

8月19日・第5回（第71回）：『狭い場所でもできる運動遊び』

ペアになって

・ペアを作ろう

- ①ひとはうつ伏せになり、もうひとは仰向けの状態で上に乗る
- ②体同士がフィットする場所を探す
- ③下の方はゆっくり揺れる→上の方は力を抜く

POINT 膝をしっかり伸ばす



・ごろごろ転がる

POINT 他者理解→人ってこういう体のつくりをしているんだ！という気付きになる



・力を抜いて相手に身を任せてみる

立っている人は寝ている人をいろいろな方向に動かす



・押し合って座る→押し合って立つ

- ①ペアで背中あわせで立つ
- ②背中を押しあいながら座る
- ③背中を押しあいながら立つ



・首を使ってやってみる

- ①ペアで背中合わせで立ちながら首を交差させる
- ②首を交差させ、押しあいながら寝転ぶ
- ③首を交差させ、押しあいながら立つ
(手を使ってOK)



タオルを使って

- ・ペアで自由にストレッチをしてみよう



- ・引っ張りあいっこ (ペア→4人組)

- ①タオルをお互いに持ってしゃがむ
- ②引っ張りあう
- ③足が動いたり、転んだりした人の負け



ネコとネズミ

- ・手を使ってやってみよう

- ①ペアでネコ役の人とネズミ役の人を決める
- ②リーダーが「ネコ」と言ったらネズミ役の人は手を引く→ネコ役の人はネズミ役の人の手をつかむ
リーダーが「ネズミ」と言ったらネコ役の人は手を引く→ネズミ役の人はネコ役の人の手をつかむ

POINT できるようになったら→両手をクロスさせて



- ・体を使ってやってみよう

- ①リーダーが「ネコ」と言ったらネコ役の人は四つ這いになる→ネズミ役の人はネコ役の人に座る
リーダーが「ネズミ」と言ったらネズミ役の人は四つ這いになる→ネコ役の人はネズミ役に座る



- ・何も決めずにやってみる

- ①ペアでハイタッチをする
 - ②ひとはベンチ役になり、もうひとは背中に座る
→言葉を発さず、お互いの雰囲気や目線で瞬時に決める (息があい、背中に座ることができれば成功！)
- POINT ペアを変えてやってみよう→急に息が合わなくなってしまう



音楽が止まったら

- ・自由に歩き、音楽が止まったら、近くにいる人と手をあわせて止まる

POINT 相手の顔を良く見てみる
(コミュニケーションをとる)



- ・片手ハイタッチでやってみる (右手→左手)



- ・腕を組んで (右腕→左腕)

同じ方向の腕の人を見つけて組み、半周回る

POINT すぐに通りぬけるのではなく、完全に離れるまで流し目で見てることが大切！ (また会いましょうという気持ちを持って)



手と手をあわせて

- ・ペアで (目を開けて→目を閉じて)
 - ①じゃんけんをする
 - ②2人で手をあわせて、向かいあう
 - ③じゃんけんが勝った人は自由に手や体を動かす
負けた人は勝った人の動く通りに動く

POINT 単純に「自由に〇〇しよう」と言っても、いろいろな動きは出てこない
少しの規制を加えることで、子どもたちからより多くの動きを引き出せる (この遊びでは、勝った人の動きにあわせるということが、ひとつの規制になっている)



人間知恵の輪

- ・グループで
(目を開けて→3人目を閉じて→全員目を閉じて)
- ・手をつないで輪になり、手を離さないようにぐちゃぐちゃになる→手を離さないようにもどに戻る
(なべなべそこぬけのようにくぐったり、ひっくり返ったりする)



手を離さないで逃れる

- ・ペアで
 - ①ひとりは相手の背中に手をくっつける
 - ②手をくっつけられている方はサッと一瞬で逃げる
→手をくっつけている方は背中から手が離れないようについていく

POINT 背中から手が離れてしまったら、わざと止まり手をくっつけさせてあげる
「一瞬の駆け引きを大切に！」



オノマトペで踊ってみよう

- ・オノマトペを8個言ってみよう
(オノマトペからいろいろ連想してみる)
 - ①どっかーん→爆発→どっかーん爆発爆発どっかーん
 - ②ぼっしゃーん→水→水ぼっしゃーん水ぼっしゃーん
 - ③ころころ→転がす 何か
→コロコロ転がす何かをコロコロ
 - ④きらきら→星→星 星 星 星 キラキラ
 - ⑤ぺたぺた→足あと→足あとペタペタ ペーたぺた
 - ⑥さらさら→髪の毛→サラッサラ サラッサラ 髪の毛
 - ⑦くるくる→こま→こまのようにくーくる
 - ⑧ジャバジャバ→ジャバジャバ



ぐちゃぐちゃ歩き

- ・1・2・3と言いながら「3」の時に止まる
 - はっきりと止まる
 - 変なポーズで止まる
 - 悲しいポーズで止まる
 - 楽しそうなポーズで止まる
 - 体のどこかを触って止まる
 - 相手の体のどこかを触って止まる



- ・実際に踊ってみよう
リーダーの真似をして踊ってみよう

POINT オノマトペの言葉から動きを考える



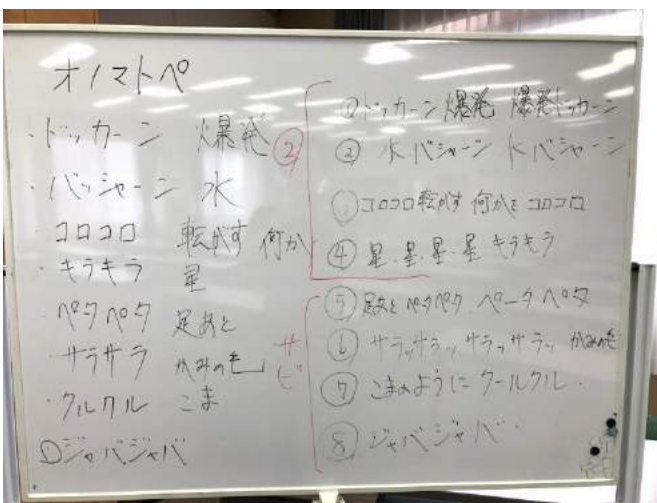
・音楽に合わせて踊ってみよう！

POINT リーダーの真似をして踊りことができたら、
全員で輪になり盆踊りのように踊ってみる



寝転んで

- ①仰向けに寝る
- ②自分が一番何の力も入らない体制を見つける
- ③深く息を吐く（全部息を吐く）
- ④息を吸い込む（限界まで）
- ⑤リラックスできたら終わり



ペアになって

- ①ペアになり、ひとは仰向けに寝る
- ②もうひとは寝ている人の腕や脚を揺らし筋肉をほぐす

