

## 12月 7日・第7回：『体を移動する運動遊び』

### アイスブレイク

#### 【ウォーターベッド】

・2人組のペアで行う

- ① 一人はうつ伏せで寝転がる
- ② もう一人は、背中を合わせてペアの人の上に寝転ぶ
- ③ ゆっくりゆらしてみる



#### 【脱カムーブメント】（準備運動）

・2人組のペアで行う

- ① 一人は長座で座り、腕を上にも伸ばす
- ② もう一人はペアの後ろに立ち、ペアの腕を持ってブラブラ
- ③ 力が抜けてきたら、いろいろな方向に動かしてみる  
→座った状態だけではなく、色々動かしてみる



#### 【ローリングマッサージ】

・2人組のペアで行う

- ① 一人はうつ伏せで寝転がる
- ② もう一人はペアの人と十字になるように背中の上を転がる

#### 【マッサージクイズ】

・2人組のペアで行う

- ① 一人はうつ伏せで寝転がる
- ② もう一人は、体のいろいろな部位でペアの体をマッサージする
- ③ うつ伏せになっている方は当ててみる



### ウォーキングあそび

#### 【仲間さがし】

- ① 音楽がなっている間は動き、止まったら仲間とハイタッチ
- ② 声を出さずにやってみる
- ③ 動作を大袈裟にしてやってみる



### 【左右連続タッチ】

- ① 片方の手を上げて、歩く
- ② 同じ方の手をタッチ
- ③ タッチしたら、タッチした手を替える
- ④ 動作を大袈裟にしてやってみる
- ⑤ タッチしたら最後まで相手の顔を見る
- ⑥ タッチしたまま一回転する



### タッチ&ムービング

- ① 2人1組で一人が動く
- ② もう一人は背中に手を当てて離れないようにする
- ③ 慣れてきたら色々な動きで。

座ってみたり、寝転んでみたり

POINT 後ろの人を気遣いながら



### タッチ&エスケープ

- ① 前の人は、もう一人から逃げる  
→鬼ごっこの一瞬だけを切り取ったイメージで
- ② タッチさせておいてそこから逃げる
- ③ 3人組でやってみる

### 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やスキップ、ハイハイなどバリエーションを増やす



### SOS

- ① チームに分かれる
- ② 1人が対岸で鬼とじゃんけんをし、勝ったら対岸に渡れる。負けたら助けを呼び、みんなで助けに行く
- ③ じゃんけんにつつままで何度もやる
- ④ チーム全員が、先に対岸に渡れたチームの勝ち



## カッパ鬼

- ① マーカーを頭の上に乗せる  
→絶対に落とさないように
- ② 落とさないように動いてみる  
→落としてしまったら、別の友達が拾ってあげる
- ③ 一人が鬼になり、マーカーを落とさないように鬼ごっこ  
→鬼を増やしてやってみる

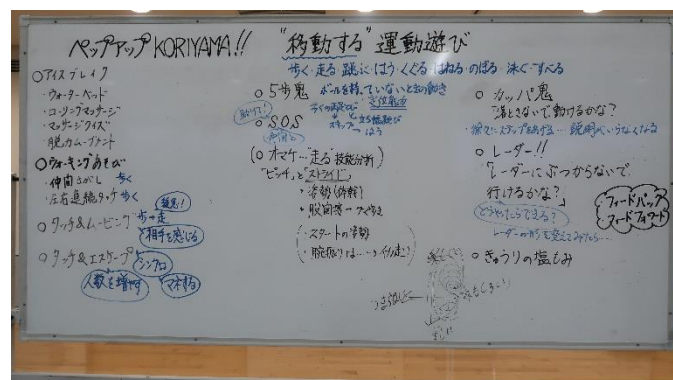


## きゅうりの塩もみ

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」



## レーザー！！

- ① 高さのあるものともにゴムを2本張る
- ② ゴムに触れないようにいろいろな渡り方をする  
→ゴムには鈴がついていて、ゴムに触れると音が鳴る
- ③ 前転や側転など、色々な方法でやってみる

POINT ゴムの高さや角度を変えていろいろな動きを引き出す

