猛獣狩りの替え歌バージョン

「おいしいものを食べよう！○○○！」

指定された食べ物の文字数だけの仲間を集めてグループをつくる

遊びのポイント：いつでも どこでも だれとでも



円盤UFO

- ①5～8人で手をつないで輪になり、輪の中心に立った人が操縦士役になる
- ②操縦士の方向に進む
- ③操縦士が上を指したら、時計回りに回る

遊びのポイント：UFO 同士の間隔をあけてぶつからないように注意させる



いろはにこんぺいとう

- ①2人でゴムを持って、「いろはにこんぺいとう1・2・3」と歌いながら、ゴムを上げたり下げたり交差させたりする

②ほかに人はゴムに触らないように間を通り抜ける



ゴムだん（リズム跳び）

- ・「グー・パー・グー・踏み・回ってポン！」
- ・富士山
- ・アルプス一万尺

遊びのポイント：ペアで跳ぶ場合には、友達とシンクロする面白さを引き出せる



どんじゃんけん

<通常>

- ①10mの両端にゲートとしてマーカーを2つずつ置く
- ②2チームはそれぞれのスタート位置に一直線で並ぶ
- ③合図で先頭が走り、合流したところで「どーん」とハイタッチをして、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ら1点で、時間内で得点を競う

<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である

遊びのポイント：どっちに行ったらいいか…ドキドキ感

遊びのポイント：仲間同士で指示してあげよう



動物じゃんけん

- ・小熊（ハイハイ）
- ・大熊（おしりを高く）→キリン
- ・ワニ（体を低く、でもつかない）

①ペアでじゃんけんをする

②負けた人は、指定された動物になって勝った人の周りを回る



きゅうりの塩もみ

ペアをつくり、1人がうつ伏せに寝そべて、もう1人がマッサージする

- ・「ごしごし」・・・きゅうりを洗います
- ・「もみもみ」・・・塩をもみこみます
- ・「包丁トントン」・・・包丁で切ります
- ・「パクパク」・・・美味しく頂きます

・「ふきふき」・・・お皿をきれいにふきます

