

## 8月19日・第3回：『道具を使わずにできる運動遊び』

### アイスブレイク

#### ■こぶためきつねこ

「♪こぶためきつねこ」のリズムに合わせて、肩たたき  
・次の回数で、手を逆に

「8・8・4・4・2・2・1・1・ニヤー」

POINT 手を逆にする時は、大きさにアクション！

#### ■おちたおちた

「おーちたおちた、なーにがおちた？○○」

・○○で、以下のアクション

- ① 薄皮まんじゅう→口をあける
- ② りんご→受け止める
- ③ かみなり→おへそを隠す

→参加者と一緒にアクションを考える



#### ■五歩鬼

<導入>

- ・手拍子（5回）→足踏み（5回）  
→5の時にジャンプ→人のいないところに5歩移動  
→ぶつかりそうになったら向きを変えて  
→5の時に鬼にタッチされたら鬼  
(影を使って、ソーシャルディスタンス確保)

<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、なれたらケンケンで5歩と徐々に難しくする

POINT

- ・リードする人は大きさに！
- ・自発的に歌いだす子どもたちをほめる！
- ・子どもたちにやることを強要しない
- ・間違えてもOK（チャレンジ by チョイス）



### じゃんけんあそび

・じゃんけんのアレンジを変えていく

- ① リズムを変える  
(ゆっくり、はやく)
- ② 反対で  
(右でやったら左、上でやったら下)
- ③ 色々な姿勢で
  - 1) 足の指で
  - 2) 体で
- ④ いろいろな言葉で
- ⑤ ルールを変えて（負けたら勝ち）
- ⑥ 座ってじゃんけん  
・あいこになったら、立ちあがる



## 新擬音でダンス

- ① 「キラキラ」みたいな擬音語で動きをつくる
- ② 新しい擬音語を作ってみる
- ③ 擬音語に動きをつけてみる
- ④ 動きをつなげてみる
- ⑤ 音楽に合わせて
- ⑥ 立ちあがって（1～5は座って）



## アイコンタクト合わせ

- ① 音が鳴っているときは歩く
- ② 音が止まったら、アイコンタクトでペアをつくる
- ③ サイレントで
- ④ ペアで音が鳴っているときは足踏み
- ⑤ 音が止まったら、体を右上・右下・左上・左下に動かす
- ⑥ ペアで一致したら OK



## 戦闘スローモーション

- ① ペアになり、スローモーションで戦闘



## 童謡ダンス

「♪森のくまさん」の歌詞に振付をつけてダンス

