

身体を使った活動

もうすぐ新学期ですね。「はじめまして」のお子さんも多いかもしれませんので、年度当初の活動として身体を使った運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

① 風船バレー

今回は1チーム6人の設定で行いましたが、人数や場所に合わせて4人や2人でも楽しめると思います。

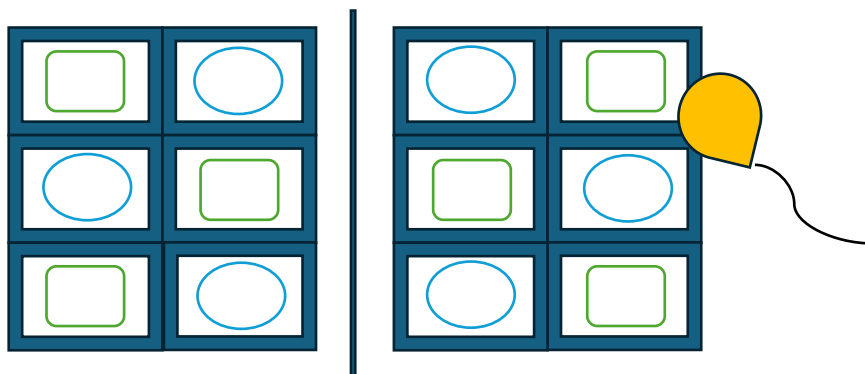
【ルール】

- ・風船を落とさずに相手陣に返せれば、自陣で何回タッチしてもOK
- ・点数制ではなくラリーの回数を目標にする(例えば20回続ける)

【工夫した点】

- ・勝ち負けにこだわるお子さんもいるので、点数制ではなくラリーの回数とした
- ・一人のお子さんばかりが風船に触わり続けないうエリアを明示化した
- ・どこまで風船を追えばよいのかわかりやすくするためエリアを明示化した

【イメージ図】



② ロープコースター

この活動も勝ち負けの要素をなくして設定しました。お子さんの集団によってはタイムを計測し、活動を盛り上げてよいかもしれません。

【ルール】

- ・手をつないだまま、バトン代わりにフラフープや結んだロープを隣の人にリレー
- ・直接手をつながなくてもよいが、手を離すことは禁止

【工夫した点】

- ・直接手をつなぎたくないお子さんは輪投げの輪等を間に挟んでもよいとする



【イメージ図】

