

6月22日・第2回：『体を移動する運動遊び』

アイスブレイク

【幸せなら手をたたこう】

→♪幸せなら手をたたこう

- ① 手拍子
- ② 足ならそう
→挨拶なども併せて行う

【クイズクイズ】

♪クイズクイズなんのクイズ？

これいくつ？

- ① 指の本数を答えてもらう
- ② 指を背中に隠してひっかける
→ちゃんと見てもらうような仕掛け

【グーチョキパー】

♪「ごんべさんの赤ちゃん」の歌に合わせる
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ
グーグー・チョキチョキ・パーパー・イエイ

- ① スピード変えて
- ② 友だちと一緒に
→パーの時だけタッチ
- ③ 少し難しく
→グーチョキパーチョキグーチョキパー

POINT 友だちを変えたり、増やしたりする



・一丁目のドラ猫

♪いちちょうめの のらねこ

にちょうめの くるねこ

さんちょうめの みけねこ

よんちょうめの だらねこ

ごちょうめの ねずみが おいかけられて

あわてて にげこむ あなのなか ニヤー

- ① 二人組になり、片方の手は人差し指と親指で輪（猫）を作り、もう片方の手は人差し指（ねずみ）を相手の輪に入れる
- ② リーダーの「ニヤー」で輪を閉じる（人差し指は輪から逃げる）

POINT 猫とねずみの指を変えてみたり、「ワンワン」や「チューチュー」など違う動物の鳴き声を使ってみよう（引っかからないように）



【リズムにのって】（準備運動）

♪一緒に行こう GReeeeN

→音楽に合わせて、ジャンプ・ハイタッチ・ロータッチなどさまざまな動きをする

POINT なわとびを意識して、細かいジャンプなどを取り入れる

- ・音楽のなっている間は動いて、止まったら止まる
- 止まるときのバリエーションを増やす
- ① 止まるときはおしりをつける
- ② 頭をつける
→子どもたちの動きからバリエーションを引き出
- ③ かくれんぼ
→音楽が鳴っている間は移動して、止まった時は新聞紙に隠れる
反対側の壁にタッチして戻る



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 その手を～○○
- 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）
→体を地面にくっつける、そのまま反対側まで移動
リーダーは追いかける



ワニがあくびをしてるうち

- ♪ワニがあくびをしてるうち
- ワニがあくびをしてるうち
- いますぐに通れ いますぐに通れ
- わーおわーおわーお…「がっしゃーん」
- ① 2人がワニ役
- ② 他の友だちはワニの口から逃げるように通る
- ③ 「がっしゃーん」でワニの口が閉じる



おはながわらった

- ♪おはながわらった
- ① 2人組を作る
- ② 「た」の部分で相手とタッチをする
- ③ 「た」の部分で長座した相手の足の上を跳ぶ
- POINT できるだけ遠くになど言葉がけで喚起
子どもたちのオノマトペを言語化してあげる
色々な跳び方を引き出す



ジャンケンムーブ

- ① 負けたお友だちはそのまま
 - ② 勝ったお友だちは自分の名前を言いながら相手の周りを歩く
 - ③ アルプス一万尺に合わせてやってみる
- POINT 動きを変えたり、言うものを工夫する



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5歩と徐々に難しくする

宇宙人鬼

- ① 頭星人・お腹星人・お尻成人に分かれる
- ② 違う星人にタッチされたら、その星人になってしまう



くもの巣ぐり

- ① 2グループに分かれる
- ② グループ内で2人組をつくり、手をつないでくもの巣をつくる
- ③ もう一方のグループはくもの巣に当たらないようにくぐることができるか挑戦！



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
 ごんべえが種まきや 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

