

いろいろなあそびにちょうせん！

敏捷性や巧みな動きを身に付ける遊びを紹介します

1 ひとりでやってみよう

① グーチョキパー

てをグーとパーにしようい



りょうてをパンツとあわせて～



グーとパーをはんたい！



リズムよく繰り返し、徐々にスピードをあげます。
慣れてきたら、パーとチョキ・チョキとグーでもやってみましょう。

② おきあがり

仰向けから



手を使って起き上がる。

手を使わず起き上がる。



うつ伏せから



あいすがきこえたら、すばやくおきあがってきをつけ

仰向けに寝て、笛の合図でできるだけ速く起き上がり、「気をつけ」をします。

笛がなってからの時間をストップウォッチで計ります。うつ伏せからもやってみましょう。

③ ジャンプステップ



りょうあしをそろえてジャンプ!

マットを2枚重ねます。両足で跳び乗り、後方に跳び下ります。これを音楽に合わせて20回を目安にやってみましょう。跳び乗りと跳び下りをそれぞれ1回と数えます。横向きに跳んだり、後ろ向きに跳んだりいろいろな跳び方もしてみましょう。

④ せいざでジャンプ



うでをおおきくふってジャンプ!



マットの上で正座をします。腕を大きく振り、上体を引き上げてジャンプし、足の裏で立ちます。立つ時に向きを変えたり(90度、180度)、手を叩きながら立ったりしてみましょう。

2 ふたりでやってみよう

① ボールストップゲーム



はしるひとは、うしろをみないように!

ボールがみえたらいそいでおいかけよう

1人がボールを持ち、相手の後ろに間を開けて立ちます。ボールを持っていない人は、脚を開いていつでも走れる準備をします。後ろから相手の股下にボールを転がしたり、頭上に投げたりします。ボールが見えたら素早く反応して追いかけて止めます。

② あしふみおに

てをはなさないようにあいてのあしをふもう



あいてがいたくないようにね

じぶんのあしもふまれないように

両手をつなぎます。相手の動いている足をねらいながら、自分の足も相手に踏まれないように動かします。足の踏みっこをして、先に足を踏んだ方の勝ちです。つなぐ手を片手にしたり、人数を増やしたりしてやってみましょう。

3 しんぶんしあそび

準備物
新聞紙
テープ



しんぶんしをまるめて
ぼうとぼーるを
つくろう

① ぼうつかみ



おちてく
るぼうを
すばやく
つかもう

落ちてくる棒を素早くつかみます。両手や右手、左手でやってみましょう。

② しゅんかんワープ



あいてがとりやすいよう
にぼうをはなそう



ぼうをよくみてたお
さないようにいれか
わろう



棒を床に立てて持ち、棒を倒さないように場所を入れ替わります。距離を少しずつ遠くします。

人数を増やしてやってみましょう。