

みずあそび

1 みずになれよう

他の運動と違って、水の中で運動します。運動遊びを通して、水の特性を知り、水に慣れ親しむことができるようにします。この運動が水と友達になる第一歩です。

生命にかかわることから、安全の心得について必ず取り上げます。

① シャワーでからだゴシゴシしよう



<家庭で>

まずは自分で顔を洗えるようにしましょう。お風呂で髪を洗ったときは、頭からお湯をかけられるようにしましょう。

② シャワーで頭から水をかけて声をだそう

あ〜（長く息を吐く）
ぱっ（短く息を吸う）



③ 二人組で水かけっこしよう！



顔をふかないで相手にたくさん水をかけたら勝ちにするなど、ゲーム化すると楽しめます。

④ 少しずつ 顔を水につけよう



あごまで・口まで・鼻まで・目まで・おでこまで・・・というように目標をもたせると効果的です。

2 まねっこあそびをしよう (どうぶつあるき)

水中で体を動かす楽しさや心地よさを味わったり、友達と仲良く安全に気をつけたりしながら活動します。動きのイメージやリズムなどを分かりやすい言葉で伝えることが大切です。

① アヒル



アヒルの鳴き声で楽しく散歩する雰囲気を作りましょう。

膝を曲げ、おなかまで水に浸かり、水の抵抗を感じさせながらゆっくり歩きます。

② カエル



ぴょんぴょん

水の中で小さく跳ねる⇒自ら飛び出るように大きく跳ねるなど、お話を作って楽しみながら跳ねる遊びをしましょう。

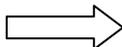
③ カニ



フクフク

水の抵抗を感じながらバランスをとって横歩きをします。小さくしゃがんで口が水中に浸かるようになったら「ブクブク」息を吐いて遊びましょう。

④ ワニ



四つんばいで歩きます。鼻まで水に浸かってみましょう。

⑤ みんなで 電車



しゅっぱ〜つ!
しんこう

子どもの体格などを考慮し、グループを作りましょう。

水が苦手な子どもは最後尾にしたり、トンネルの役割をさせたり工夫をしましょう。



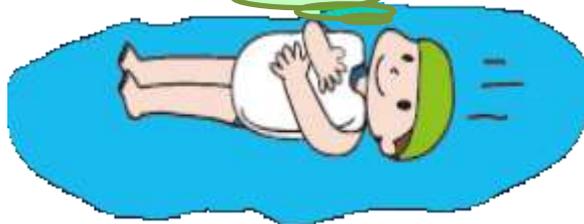
とんねる
くぐるよ!

3 ういてみよう

壁や補助具につかまって水に浮いて遊びます。全身の力を抜いて浮く心地よさを経験させ、浮いて進む運動遊びにつなげていきます。

① 補助具や壁につかまろうこう！

「ふ～」ってからだの力をぬいて・・・
リラックス・・・リラックス・・・！



あおむけになって浮くときは、あごをあげ、おへそをつきだすようにすると浮きやすくなります。

ビート板や空のペットボトルなどをつかってみましょう。

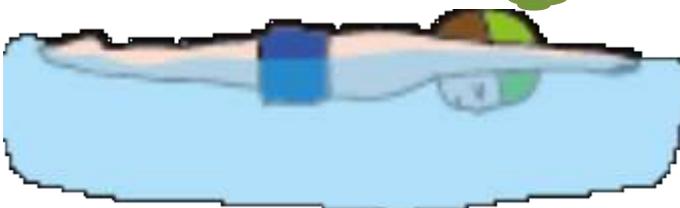
② 一人で浮こう！

<クラゲ浮き>



ぷかぷか・ふわふわ
気持ちいい！

<一の字浮き>



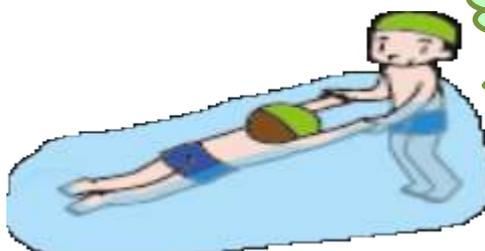
1本の棒にみたいになれるかなあ

大きく息を吸ったり吐いたりする練習をしておきましょう。

力を抜くことが難しい子どもは、体を支えてあげたり、壁につかまることができる場所で挑戦させてみましょう。

鼻や口から少しずつ息を吐く練習も大切です。

③ 浮いて進もう！



すすむよ！

力を抜いて浮くことができるようになったら進んでみましょう。

手を引いてもらって進み、手を放した後も一人で進んでいく楽しさを味わうことができます。

4 もぐってみよう

水の中で息を吐く（バブリング）などの呼吸の仕方を遊びの中に取り入れ、沈もうとすると浮力が働き、体が浮くことを感じさせたり、息を吐くと沈むことを体験させたりすることが有効です。

① 水の中で息を出そう！



はじめは短くもぐったり出たりしましょう。

バブリングしながら移動したり、体全体でジャンプしたり、遊びの中に取り入れましょう。

② 水から顔が出た時に「パッ」と声を出そう！



③ 一人でもぐろう！



手でプールの底をタッチしたり、おしりやお腹でタッチするなど、様々な動きを取り入れながら、子どもが挑戦したくなる工夫をしましょう。

④ 二人でもぐろう！



最初はゲー、じゃんけん……。 (もぐる)
水中で目を開けてきちんと見ると。



水中宝さがし
もおもしろいよ