

7月28日・第3回：『用具を操作する運動遊び』

いろいろウォーキング

- ・ジャイアントウォーク
- ・スキップ
- ・タッピング
- ・ロボットウォーク
- ・幽霊ウォーク→ロボットウォーク
- ・ロボットウォーク→幽霊ウォーク
- ・右手タッチ→左手タッチ



5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



仲間集め

- ① ころろの中で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
(1と決めていたら1回拍手)
- ④ 多くの人数を集めたグループの勝ち



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してみよう



つつんゲーム

- 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
- ③ 10秒間ひっくり返されないように耐える

POINT 仰向けでもやってみよう！



虹のトンネル

- ・スタートで、虹のトンネルをくぐろう
- スカーフに触れないように



しっぽとり

- ① ペアになりお互いにしっぽをつける
- ② しっぽを取ることができた方の勝ち

POINT スピードを変えたり、反対に回ったりしてみよう



いっちょうめのどらねこ（とりあっこ）

- ① スカーフをペアの間に置く
- ② 歌に合わせて、スカーフの周りをまわる
- ③ リーダーの「にゃー」という声でスカーフを取る
♪

いっちょうめの どらねこ
にちょうめの くるねこ
さんちょうめの みけねこ
よんちょうめの とらねこ
ごちょうめの ねずみが おいかけて
あわてて にげこむ あなのなか
「にゃー」

POINT 「ワンワン」や「チューチュー」など違う動物の鳴き声を使ってみよう（引っかからないように）



投げたらキャッチ

- ① 「ももたろう」の歌に合わせて投げたらキャッチを繰り返す
- ② リーダーは顔にスカーフをかぶせる
- ③ リーダーがスカーフを取ったら捕まらないように逃げる



ピンポン玉とカップ

- ① ペアになりひとりは、ピンポン玉を投げる（ワンバウンド）
- ② もうひとりはカップでキャッチする
POINT カップを小さくしてやってみよう



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



だいこんにんじんかぶら

♪

大根にんじんかぶら 大根にんじんかぶら

ごんべえが種まきや 種をばまく

種をばまいたら 一休みしよう

一休みしよう 一休みしよう

一休みしたなら お友達を連れて

