

2月9日・第9回：『力試しの運動遊び』

あたまかたひざポン！

・うえしたよこ
→リーダーと同じポーズができれば、「やあやあやあ」と共感する

♪あたまかたひざポン！

① 「膝」の部分「お腹」や「背中」に変えてみる
POINT 「おいど：おしり」「うめぼし：くるぶし」などを入れてみる



あれれ手遊び

♪春が来た

・「た」の部分で手のポーズを入れ替える

① 「パー」と「チョキ」

♪おはながわらった

① 「うさぎ」と「きつね」

POINT 子どもたちとやり取りをしながらやってみよう



あれれカラダ遊び

♪ゾウさん

- ① 手は横→下→横→下と繰り返す
- ② 足はパー→パー→グーと繰り返す
- ③ 片方ずつできるようになったら手と足を合わせてやってみる



スタートストップ°

- 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」の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

前の遊びで出た「おいど」や「うめぼし」を使ってみよう



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



ペアでアイスブレイク

- ・転がってみよう
- ① ペアの一人はうつぶせで寝転ぶ
- ② もう一人は背中の上に背中合わせで乗り、転がる



・押してみよう

- ① ペアの一人はうつぶせで寝転ぶ
- ② もう一人は体をマッサージする



POINT 膝や肘などを使ってマッサージしてみよう
どこの部位を使ってマッサージしているかなど
クイズ形式で行うことで、会話が增える

ペアでほぐし

・引っ張ってみよう

- ① ペアの一人は寝そべる
- ② もう一人は腕や足を引っ張る



・立ってみよう

- ① ペア同士で開脚して座る
- ② 足の裏を合わせて手をつなぐ
- ③引っ張りあいながら立つ



ペアでストレッチ

- ・タオルを使って
- ① ペアで背中合わせになる
- ② 背中と背中の間にタオルを挟む
- ③ 5歩ずつ移動してみよう

POINT いろいろな部位に挟んでみよう



おもさんを見つけた

- ・引っ張ってみよう
- ① ペアになり一人は寝転ぶ
- ② もう一人は足を引っ張る



- ・全員でやってみよう
- ① 全員で円になりくっつく
- ② リーダーが引っ張る
- ③ 引っこ抜かれたお友達は、引っこ抜き役に回る



糸巻きエクササイズ

- ♪糸巻きにあわせて
- ・ひっくり返し
- 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



- ・押し合い・引き合い
- ① ペアで押し合う
- ② リーダーが「交代」と言ったら引き合う
- ③ マットから出てしまったら負け



おしくらまんじゅう

- ・ペアでおしくらまんじゅうをする
- 2人、4人、6人、全員とどんどん人数を増やしてやってみよう



ペアで勝負！

- ・押し合い
- ① ペアになる
- ② 座った状態で足で押し相撲をする
- ③ バランスを崩した方の負け



- ・しゃがんで
- ① ペアになる
- ② しゃがんだ状態で押し相撲をする
- ③ バランスを崩した方の負け



- ・引っっこ抜いてみよう
- ① ペアになる
- ② お互いのくるぶしをもって引っっこ抜く
- ③ 先に足を上げてしまったほうの負け



踊ってみよう

- ・まわる、支える、たおす、おす、引くを使ってダンスを考えてみよう

POINT 一瞬のひらめきが大切

