５月２５日・第１回：『体のバランスをとる運動遊び』

アイスブレイク

【むすんでひらいて】
→♪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るか、引っ張って確かめてみる

【こぶたたぬき】
→♪こぶたぬきつねこ
①　肩をたたく
②　８・８・４・４・２・２・１・１のリズムで
③　最後に「にゃーお」と合わせる

上・下・横

うえしたよこトントン○○♪
（リーダーと同じものを 2 回出すことができたらガムテープを取りに行く）
POINT　混雑することを防ぐ

五歩オニ

・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 5 歩と徐々に難しくする

©中村和彦（山梨大学大学院教育学研究科）　©認定 NPO 法人郡山ペップ子育てネットワーク

幸せなら手をたたこう

♪幸せなら手をたたこう

① ペアになる

② 幸せなら手をたたこうを歌う

③ しあわせなら〇〇つけようよ～
（体の部位をいう）

④ リーダーが座ってみようと言ったら座る

人工衛星

① 5・6 人のグループで両手をつないで輪をつくる

② 「人工衛星　人工衛星♪」ぐるぐる回る

③ 「とまれ♪」その場で止まり、引っ張り合いスタート

④ バランスを崩した人の負け

手つなぎワーク

① ペアになる

② 肩や背中などをくっつける

③ くっつけた場所にお互いが体重を乗せる

④ 移動してみる

タイミング合わせ

① 5・6 人のグループをつくる

② 全員で同じ方向に寝そべる

③ 寝そべっている人の上にシートを乗せる

④ 1 人だけ上に乗ってバランスをとる

⑤ 下の人は転がる

魔法の国～タオルを使って

【扉を開けろ！】

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

【一本橋】

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

【川に落ちて】

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

【服を乾かそう】

① ペアのひとり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 もうひとりはタオルを落とさないようにキャッチする

【巨大クモの巣】

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ことができるか挑戦！

POINT　タオルを持っている人は全員でクモの巣を作ろう

【魔法のじゅうたんで脱出】

① ひとりはタオルの上に座り、タオルをつかむ

② もうひとり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いれば頭をぶつける心配がなくなる

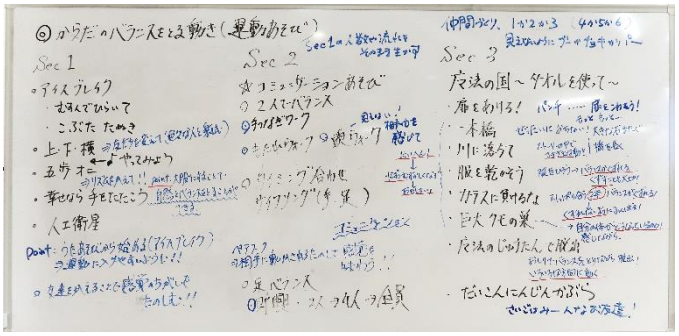
だいこんにんじんかぶら

♪

大根にんじんかぶら 大根にんじんかぶら

ごんべえが種まきゃ 種をばまく

種をばまいたら 一休みしよう

一休みしよう 一休みしよう

一休みしたなら お友達を連れて