

5 月 27 日・第 2 回（第 68 回）：『体のバランスをとる運動遊び』

友達と協力して

①背中について転がる



②背中を押し付け合うように立つ

③お互いの肩に頭を乗せて座る



④相手を押してみる（バランスを保つ・崩す）

⑤背中の上を転がる

POINT 人数を増やしてみる



⑥頭と頭でタオルをはさみ、移動する



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頭にタオルを載せて、自由に移動する

②拍手が止まったら、その場で静止する

※リーダーは、拍手をしている間はトントントントン♪
と言いながら、拍手のストップと同時に「ストップ」
の合図

<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（タオル Ver）

- ①頭にタオルをのせて、ペアでじゃんけんをして負けたら座って立つ、勝ったらそのまま（あいこは2人ともしゃがんで立つ）

- ②立ち方や座り方を工夫してみる

POINT 動きのバリエーションを考えてみよう



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



つつんゲーム

- 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



俵返し

- ①ひとりがうつ伏せになる
- ②もうひとりがひっくり返そうとする
- ③10秒間ひっくり返されないように耐える



大根抜き

- 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

POINT できる人は仰向けにチャレンジしてみよう



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!）」



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



ぐり抜け

- ①Aグループは真ん中に集まる
- ②その周りをBグループは手をつないで囲む
- ③スタートの合図でAグループは外に逃げる
- ④BグループはAグループに逃げられないように協力してガードする



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

