

11月23日・第6回：『体のバランスをとる運動遊び』

こころとからだを動かそう

【言うこと〇〇やること〇〇】

- ① グループを作り、手を繋ぐ
- ② 指導者の「言うこと一緒、やること一緒〇」の掛け声で、声に出すと同時に動く
→〇には前や後ろ、右・左
- ③ 「言うこと一緒、やること反対」
- ④ 「言うこと反対、やること反対」



【タッチ！】

- ・ペアを作り、相手の膝をタッチ！
- ・背中をタッチ！

POINT 指導者の合図でそのままの状態では止まってみる



【エアークロッキング】

- ・ペアで絶対にぶつからないクロッキング
 - ・ペアではなく、みんなでやってみる
- POINT いろいろな動きを引き出せるように

【魔法の指】

- ① ペアを作り、背中をタッチ
- ② もう一人が動いてもその手は絶対に離れない



- ① リーダーが魔法の指を使い、その方向に動く

【見えないボール】

- ① 指導者が見えないボールを投げる
- ② そのボールがあるかのように受け取る→返す
- ③ 色々なボールの大きさを想定してみる
→その大きさに合わせた対応ができるかな？



友達や先生と一緒に遊ぼう

【にんじゃゲーム】

- ① 頭手裏剣：しゃがんでよける
- ② 足手裏剣：ジャンプしてよける
- ③ 忍者チョップ：両手で受け止める
- ④ お腹手裏剣：回転する
- ⑤ ①～④をリーダーの掛け声に合わせてやってみる
- ⑥ 途中で、忍法片足の術（片足立）などをリーダーは組み入れる



【スロー五歩鬼】

・手拍子（5回）→足踏み（5回）→五歩歩く
POINT 「スロー」の合図でゆっくり動く

- 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

【くるっとタッチ】

- ① 好きなように片足で回ってみる
- ② 2人組になって、くるっと回ってタッチ
- ③ 反対側の足で回ってみる
- ④ 紙皿に書いてある部位で回ってみる



【バランスゲーム】

- ① 手押し相撲
- ② 片足立ちでやってみる
- ③ ケンケンでやってみる

【じゃんけんすごろく】

2人組を作って、4つのコーナーを体ジャンケンですごろく形式で回る

- ① スイスイ絨毯コーナー
勝ったらタオルに座る・負けたら引っ張る
あいこは一緒に進む
- ② タオル溪谷コーナー
タオルでできた一本橋をバランスを取りながら渡る
- ③ ボール運びコーナー
2人でボールを落とさないように時はこぼ
- ④ 紙皿コーナー
紙皿に書いてある部位で回る





【竹の子によっきき】

- ① 「竹の子竹の子によっきき」の掛け声の後、「○ニヨッキ」と言って立つ
- ② ○には数字をいう
- ③ 数字が一緒になったらやり直し
- ④ 最後にこつた人がいるチームの負け



みんなで遊びをつくろう

【ジャンケン起き上がり】

- ① ペアで向かい合い正座で座る
- ② ジャンケンをする
- ③ あいこになったら素早く立つ
- ④ どっちが早く立てるかな？

POINT 座り方を変えてみる



【勝ったら仲間だ！ジャンケンポイ】

- ① 2チームに分かれる
- ② 両チームから1人ずつ出てきて、ジャンケン（勝ったら進む：通常は）
- ③ 勝ったら、負けた人をチームにもらえる
- ④ これを繰り返し先に全員チームにした方の勝ち



【チッチ】

- ① 2チームに分かれる
- ② 「チッチーの○」○には数字をいう
- ③ 「チッチーの」で立つ
- ④ 数字と立った人数が一緒であれば抜ける
- ⑤ 人数が0になったチームの勝ち

