

12月8日・第7回：『体を移動する運動遊び』

歌に合わせて（眞砂野先生・倉茂先生）

♪うさぎとかめの歌に合わせて

- ① 手を交差させて（鼻と耳）
⇒右手で鼻、左手で右耳をつまむ
- ② グーとパーを交互に
- ③ パーとチョキを交互に
- ④ うさぎとキツネを交互に



むすんでひらいて（倉茂先生）

♪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



いろいろウォーキング（眞砂野先生）

・ぐちゃぐちゃ歩き

- ① 歩く
- ② スキップ
- ③ タッピング



キャンプだホイ！（眞砂野先生）

♪キャンプだホイ

キャンプだホイ キャンプだホイ

キャンプだホイホイ ホーイ

キャンプだホイ キャンプだホイ

キャンプだホイホイ ホーイ

はじめて見る山 はじめて見る川 はじめて泳ぐ海
今日から友だち 明日も友だち ずっと友だちさ

・ジャンケンをする

⇒じゃんけん列車と同じように、負けた人は、勝った人の後ろにつく



仲間集め（眞砂野先生）

- ・「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」の数や、「グー・チョキ・パー」などアレンジしてやってみよう



ひっこめきじゃんけん（眞砂野先生）

- 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



ツンツンゲーム（眞砂野先生）

- 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んつんと押す

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



大根抜き（眞砂野先生）

♪ 猛獣狩りの替え歌で

だいこん抜きに行こうよ だいこん抜きに行こうよ
だいこん抜きに行こうよ だいこん抜きに行こうよ
スポンといっぽん抜きちゃうもん
スポンといっぽん抜きちゃうもん
スポンといっぽん抜きちゃうもん
スポンといっぽん抜きちゃうもん
だって私力持ち だって私力持ち
だって僕も力持ち だって僕も力持ち
あーっ！だいこんだー！

POINT ぐっと力を入れてみよう



5 歩鬼（眞砂野先生）

- ・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



スパイダードッチ（眞砂野先生）

- 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！



仲間探しウォーク（望月先生）

- ・自由に歩き、音楽が止まったら、近くにいる人と手をあわせて止まる

POINT 相手の顔を良く見てみる

（コミュニケーションをとる）



上下タッチウォーク（望月先生）

- ・片手ハイタッチでやってみる（右手→左手）

同じ方向の腕の人を見つけて組み、半周回る

POINT すぐに通りぬけるのではなく、完全に離れるまで流し目で見てることが大切！（また会いましょうという気持ちを持って）



穴を探せ（望月先生）

- 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 いろいろな人とペアになってやってみよう



じゃんけん鬼（堀内先生）

- 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
- POINT どんな逃げ方があるか、ペアで考えよう



折り返しリレー（堀内先生）

- ・チームごとに勝負！
- POINT はう、あるく、とぶ、はしるなどの動作を使ってやってみよう！



なべなべそこ抜け（堀内先生）

- ♪ なべなべそこぬけ 底が抜けたら 帰りましょ

- POINT 最初は2人組→4人組→全員など徐々に人数を増やしてやってみよう

