



(おうちで) 運動あそびをやってみよう・つくってみよう!

【 道具をつかわないあそび 】

《ブリッジあそび》(柔軟さ)



ブリッジを
してみよう!
トンネルみたい
になれるかな?



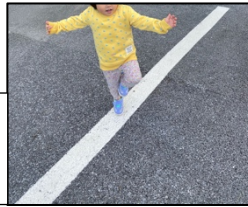
トンネルみたいな
ブリッジができたら、
なか
中をくぐってみよう

《落ちないようにGo!》(平衡感覚)

線からはみでないように
線の上を歩いてみよう!
右の写真では、
駐車場の白線を
つかいました。



片足でケンケンしながら
進んでみました。



【 新聞紙をつかったあそび 】

《バランスじゃんけん》(バランス)

新聞紙の上のうへ、じゃんけんを
します。まけた方は、新聞紙を半分
に折っていき、バランスがくずれるまで
続けてみました。



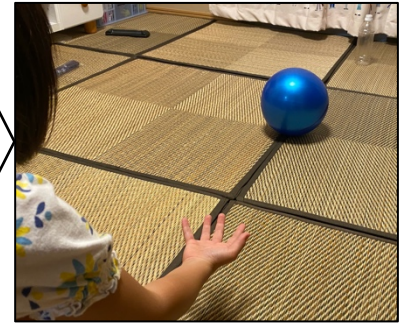
《せ〜ので交換》(俊敏さ)

新聞紙を丸めてスティックにします。
手のひらでバランスをとったり、写真
のように立てたスティックが倒れない
うちに素早く交換したりしました。

【 ペットボトルをつかったあそび 】

《ペットボーリング》(巧みさ)

ペットボトルをボーリングのピンに
見立てて、やってみました。
ペットボトルの中に水を入れてみ
ると、その量で、難易度を調整で
できました。



《ボトルフリップ》(巧みさ)

ペットボトルに少量の水を入れて、
「くるりん」と、回転させるように投げます。
ピタッと、立てられたら気持ちいい〜!
※YouTubeでも検索できます。

【 なわとびをつかったあそび 】



《なわとびポージング》(柔軟性)

なわとびを使って、おもしろいポージングをしてみました。跳ぶだけではなく、
なわとびのいろいろな使い方を考えてみるのもいいかも!!

みんなも、あたらしい運動あそびを考えてみよう!!
学校で紹介できるといいね。

