

2月10日・第11回：『力試しの運動遊び』

グー・チョキ・パー

♪「ごんべさんの赤ちゃん」の歌い合わせる
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ

POINT 変な顔でやったり、リーダーを変えたりする



むすんでひらいて

♪「むすんでひらいて」
むすんでひらいて手をうってむすんで
またひらいて手をうって そのからだを～〇〇

→〇〇の部分で体の部位を言う

- ①座った状態で
- ②全身を使って（手→おしり→おなか→背中→お友達
同士で背中をあわせる→全部）

POINT 体に魔法ののりを塗ってからやってみる
リーダーは床と体がくっついていて、
引っ張って確かめてみる



5歩鬼

<導入>

・手拍子（5回）→足踏み（5回）

<鬼ごっこ>

- ①鬼は鬼さんポーズをする
- ②鬼や逃げる人は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



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

POINT 慣れて来たら言葉を発さずにやってみる



シュワッチ

- ①うつ伏せで寝る
- ②体にぐっと力を入れ胴体を浮かせる



つんつんゲーム

- ①ペアになり、ひとは四つん這いになる
 - ②四つん這いの状態で、左手と右足を床と水平になるように上げる
 - ③もうひとりのペアは右側からつんつんと押す
- POINT ぐっと力を入れる感覚が大切
小学校の「力試しの運動」につながる



できるかな「忍者の修行！！」

変身の術（動物じゃんけん）

- ・熊（高這いでドシン・ドシンと）
- ・ワニ（体を低く、でもつかない）

- ①ペアでじゃんけんをする
- ②負けた人は、指定された動物になって勝った人の周りを回る



畳返し

- 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



縄抜けの術

- ①ペアをつくり、後ろから抱きかかえる
 - ②10秒の間に逃げられたら勝ち
- ・手で → 手と足で

POINT 体の内側にぐっと力を入れる



壁抜けの術

- ①ペアで向き合い列を作る（膝立ち）
- ②手を伸ばして相手の手の平の上に手を置き力を入れる
- ③1人ずつ下から手を入れて壁を取り払いながら進む



引っ張りっこ

- ①ペアを作り、ひとはうつ伏せで寝る
- ②もうひとは足首を持って引っ張る



大根抜き

- ①グループを作る
- ②1つのグループはうつ伏せで寝た状態で、まるくなり手をつなぐ
- ③もう1グループは思い切り引っ張る
POINT つないだ手がほどけないように、力を入れてみよう！



いとまき

♪「いとまき」の歌に合わせて

- ①「いとまきまき いとまきまき♪」
→手をつないで回る
- ②「ひいて ひいて♪」
→引っ張り合う
- ③「トントントン♪」
→ジャンプ
- ④「でーきた できた 頑張る準備ができた♪」

A: おしくらまんじゅう

B: 人工衛星

- ①「人工衛星 人工衛星♪」ぐるぐる回る
- ②「とまれ」その場で止まり、引っ張り合いスタート
- ③バランスを崩した人の負け



宇宙旅行

- ①ひとは仰向けに寝て、両手を上に挙げ膝を立てる
(操縦席役)
- ②もうひとりがその上に座り、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



魔法の国へ（タオルを使って）

扉を破って

- ①ペアを作り、ひとりがタオルを広げて持つ
- ②もうひとりはタオルにパンチ



一本橋

- ①タオルを細長く折り、置く
- ②順番にタオルを渡る

POINT ペアのひとりは、渡る人の邪魔をしてみよう



川に流されて

- ①ひとりはタオルにつかまる
- ②もうひとりはタオルを引っ張る



洗濯ものをつかまえて

- ①ひとりはタオルを上下に動かし投げる
- ②もうひとりはタオルが落ちないようにキャッチする



滅びの森

- ①2グループになる
- ②1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、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



魔法のじゅうたん

- ①ひとはタオルの上に座り、タオルをしっかりつかむ
 - ②もうひとはタオルを引っ張る
- POINT 手はタオルからはなさない
→タオルをしっかり握っていれば頭をぶつける
心配がなくなる



だいこんにじんかぶら

♪

大根にじんかぶら 大根にじんかぶら
ごんべが種まきや 種をばまく

種をばまいたら ひと休みしよう

ひと休みしよう ひと休みしよう

ひと休みしたなら お友達を連れて

POINT お友達を1人選んで連れていき、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



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」

