

36のからだ遊び

からだを 移動する



〈はう〉

四つ足で「はう」動きは背筋や腹筋を強くし、立つ、歩く動きに繋がります。
やわらかいゴムチップエリアでは、のびのびとして楽しそう。

〈ぐる〉

「はう」の動きにプラスして、ぎゅっと身をかがめて限られたスペースの中をどんどん前へ進みます。
お友達と一緒にだともっと楽しい。



〈のぼる〉

「のぼる」は、からだのバランス感覚が大切です。手や足を次にどこにもっていけば高い位置に行けるか？考える力が養われます。また、出来るか出来ないかの状況判断力も身につきます。



〈あるく〉

少し早歩きなどしてみるのもOK。お友達と歩く競争をするのもOK。遊び道具を使用して、少し背が伸びたような視線の高さで歩いてみるともっと楽しくなります。

〈とぶ〉

思いっきりジャンプ！！
まっすぐ上に
飛べるかな？



36のからだ遊び

バランスをとる動き



〈くむ〉

お友達と体の正面、または背中合わせになり、座っている姿勢で腕を組み、タイミングを合わせて立ち上がる遊びです。目をつぶっても同じ動きは出来るかな？



〈のる〉

からだの姿勢を保ち、ペダルをこぎ、進む方向を自分で決めます。



〈ぶらさがる〉

自分の体重を手と腕で支えることは出来るかな？からだ全体を手と腕でコントロールすることにも繋がります。保育者の腕にぶら下がるなど、遊びの中で出来るようになります。



〈わたる〉

「わたる」は、からだの平衡感覚が大切です。飛んでわたる、歩いてわたる、走ってわたる、地面になわとびを置いてわたる、など色々なバージョンで楽しめます。



〈たつ〉

「たつ」は日常的な動きですが、少し高いところに立ってみる、片足で立つなどゲーム感覚で楽しめます。高いところに「たつ」と見える風景が変わるね。

36のからだ遊び

からだを 使う・扱う

〈つむ〉

バランスを崩さないように
高く積んで遊びます。
お友達と協力することも楽しそう。



〈ひく〉

手と腕、足の踏ん張りで
引き寄せる綱引き。
どのくらい引っ張ると
相手を引き寄せられるか？
感じながら楽しみます。



〈ける〉

からだの真ん中に
力を入れて
思い切り蹴って
遊びます。



〈ほる〉

道具を使って操作する動きも
繰り返し体験することで、
動きが洗練されてきて、
物の扱いが上手になります。



〈なげる〉

相手までの距離感、空間認知、
状況把握など様々な学びが
あります。どこを目指して
なげると遠くにとぶのかな？



〈おさえる〉

相手が起き上がれないよう、
からだの力とバランスで
押さえつけて遊びます。
3数えて起き上がれ
なかったら勝ち！！
というようにルールを
決めて楽しみます。



〈とる〉

大きさ、スピードの
違うボールを
からだ全体を
使ってキャッチ！！

