

## 5月26日・第1回：『体のバランスをとる運動遊び』

### キラキラシリーズ

#### ・キラキラボール

- ①新聞紙をくしゃくしゃにまるめる（こぶしくらい）
- ②アルミホイルで包む

#### ・キラキラビーム

- ①新聞紙を細長くまるめる
- ②先端にアルミホイルを巻きとがらせる

#### ・キラキラUFO

- ①新聞紙で細長くまるめる
- ②輪っかになるように新聞紙の端と端を連結させる
- ③つなげた部分をアルミホイルで巻く
- ④踏んでつぶす

POINT どんなに失敗しても遊びだから大丈夫！

#### ・キラキラハンマー

- ①キラキラボールを作る
- ②傘袋の中にキラキラボールを入れる
- ③傘袋に空気を入れ、結ぶ



### ピンポン球キャッチ

①ペアになり、ひとはピンポン球を投げる

②もうひとは、ピンポン球をキャッチする

POINT ピンポン球を投げるときはワンバウンドさせる

作戦時間を取り、どのようにすればピンポン球が多く取れるようになるかペアで考える

・何回キャッチできるか競う



### とめてとめて

①ペアになりひとは「とめてとめて」と言った後に体の部位を言う

②もうひとは言われた体の部位を使って、ボールを止める

POINT ピンポン球など様々なボールで試してみよう



## 鼻耳つかみ

♪「もしかめ」の歌に合わせて

- ①スタートポジションは右手で鼻、左手で右耳をつまみ
  - ②合図に合わせて手を入れ替えて、左手で鼻、右手で耳をつまむ
  - ③合図に合わせてから、手を叩いてから入れ替える
- POINT 幼児は手を交差しなくてよい



## インパルス

・拍手バージョン

- ①円になる
- ②右周り、左周り
- ③拍手（1回）
- ④拍手+右足+左足（叩いてトントン）

・手つなぎバージョン

- ①手をつなぐ
- ②握られたら逆の手を握る（右⇒左）
- ③逆回転
- ④ブラインド（眼をつむる）

※最後の方は、手をあげたり「来たー！」と言って周囲に知らせる

POINT プルプルしない



## ネームトス

- ①自己紹介
  - ②トスする人の名前を呼ぶ
  - ③ボール（いろんなもの）をパス
- 発展：投げた人は一歩前、そしてお礼！  
発展：どんどん近づいて小さな円小さな声
- POINT 名前は何回聞いてもよい（名前を覚える）  
パスしてもらっていない人をわかりやすくして心の壁をとる



## ウォーキングアラカルト

- ・ぎりぎりでシャツとかわす
  - ・スキップをしながらシャツとかわす
  - ・宇宙人（一歩歩くごとに2回手を振る）
  - ・タッピング（前に進みながら後ろにスキップ）
  - ・手を挙げてタッチ（右手でタッチをしたら、つぎは左手でタッチ）
- 発展：右上⇒右下⇒左上⇒左下で行ってみる





## 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 なれて来たら言葉を発さずにやってみる



## ひっこぬきじゃんけん

- 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試みよう



## ハイドン

- ①ペアで中腰の状態に向かい合う
  - ②お互いの「ハイ」で、自分の太ももに両手の手のひらをタッチ
  - ③次にお互いの「ハイ」で、拳銃の形にした両手を、右か左か上に向ける
  - ④偶然に同じ方向に手が向けられたら、②をした次に「ドン」で正面に両手に向ける
  - ⑤繰り返し
- POINT 慣れてきたらスピードアップしよう



## つつんゲーム

- ①ペアになり、一人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もう一人のペアは右側からつつんと押す
- POINT ぐっと力を入れる感覚が大切



## 俵返し

- 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



## 大根抜き

- ①ペアをつくり、1人がうつ伏せになる
  - ②もう一人が足を持ち引っ張る
- POINT できる人は仰向けにチャレンジしてみよう



## 表ひっこぬき

- ①ペアのひとは仰向けに寝る
  - ②もうひとは足首を引っ張る
- POINT 体が動かないように力を入れよう



## タオルをのせて

- ①座った状態でタオルを体の一部に乗せる
  - ②タオルを落とさないように立ち上がる
- POINT タオルを落とさないように自分の体をコントロールしよう  
タオルを増やしてみたり色々な姿勢でチャレンジしてみよう



## 魔法のじゅうたん

- ①1人はタオルの上に座り、タオルをしっかりつかむ
  - 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

ベアをつくり、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」

