

11月24日・第6回：『体のバランスをとる運動遊び』

あれれ手遊び

♪ どんぐりころころ

・ 歌に合わせて

- 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



あれれじゃんけん

♪ 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

POINT 全身でやってみよう！



グーチョキパーいえい

♪ 「どんべえさんの赤ちゃん」に合わせて

- ・ 天井に向かっていえい、壁に向かっていえい
- ・ お友達に向かっていえい、リーダーに向かっていえい



仲間を見つけよう！

・ 「グーチョキパーいえい」を使って、...

- ① 歩き回る
- ② グーの人とタッチ（同じ人を見つける）
- ③ チョキの人とタッチ（同じ人を見つける）
- ④ パーの人とタッチ（同じ人を見つける）
- ⑤ 後ろで手を組んでいる人と「いえい」



仲間集め

- ・「グー・チョキ・パー」
- ① 自分の中で1つ決める
- ② 自由に歩きながら目があった人と「イエーイ」とハイタッチし、決めたものを出す
- ③ 自分が出したものと相手のもの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



じゃんけん起き上がり

- ① ペアで向かい合い正座で座る
- ② じゃんけんをする
- ③ あいこになったら素早く立つ
- ④ どっちが早く立てるかな



上手にできた・みつけた

♪ いとまき
いとまきまき いとまきまき 引いて引いて トントントン
(繰り返し)

できたできた がんばる準備ができた!

- ① ペアで背中合わせになる
 - ② 背中合わせのまま立つ
- POINT 背中以外の部分でも立つことができるか挑戦してみよう



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あった人と「イエーイ」とハイタッチし、決めた数の拍手をする
- ③ 自分が出したものと相手のもの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 「4・5・6」の数に変えてみたり、「グー・チョキ・パー」を声に出さずにやってみよう



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



立てるかな？

- ① ペアのひとは座る
- ② 座っている人の頭や膝の上にタオルをのせる
- ③ タオルを落とさずに立つことができるか挑戦

POINT タオルの枚数を増やしてやってみよう



おおかみさん今何時？

- ① おおかみさん今何時？
- ② リーダーが「ごはんの時間！」と言ったら、おおかみさんに捕まらないように逃げる

POINT 色々な体勢から始めてみよう



ツツンゲーム

- 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

小学校の「力試しの運動」につながる



魔法の国へGO⇒～宇宙船にのって～

・宇宙船にのって

- ① ひとりはおうつぶせに寝て、両膝を曲げる
(操縦席役)
- ② もうひとりがその上に座り、相手の両足をつかむ
(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



・扉を開けて

- 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



・ワニさんのお出迎え

♪「メリーさんのひつじ」に合わせて

- ① 赤ちゃんワニ（指で）
- ② お兄さんワニ（腕で）
- ③ お父さんお母さんワニ（足で⇒ハイハイでぐる）



・一本道

- ① 細く折ったタオルを渡る
- ② ペアのひとりが石になりまたいで渡る
- ③ 近くのペアとくっつき、石を増やして渡る



・川におちて

- ① ペアのひとりはタオルをもって寝ころぶ
- ② もうひとりはタオルを持って引きずる



・洗濯

- ① ペアのひとはタオルをもってパタパタさせながらいろいろなところへ移動する⇒タイミングをみてタオルを投げる
- ② もうひとはタオルを落とさないようにキャッチする



・魔法のじゅうたん

- ① ひとはタオルの上に座り、タオルをつかむ
 - 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れば頭をぶつける
心配がなくなる



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」・・・美味しくたべる

最後に「ごちそうさまでした」

・クモの巣を抜けて

- ① 4人組を作る
- ② その中の2人はタオルの両端を持つ
- ③ 残りの2人は、タオルに当たらないようにくぐる事ができるか挑戦！

POINT タオルを持っている人は全員でクモの巣を作ろう

