

## 10月14日・第7回（第73回）：『体のバランスをとる運動遊び』

### 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、左手で鼻、右手で左耳をつまむ

③合図に合わせて手を入れ替える

⇒手をたたいてから入れ替える

「うさぎとかめ」の歌に合わせて手を入れ替える  
ケンパー・ケンパー・ケンケンパに合わせる

POINT 幼児は手を交差させなくてもOK



### 立つ・座る・起きる

- ・自由に座る⇒そのまま立つ
- ・自由に座る
  - ①頭の上にタオルを置く
  - ②タオルを落とさないように立つ
  - ③寝転ぶ
  - ④リーダーはタオルを背中や肩などに移動させる
  - ⑤タオルを落とさないようにもう一度立つ
- ・仰向けで寝る⇒手を使わずに立つ
- ・うつ伏せで寝る⇒手を使わずに立つ



- ・目をつぶったまま

①立った状態で目をつぶって10秒数える

②フラフラしないように耐える

POINT 足の裏や指をしっかり使うようにする

### ウォーキングアラカルト

- ・人と目をあわせながらよける
- ・ジャイアントウオーク
- ・スキップ+笑いながら
- ・宇宙人歩き（一歩歩いたら、手を二回振る）
- ・シャカシャカ歩く



### 仲間集め

- ・「1・2・3」⇒「4・5・6」
- ・小さい声で「グー・チョキ・パー」
  - ①自分の中で一つ決める
  - ②自由に歩きながら目が合った人と「イエーイ」とハイタッチし、決めた回数の拍手をする
  - ③自分が拍手した回数と相手の回数が同じになった場合仲間になる
  - ④制限時間内に出来るだけ、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右手と左足をまっすぐ伸ばす
- ③もう1人が相手の左肩あたりをつんつんする
- ④四つん這いの方は倒れないように力を入れる



## 大根抜き

- ①ペアをつくり、1人がうつ伏せになる
  - ②もう1人が足を引っ張る
- POINT できる人は仰向けにチャレンジしてみよう



## 俵返し

- ①1人がうつ伏せになる
- ②もう1人はひっくり返す
- ③10秒間ひっくり返されないように耐える



- ・両手両足でシュワッチ

POINT 「きゅっ」と力を入れる感覚をつかむ



## バランスよく立てるかな？

- ・片足で立ち 10 秒間耐える
- ・片足立ち+忍者ポーズで 10 秒間耐える



- ・2人組でやってみる⇒4人⇒全員で



## タオルを使って「魔法の国へ」①

- ・ペアで⇒グループで
- ①タオルを持ち引っ張り合う
- ②バランスを崩して転んだ方の負け



## 宇宙旅行

- ① 1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  
(操縦士役)

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



## タオルを使って「魔法の国へ」②

- ・扉を壊そう
- ①ペアを作り、1人がタオルを広げて持つ
- ②もう1人はタオルにパンチ



- ・橋を渡ろう
- ①タオルを細長く折り、置く
- ②順番にタオルを渡る

POINT ペアの1人は渡る人の邪魔をしてみよう



- ・川に流されないように
- ① 1人はタオルにつかまる
- ② もう1人はタオルを引っ張る



- ・落とさないように
- ① 1人はタオルを上下に動かし投げる
- ② もう1人はタオルが落ちないようにキャッチする



・木が枯れないように

- ① 2 グループになる
- ② 1 つのグループは木役になり、立つ
- ③ 木はだんだんしゃがんでいく（枯れていく）
- ④ もう 1 グループは、枯れそうな木を見つけ、タオルか手でタッチする
- ⑤ 枯れそうな木はタッチをされたら復活できる（もう一度立つ）

POINT 木役の人は枯れるスピードを変えてみよう



・蜘蛛の巣を潜り抜けよう

- ① グループ内でペアを作り、蜘蛛の巣を作る
- ② もう 1 グループは蜘蛛の巣に触れないように潜り抜ける

POINT タオルを動かしてみよう（ムーブメント蜘蛛の巣）



・魔法のじゅうたん

- ① 1 人はタオルの上に座り、タオルをしっかりとつかむ
- ② もう 1 人はタオルを引っ張る

POINT 手はタオルからはなさない

⇒タオルをしっかりと握っていれば頭をぶつける心配がなくなる



### きゅうりの塩もみ

ペアをつくり、ひとりがうつ伏せに寝そべて、もうひとりがマッサージする

- ・「ごしごし」・・・きゅうりを洗う
- ・「もみもみ」・・・塩をもみこむ
- ・「包丁トントン」・・・包丁で切る
- ・「パクパク」・・・美味しくたべる

最後に「ごちそうさまでした」

