

H29・4月22日・第1回（第67回）：『狭い場所でもできる運動遊び』

1. こころあつめの世界

お花がわらった

- ・お花がわらった～♪の「た」の部分で足などの体の部位を触る

POINT

- ・模倣しながら自分が何をしているのか気づくことが大切
- ・まねっこ⇒？の言葉がけ⇒言語化⇒意識
⇒無意識⇒身体になじむ



参考資料) 心と体を育む運動あそびわくわくエクササイズ

しゅりけんになんじゃ

- ・音楽に合わせて
- ・プレイリーダーと
足しゅりけん → ジャンプ
頭しゅりけん → しゃがむ
にんじゃチョップ → 両手を受け止める
にんじゃビーム → ビームではね返す

POINT

- ・運動は意図がある遊びはそのことが目的



出典) 「ひろみち&たにぞうのやっば親子SHOW」、
うた：たにぞう、作詞：谷口國博、作曲：中川ひろたか

スタートストップ鬼

- ①リーダーが拍手している間は自由に移動する
- ②拍手が止まったら、その場で静止する
<鬼ごっこ>
- ①タッチをされたら、檻に入る
- ②タッチをしてもらったら檻から逃げ出せる

POINT

- ・運動させることではなく遊ぶことを懸命に



体でむすんでひらいて

- ①むすんで⇒しゃがむ
- ②ひらいて⇒両手両足を広げながらジャンプ
- ③手をうって
⇒拍手しながらその場でジャンプをしながら回る
- ④むすんで⇒①をもう一度
- ⑤また開いて⇒②をもう一度
- ⑥手をうって⇒③をもう一度
- ⑦その体を〇〇
⇒プレイリーダーが示した部位を床にくっつける



視覚鬼

- ①鬼は人差し指で頭の上に「つ」をつくる
- ②頭の上の「つ」が2つになった瞬間、
鬼は追いかける⇒捕まらないように逃げる

POINT

- ・ ころあつめ（大人と子どもの時間）
- ・ 大切なことは指導ではなく、
「おもしろい！」を引き出すこと
- ・ 運動させるではなく遊ぶこと

役割

- ①モデル⇒？の付く言葉がけ
- ②対立関係となり視覚や聴覚にころあつめに働きかける



2. コミュニケーションの世界

1丁目のドラねこ

作詞・作曲：阿部直美

POINT

- ①「言葉」話すこと、聞くこと、コミュニケーション
- ②思考
- ③自己統制
⇒楽しむために自分を統制できる、言葉が発達している「おもしろさ」を体感するためには必要！



7 (セブン) じゃんけん

- ①グー⇒0
 - ②チョキ⇒2
 - ③パー⇒5
- ・ じゃんけんを行い、相手と足して7になったら「イエーイ」とハイタッチをする

POINT

- ・ 見守る、待つ、信じる
⇒気づきの世界、発見の世界



おんなじじゃんけん

- ①ペアで向かいあって座った状態でじゃんけんをする
- ②グーチョキパーのうち同じものが出るまで
じゃんけんをする
- ③同じものが出たらすばやく立つ
- ④どちらが早く立てるか勝負！



勝敗じゃんけん

- ①ペアで向かいあって立った状態でじゃんけんをする
- ②勝った場合追いかける
- ③負けた場合逃げる（反対側の壁まで逃げる）
- ④あいこの場合、お互いに壁までタッチする
（どんな逃げ方があるのか？：サイドステップ、まわる等）



ちからじまん

- ①ペアをつくり、1人がうつ伏せになる
- ②もう1人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

POINT

- ・床面に体の全体重をのせて踏ん張る



大根抜き

- ①グループを作る
- ②1つのグループは円になり手を繋いだ状態でうつ伏せになる
- ③もう1つのグループは足を持ち引っ張る
- ④多くの大根を引っっこ抜けたグループの勝ち！

POINT

- ・遊びは届けたら子どもたちのものにする、そして時に引き出し広める
⇒動きのレポトリーを届け、バリエーションを引き出す

役割

- ・触れ合い、競い合い、話し合い、対立、工夫など様々な要素を引き出す遊びを提供する



3. フリームーブメントの世界

キラキラシリーズ

- ・キラキラボール
- ・キラキラUFO
- ・キラキラビーム
⇒ペアで投げ合い、キャッチ

POINT

- ・「おおーっ！！」という興味関心を引き出す

役割

- ・段々と身を引き、遊びを見守る



4. ちから合わせの世界

こいのぼりレース

- ①こいのぼりを作る
- ②グループに分かれ、列になる
- ③こいのぼりを2人でもって泳がせながら走る
- ④スタート地点に戻ったら交代
- ⑤どのチームが早く、きれいにこいのぼりを泳がせることができるか勝負！

POINT

- ・折り返し地点で子どもたちがぶつからないように色の違う目印を使うなど工夫をする



なべなべそこめけ

- ①ペアをつくり行う
 - ♪なべなべそこめけそこがめけたらかえりましょ
- ②かえった状態から戻る
- ③隣のペアとくっつきもう一度

POINT

- ・徐々に人数を増やし、最後は全員で



にじのむこうに

作詞・作曲：坂田修

- ①全員で円になる
- ②プレイリーダーの動きに合わせて踊る

役割

- ・創造力、共同力を引き出す遊びを提供する



5. まとめ

- ・こころあつめの世界
⇒プレイリーダーと子どもの関係性を深める
- ・コミュニケーションの世界
⇒友達同士の関係性を深める
- ・フリームーブメントの世界
⇒物との関係性を深める
- ・ちからとこころ合わせの世界
⇒クラスの関係性を深める

