

6月30日・第2回：『体を移動する運動遊び』

あれれエクササイズ〈堀内先生〉

♪「うみ」の歌に合わせて

- ① 両手を上げる下げる
- ② 足はジャンプをしながらグーグーパー
(閉じる閉じる開く)



仲間タッチ

- ① こころの中で1・2・3を決める
- ② 歩きまわり出会ったお友達とハイタッチ
- ③ 最初に決めた数字を拍手で伝える
- ④ 多くの人数を集めたグループの勝ち



上下タッチ

- ① 自由に歩き回る
 - ② 片手でハイタッチ（手を上にあげている人同士で）
 - ③ 手を下げてタッチ（手を下に下げている人同士で）
- POINT イエーイと声を出しながらやってみよう



スタートストップ

- ・リーダーのトントントンという声に合わせて走る
- ① 自由に走る
 - ② ケンケンパ
 - ③ かにさん歩き
- POINT いろいろな移動の仕方を探してみよう
- ・リーダーがストップといったときに止まってみる
⇒動いてしまったら、牢屋に入る
- ① リーダーがトントントンと言っているあいだは逃げてOK、牢屋に入っているお友達を助けてOK



じゃんけんくぐり

- ① ペアをつくりじゃんけんをする
- ② 勝ち：体でトンネルをつくる
負け：トンネルをくぐる
あいこ：お互いにトンネルを作り順番にくぐりあう



仲間探し〈望月先生〉

- ① 自由に歩く
 - ② 音楽が止まったら目が合う人を探す
 - ③ 目が合ったら握手をしに行く
- POINT 声を出さずに、うれしいときはうれしい表情



じゃんけん鬼

- 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 勝ち：追いかける
- ③ 負け：逃げる（反対側の壁まで逃げる）
- ④ あいこ：ハイタッチ
- ⑤ 勝った人は負けた人にタッチされないように逃げる



穴探し

- ① ペアになり、ひとはついていく
 - ② 音楽がとまったら、前にいる人は体の部位を使って穴を作る
 - ③ うしろの人は穴を探してその隙間に手や足を入れる
- POINT 2人から4人と人数を増やしてやってみよう



4人でローリング

- ① 4人のうち3人はうつぶせに寝る
- ② 残りの1人は3人の上に寝そべる
- ③ 下にいる3人はせーので転がる



魔法の国〈真砂野先生〉

・五歩鬼

・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



魔女の森

- 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、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



巨大蜘蛛の巣

- ① グループ内でペアを作り、タオルで蜘蛛の巣を作る
- 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）



石の扉

- ① 向かいあって手を伸ばし力を入れる（扉を作る）
- ② あいだを通る人は扉を開きながら通る

POINT ぐっと力を入れる感覚を意識してみよう



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



スパイダードッジ

- ① 2グループを作る
- ② 攻撃する人はボールを転がす
- ③ 逃げる人は両手両足をつけた状態でボールをよける
- ④ ボールが当たった人は攻撃する人（外野）になる
⇒とにかくボールに当たらないように逃げよう！



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」

