

⑥⑥ ねことねずみ

ねらい



まねっこ遊び

素早い動きで、スリルを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子7組以上
要する時間：10分程度
対象年齢：3歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

- ①ねこ（お父さん、お母さん）は、立った状態で手をつなぎ、輪を作る。
 - ・ねずみ（子ども）は輪の中に入る。
 - ・「1、2の3」の合図で、輪の中のねずみは、ねこの間をすり抜けて輪から逃げ出す。
- ②次に、ねこは座って輪の高さを低くする。
 - ・「1、2の3」の合図で、輪の中のねずみは、ねこの間をすり抜けて輪から逃げ出す。
- ③次に、ねこは座ったり、立ったりを繰り返し、輪の中からねずみが出ないようにする。
 - ・「1、2の3」の合図で、輪の中のねずみは、ねこの間をすり抜けて輪から逃げ出す。

遊び の “コツ”

子どもは瞬時に隙間を見つけ、素早く反応し脱出することで敏捷性が養えます。子どもの年齢に合わせて段階的におこなってください。ねずみのように、隙間を見つけ素早く抜け出すことができるか・・・スリルがあって、とても楽しい遊びです。また、多くの（お父さん、お母さん）、子どもたちと一緒に遊ぶので、「〇〇ちゃん、がんばれ。〇〇君、上手にできたね」といった会話も生まれ、お友だちの名前を覚えるなど、仲間づくりにも繋がります。

⑥7 音楽にあわせて

ねらい



まねっこ遊び

音楽にあわせて、楽しく体を動かそう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：CD、CDプレーヤー

教室で使用した楽曲

「アンパンマンのマーチ」
「サンサンたいそう」
「大きなくりの木の下で」
「おもちゃのチャチャチャ」
「しあわせなら手をたたこう」
「グー・チョキ・パーでなにつくろ」
「はじまるよ、はじまるよ」
「あくしゅでこんにちは」
「やきいもグーチャーパー」
「とんとんとんとんアンパンマン」

※平成26年度から3年間開催された「ひよこスポーツサロン」の中で使用された楽曲

遊び
の
“コツ”

音楽に合わせて、親子で楽しく体を動かしましょう。（お父さん、お母さん）も子どもと一緒にリズムに合わせて踊ってあげてください。動きが決まっているわけではありません。リズムに合わせて、両手と両足を広げる、右手と左手を交互に上げ下げする、大きく手を振りその場を一周するなどの動きがあります。歌詞に合わせて動きを工夫するのも良いでしょう。スタッフと相談しながら、楽しい動きを考えてみてください。

⑥8 ひもであそぼう

ねらい



用具などを使った遊び

ひもを使っていろいろな遊びを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：2歳以上

準備物：2m程度のひも（1組に1本）

遊びの手順

- ひもを適当に床に置き、ひもの上を子どもと（お父さん、お母さん）が歩く。
- 子どもは、ひもをもってなわ跳びのようにジャンプをする。
- ひもで輪を作り、輪の中に（お父さん、お母さん）と子どもが入り、電車ごっこをする。

遊びの“コツ”

家庭にある荷造りひもでいろいろな遊びを楽しみましょう。ひもを使って歩く、走る、跳ぶなどいろいろな動きを体験することができます。電車など動くものをイメージしながら遊ぶこともできます。いろいろな遊びができるので、（お父さん、お母さん）は子どもに、「どんな遊びができるかな?」、「つなわたり」、「なわとび」、「電車ごっこもできるよ」と、会話をしながら遊びを楽しんでください。（お父さん、お母さん）も、子どもと一緒に体を動かしてください。天気の良い日は、お外で遊びましょう。

⑥9 けんけんぱ

ねらい



用具などを使った遊び

リズムカルな動きを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：2歳以上

準備物：1m程度のひも×10本

遊びの手順

- 1m程度のひもの端と端を結び輪を作る。
- ひもでできた輪を床に一列に並べる。
- 子どもは、1つの輪に片足ずつ入れて前進する。
- 次に、輪を1個、1個、横に2個、1個、1個、横に2個の順番に並べる。
- 「けん、けん、ぱ」の要領で、片足、片足、両足の順に前進する。
- 同じ動作を繰り返す。

遊びの“コツ”

ひもで作った輪を使うのがポイントです。柔らかい素材を使用するので、けがの危険もなく、思いっきり遊びに集中することができます。

（お父さん、お母さん）が最初にお手本を見せて、遊び方を教えてあげてください。大きさが違う輪や、形の違う輪をいくつか並べることで、遊びに変化を付けてみましょう。テンポよく跳べるように、ピョン、ピョン、ピョンと、子どもが跳ぶリズムに合わせて手をたたいてあげると、跳びやすいかもしれません。

⑦0 フラフープであそぼう

ねらい



用具などを使った遊び

フラフープを使い、いろいろな遊びを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：15分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：フラフープ（1組に1個）

遊びの手順

- ①フラフープをくぐる
 - ・（お父さん、お母さん）が持ったフラフープを子どもがくぐる。
 - ・今後は、逆に子どもが持ったフラフープを（お父さん、お母さん）がくぐる。
- ②フラフープをまわす
 - ・フラフープの中に入り、腰でフラフープをまわす。
- ③すもうごっこ
 - ・床に置いたフラフープの中で（お父さん、お母さん）と子どもが入り、すもうをとる。
- ④でんしゃごっこ
 - ・フラフープの中に（お父さん、お母さん）と子どもが入り、子どもが前、お母さんが後ろになり、両手でフラフープをもって前へ進む。
- ⑤フラフープころがし
 - ・（お父さん、お母さん）から子どもに向かって、フラフープを転がし、徐々に距離をとる。
- ⑥フラフープで跳ぶ
 - ・フラフープを両手でつかみ、なわ跳びのように跳ぶ。

遊びの “コツ”

フラフープを使って、親子でいろいろな遊びを楽しむことができます。紹介した他にもフラフープをいくつか床に並べ、「けん・けん・ぱ」の要領でジャンプしながら移動する遊びもできます。複数の遊び方を紹介していますが、子どもが興味を持った遊びは、何回も繰り返しおこなってあげてください。楽しいと感じる気持ちを大切にあげましょう。

⑦1 タオルであそぼう

ねらい



用具などを使った遊び

家庭にある物を使って遊ぼう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：タオル

遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）と子どもが向き合い、タオルを使って綱引きをする。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもが持ったタオルを上下にふり波をつくる。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもが持ったタオルをぐるぐる回す。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもが持ったタオルでシーソーのように互いのからだを引っ張る。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもは同じ方向を向く。（お父さん、お母さん）がタオルの両端を持ち子どもの前を通過して足元にタオルがきた時に、ジャンプをする。
（お父さん、お母さん）の持ったタオルを、子どものジャンプのタイミングで子供の下を通過する。
- ・（お父さん、お母さん）がタオルの両端を持ち子どもの前にタオルをまわして、電車ごっこをする。
- ・先生の「出発進行」の合図で場内をまわる。

遊び
の
“コツ”

家庭にある物を使った遊びは、いつでも家庭で手軽に遊べて、一つの物で複数の遊びを楽しむことができます。タオルを引っ張る、タオルの上を跳ぶ、走るなどいろんな動きを経験させることができます。電車ごっこは2、3本のタオルを結ぶことで、2、3人の子どもがいっしょに遊ぶこともできます。「電車みたいだね」と子どもに声を掛けながら、遊びを楽しんでください。天気の良い日は、お外で遊びましょう。

⑦2 しんぱんの輪

ねらい



用具などを使った遊び

新聞紙を使って、いろいろな遊びを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：1歳以上

準備物：新聞紙（親子1組に1枚）
カラーコーン、セロテープ

遊びの手順

- 新聞紙をねじり棒状にする。新聞紙で輪をつくり端と端をセロテープで付ける。
- 新聞紙でできた輪を子どもから（お父さん、お母さん）へ「はい」と言って渡し、（お父さん、お母さん）は「ありがとう」とお礼を言って受け取る。この動作を何度か繰り返す。
- （お父さん、お母さん）と子どもは、少し離れ、新聞紙の輪を投げる、転がすを繰り返す。少し離れたところに、カラーコーン（小）を置き、新聞紙の輪をカラーコーンに入れる。この動作を何度か繰り返す。
- 新聞紙の輪を車のハンドルに見立て、走る。
- 新聞紙の輪を頭に乘せたり、腕にはめて回したり、いろいろな遊びを楽しんでみよう。

遊び
の
“コツ”

新聞紙を使っていろいろな遊びを楽しみましょう。新聞紙を丸めてボールを作りキャッチボールやサッカーごっこで体を動かしてみましょう。家庭にある物を使った遊びなので、いつでも親子で楽しむことができます。また、新聞紙の輪を車のハンドルに見立てて走る場合は、「坂道」、「がたがた道」、「ブレーキ」などの合図で、坂道を降るように速く走ったり、がたがた道を走るように体を揺らしたり、ブレーキの合図で動きを止めるなど、様々な動きが楽しめます。バスや運転手さんをイメージしながら遊ぶことが大切です。『バスにのって』の音楽に合わせたハンドル遊びは、とても楽しいです。

⑦3 しんぶんし・はりつけダッシュ

ねらい



用具などを使った遊び

家庭にある新聞紙を使って遊んでみよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：2歳以上

準備物：新聞紙（1組に1枚）

遊びの手順

- ・子どもの胸からお腹に広げた新聞紙をあて、落とさないように走る。
- ・同じ動作を何度か繰り返す。

遊びの の “コツ”

家庭にある新聞紙を使った遊びです。走ることで新聞が体に張り付くところに、この遊びのおもしろさがあります。最初は、（お父さん、お母さん）がお手本を見せる、または、（お父さん、お母さん）も子どもと一緒に走ることで、子どもにも遊び方がわかるよう努めてください。新聞紙が大きく扱いが難しい時は、新聞紙を半分に切るなど、調整が必要です。走ってくる子どもを（お父さん、お母さん）は受け止め、「上手くできたね」と声を掛け、抱きしめてあげてください。遊びの中で使った新聞紙で、次に『⑦4 しんぶんし・ひっぱりずもう』にチャレンジしてみましょう。

⑦4 しんぶんし・ひっぱりずもう

ねらい



用具などを使った遊び

家庭にある新聞紙を使って遊んでみよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組

要する時間：10分程度

対象年齢：2歳以上

準備物：新聞紙（1人に1枚）

遊びの手順

- 新聞紙を広げ、長い方を縦にして、短冊状に新聞紙を裂く。
- 3枚の短冊状の新聞紙を重ねたものを、（お父さん、お母さん）用と子ども用に作る。
- 互いの新聞紙を交差させ引っ張り合う。
- 新聞紙が切れた方が負け。
- 新聞紙の枚数を調整し、同じ動作を繰り返す。

遊びの“コツ”

家庭にある新聞紙を使うので、どこでも楽しむことができる遊びです。家庭では、危なくないようにふとんの上で楽しみましょう。勢いよく引っ張って、後ろに転ぶこともありますので、周辺に危険な物がないかを確認した後、おこなってください。使った新聞紙を小さくちぎって遊ぶこともできます。小さくちぎった新聞紙をレジ袋に集め、『⑦5 ふくろでポンポン』で楽しむことができます。

⑦5 ふくろでポンポン

ねらい



用具などを使った遊び

家庭にある身近な物で遊んでみよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：2歳以上
準備物：レジ袋

遊びの手順

- ・子ども1人に一枚のレジ袋を配る。袋に空気をすくい手提げ部分を結ぶ。
- ・袋がボールのようにふくらんだ状態でポンポンと宙に浮かして遊ぶ。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもが向かい合い、交互に相手に向かって袋を飛ばす。

遊び の “コツ”

家庭に身近にある物を使って遊ぶことがポイントです。風船に見立てて、子どもが袋に息を吹きかけ膨らますなど、いろんなことを子どもに体験させてみましょう。レジ袋に小さく切った新聞紙を入れてボールのようにして遊ぶなど、いろんな遊びを楽しんでください。（お父さん、お母さん）と子どもが向かいあい、袋を床に落とさず、何回相手に渡すことができるか、また、袋をどれだけ高く飛ばすことができるかといった遊びもできます。

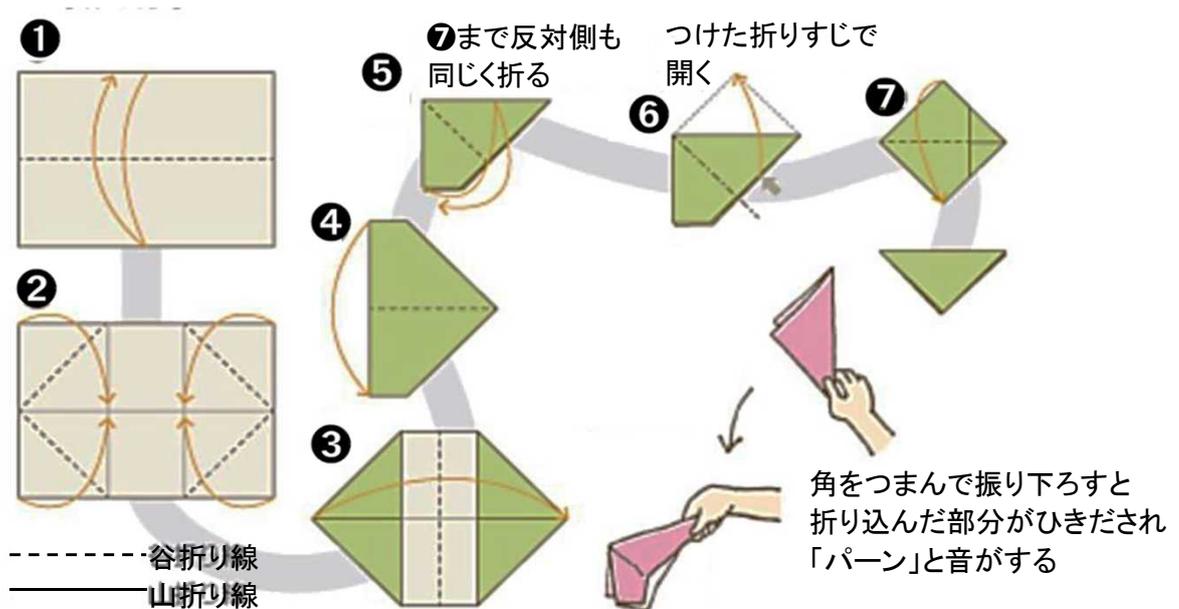
⑦6 紙てっぽう

ねらい



用具などを使った遊び

伝承遊びを体験しよう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：新聞紙（1組に1枚）



遊びの手順

- ・長方形の紙（新聞紙）を使い、図の手順で紙てっぽうを作る。
- ・角をつまんで上から下の思いっきり腕を振ると、「パーン」と大きな音がする。

遊びの“コツ”

子どもも、（お父さん、お母さん）の作り方をまねて、紙てっぽうを作ってみましょう。手先の器用さを身に付けることにも繋がります。完成したら、どちらの紙てっぽうが大きな音がするかを比べてみましょう。紙てっぽうや、残った新聞紙を床に置いたままにしておくと、人がその上に乗って滑って転ぶ危険性があります。後始末も含め楽しく遊べるよう教えてあげてください。

⑦⑦ボールであそぼう

ねらい



用具などを使った遊び

ボールを使っていろいろな遊びを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：ソフトドッジボール
テニスボール

遊びの手順

- ・（お父さん、お母さん）から子どもに、子どもから（お父さん、お母さん）に「はい、どうぞ」と言ってボールを渡す。この動作を何度か繰り返す。
- ・すこし離れたところから、（お父さん、お母さん）から子どもに、子どもからお母さんにボールを転がす。この動作を何度か繰り返す。
- ・（お父さん、お母さん）と子どもの距離を約3m離れる。（お父さん、お母さん）が下から投げ、2、3回床にバウンドしたボールを子どもが受け取る。この動作を何度か繰り返す。
- ・子どもは（お父さん、お母さん）に向かってボールを蹴る。
蹴ることができない場合は、ボールを転がす。

遊びの “コツ”

ボールを使って、投げる、受け取る、蹴る、つく、転がすなどさまざまな遊び方を楽しむことが大切です。さまざまな遊び方があるということは、さまざまな体の動きを体験できるということです。大きさの違うボールを使っていろいろなボール遊びにチャレンジし、ボールに親しむ機会を増やしてください。天気の良い日は、お外で遊びましょう。広い場所で、ボールを投げたり、追いかけたりと、（お父さん、お母さん）にとっても良い運動になります。

⑦8 マットあそび

ねらい



用具などを使った遊び

マットを使っていろいろな遊びを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：親子で1組
要する時間：10分程度
対象年齢：1歳以上
準備物：ヨガマット（1組に1枚）

遊びの手順

- 子どもは、マットの上をコロコロと回転する。
- 子どもは（お父さん、お母さん）と向かい合い、両手をつなぐ。
- 子どもは（お父さん、お母さん）の腕にぶら下がり、一回転し、着地する。
- マットを等間隔に数枚並べ、マット（短い方）の上をジャンプして越える。
- 子どもは、マットの上で両足を広げ、前屈をおこなう

遊びの“コツ”

ヨガマットを使っていろいろな遊びを楽しみながら、回転する感覚を身に付けましょう。教室ではヨガマットを使いますが、ご家庭ではふとんの上でもできる遊びです。でんぐり返し(前転)の動きに慣れることで、つまずいたりぶつかったりして転んだ時に、とっさに両手をついて受け身が取れるようになります。体を回転させる動きは、（お父さん、お母さん）が手を添えて、上手くできるよう手助けをしてあげてください。