

1月26日・第8回：『用具を操作する運動遊び』

アイスブレイク

♪むすんでひらいて

・歌に合わせて

・「その手を～〇〇」

① 「〇〇」の部分でリーダーは体の部位を言う

② 手で体の部位を抑える

・その手でじゃんけんポン

・その体を～〇〇

① 「〇〇」の部分でリーダーは体の部位を言う

② 床に体の部位をくっつける



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



音にあわせて

・音楽に合わせてリーダーの真似をする



うちわを使って

① 2チームに分かれる

（ヒーローチーム、バイキンチーム）

② うちわで紙を扇いでひっくり返す

⇒ヒーローチームは、バイキンの絵をヒーローに返す

バイキンチームは、ヒーローの絵をバイキンに返す

③ 多く自分のチームの絵にひっくり返すことのできた
チームの勝ち



投げてみよう

- ・ミニミニタコさんを作る
- ① 適当な長さに切ったスズランテープの真ん中に結び目を作る
- ② スズランテープを半分に折り、ティッシュを巻く
- ③ ティッシュの周りに折り紙を巻き付け、ねじって固定する
- ・2人組になって、ミニミニタコさんを投げてみよう
- ・チーム対抗でゲーム
⇒ミニミニタコさんをたくさん相手チームの陣地に投げ入れよう

POINT スズランテープを割いてみよう



風船で遊んでみよう

- ・風船を膨らませて
- ・風船にガムテープを巻いてみよう
- ・風船にスーパーボールを入れてみよう

POINT 風船にガムテープを張ると負荷がかかって、弾むようになる
風船にスーパーボールを入れると、不思議な動きになる（予測できない）



ピンポン玉を使って

- ① 2人組のうちひとりピンポン玉を投げる
 - ② もうひとり、コップでピンポン玉をキャッチする
- POINT 必ずしも、対面で行わなくてもよい。
(ピンポン玉を追いかけてキャッチなど)
相手を取りやすいように考えながら投げしてみる



キラキラシリーズ

- ・キラキラボール
- ① 新聞紙をくしゅくしゅまるめる
- ② アルミホイルで包む



・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



・キラキラビーム

- ① 新聞紙で細長くまるめる
 - ② 先端にアルミホイルを巻きとがらせる
- POINT 作るときは何回失敗してしまっても大丈夫



・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

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」

