

## 12月9日・第9回（第75回）：『体を移動する運動遊び』

### いろいろウォーキング

- ・人と目をあわせながらよける
- ・イカさん歩き（両手を伸ばし頭の上で合わせる）
- ・ジャイアントウオーク（大きく手を動かして）
- ・宇宙人歩き（一歩歩いたら、手を二回振る）
- ・スキップ+笑いながら
- ・タッピング



### 5歩鬼

#### <導入>

- ・手拍子（5回）→足踏み（5回）

#### <鬼ごっこ>

- ①鬼は手を組む
- ②鬼も逃げる人も5歩ずつしか進めない
- ③鬼にタッチされた人は鬼になる

POINT 初めは歩行で5歩、なれたら両足ジャンプで5歩と徐々に難しくする



### ウォーキングアラカルト

- ・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
- ・リーダーが言った言葉の文字数の人と集まり、手をあわせる

⇒「つめ」であれば2人で手をあわせる

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  
上ハイタッチ→下ハイタッチ

POINT 初めは「ハイ」と声を出しながら、なれてきたら声を出さずにアイコンタクトでやってみよう

- ・腕を組んで  
同じ方向の腕の人をみつけて組み、半周回る



## 指を追いかけて

- ①ペアになり、ひとりは右手でピースを作り相手の目に指を突き刺すように指を向ける
  - ②指の動きに合わせてもうひとりは体を動かす
- POINT 指を動かし相手を操ることで、自然と自分の体をひねったり動かしたりしている



## 背中を追いかけて

- ①ペアで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



## 鬼遊び

- ①2 チームに分かれる
- ②鬼の人たちは床にある線の上だけを移動する
- ③鬼以外の方は捕まらないようにゴール地点までボールを運ぶ
- ④鬼に捕まってしまったら、スタート地点にもう一度戻りまた始める



## 猛獣がりにいこうよ

- ・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!）」



## 隙間をさがせ

- ①4人組で1~4までの番号を決める
  - ②リーダーが言った番号の人がポーズをとり、他の人は番号順に隙間を探して体を埋めていく
- ⇒リーダーが「2」と言ったら、「3」→「4」→「1」の順で埋めていく



## いろはにこんぺいとう

- 「いろはにこんぺいとう1・2・3」
- ・ゴムや人に触れないように、隙間をくぐる
- POINT 上手な子どもがいたら、「見て見て～」と注目させる



## オセロ

- ①2チームに分かれる
  - ②お皿を自分たちのチームの色に返す
  - ③多く返せたチームの勝ち（多くのお皿を同じ色に出来たチームの勝ち）
- POINT 「やめ」と言われたら両手を頭にのせる



## 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あった人と「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



## 引っこ抜きじゃんけん

- ①ペアをつくり、向かい合って右手を出し、ぎりぎり触れない程度に合わせる
  - ②左手でじゃんけんをして、勝った人はつかむ  
負けた人はつかまれないように引く
- POINT 利き手と反対の手でじゃんけんをしてみよう



## 引っこ抜きじゃんけん

- ・ペアで→リーダーと
- ①リーダーが「ニンニンニン」と言ったら、「ニンニンニン」と言葉を返す
  - ②あたましゅりけん→しゃがむ
  - ③殿下の宝刀→頭の上で手をあわせるポーズ
  - ④あししゅりけん→ジャンプ
  - ⑤かめはめは～→かめはめは～と返す



## 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」・・・美味しく食べる
- 最後に「ごちそうさまでした」

