

10月13日・第5回：『力試しの運動遊び』

あれれエクササイズ

♪おはながわらった
♪春が来た
・歌に合わせて（「た」の部分で入れ替える）

- ① グーとパーを交互に
- ② パーとチョキを交互に
- ③ うさぎとキツネを交互に

♪やきいもグーチーパー

・後だしじゃんけん

→勝つ、負ける、あいこ



セブンじゃんけん

・グー：0、チョキ：2、パー：5

→じゃんけんを出した時に合わせて7になったら「イエーイ」のハイタッチ

POINT 何を出したら7になるか考える



タッチ

- ① 歩き回る
- ② 片手で上タッチ（同じ人を見つける）
- ③ 片手で下タッチ（同じ人を見つける）
- ④ 両手でハイタッチ（同じ人を見つける）
- ⑤ 繰り返す



仲間集め

- ・「1・2・3」
- ① 自分の中で1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



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～○○
→○○の部分で体の部位を言う

① 座った状態で

→手で体を抑える

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ないか、引っ張って確かめてみる



スタートアンドストップ

① リーダーがトントントンと言っている間は走る

② ストップと言われたら止まる

③ 「ストップ」ば部分は体の部位に変えても OK

→体の部位を言われたら、床にその部位をくっつけたり、近くにいる人とその部位をくっつけたりする

POINT 鬼ごっこにアレンジしてみよう



虹のトンネルをぬけて

・スカーフで作ったトンネルをくぐろう

POINT 3・4・5歳児でスタート地点からの虹の距離を変える

スカーフをだすときは、「ポケット」の歌を歌いながら出す



紙コップで

・紙コップでどんな遊びができるかを見つける



・紙コップを運ぶ

→どんな箱見方ができるかを見つける

→1人⇒2人と変えたり、人数を増やしてやってみる



・紙コップを上から落とす

- ① 床に紙コップを置く
- ② 上から紙コップを落とす
- ③ 紙コップをうまくはめることができれば成功！



・紙コップでキャッチ

- ① 1つ紙コップを持つ
- ② 持った紙コップの上にもう1つ紙コップをのせる
- ③ 紙コップを回し投げて紙コップでキャッチする

POINT 「みてみて」と他の子に紹介するときには、紹介する子に了解を取ってから行う



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



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、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
小学校の「力試しの運動」につながる



忍者ランド

・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
- ③ 10秒間ひっくり返されないように耐える



・縄抜きの術

- ① ペアをつくり、1人がもう1人を後ろから抱きかかえる
 - ② 10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



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」

