

9 輪くぐり

- ・2人組になって、1人はフープを転がし、もう1人はフープの中をくぐります。



瞬発力
巧緻性

11 カゴの中のネズミ

- ・2人ずつが向かい合って両手をつなぎ、いろいろな場所にカゴをつくります。
- ・ネズミ(子)はネコ(鬼)から逃げて、カゴの中に入ります。カゴをつくっている2人のうち、ネズミと向かい合わせにならない方が、次のネズミとなり、逃げます。
- ・ネコにつかまると、ネズミとネコの役が入れかわります。

敏捷性
瞬発力



10 ヒヨコとネコ

- ・前の子の腰をつかんで縦1列につながり、先頭の子がお母さん鳥、それに続く後ろの子はヒヨコになります。
- ・ヒヨコをねらうネコが1匹いて、列のいちばん後ろのヒヨコをつかまえに追いかけます。
- ・先頭のお母さん鳥は羽(両手)をいっばいに広げ、かわいいヒヨコを守ろうとします。
- ・ネコが、1番後ろのヒヨコをつかまえるか、触れるかした時、今までのネコが先頭のお母さん鳥に、つかまった子が次のネコになって、再びあそびを始めます。

敏捷性
スピード



運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる(体力向上)
- 道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- 自分の成長を確認できる
- 友だちといっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性が身につく(社会性づくり)
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激になる(知性の向上)

幼少児期より布団の上でのじゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

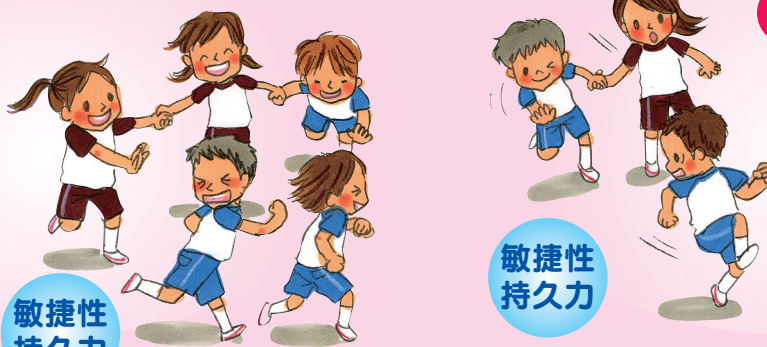
- ①自分の能力や体調に合わせて、無理なく行いましょう。
- ②急に、お互いの手足を引っぱらないようにしましょう。
- ③お互いに意識が向くように、声をかけ合ってから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室 (TEL:04-2947-6902)

12 つながり鬼

- ・つかまるにしたがって鬼の数が増えていきます。鬼たちはどんどん手をつないで、横に広がって子を追いかけます。
- ・両端の鬼しか、子をつかまえることはできません。

敏捷性
持久力

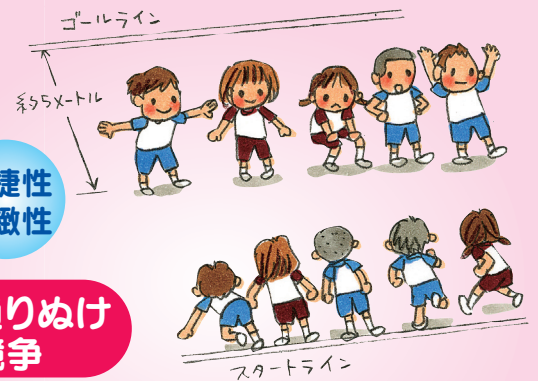


敏捷性
持久力

13 手つなぎ鬼

- ・つかまった子は鬼となり、もとの鬼と手をつないで他の子を追いかけます。
- ・鬼が4人になったら、2人ずつに分かれて、鬼のグループを増やしていきます。

敏捷性
巧緻性



14 背中合わせリレー

- ・2人で背中合わせになり、折り返し点をまわってもどってきます。

リズム感
巧緻性



瞬発力
スピード

15 子ふやしリレー

- ・6人を1チームにし、先頭の子が旗をまわってきます。まわってきたら、次の子と手をつないで2人で旗をまわってきます。
- ・だんだん人数を増やしていき、早く6人がいっしょになって旗をまわってきたチームの勝ちとします。

16 通りぬけ競争

- ・1グループ約10人で、2グループを作ります。1グループはスタートラインに立ち、通り抜ける役に、もう1グループはゴールラインの5メートル程前に立ち、通り抜けを防ぐ役になります。
- ・「はじめ」の合図で、スタートライン上に立っているグループは一齐にゴールをめがけて走ります。途中でつかまったり、タッチされたら、アウトになります。通り抜けた人数の多いチームの方が勝ちです。