

# 4・5歳 「運動遊び」

## 体力面・精神面が急速に発達し いろいろな〈運動〉を楽しめるようになります

体力面や精神面が急速に発達するので、いろいろな運動遊びを楽しめるようになります。脚力だけではなく、腕力や上半身の筋肉もついてくるので、つかむ力、体全体でこらえることもできてきます。また、競争意識も出てくるので、勝ち負けがある運動遊びも盛り上がりを見せます。

### □バック転□

片膝立ちした親の太ももを支点にして、両手で補助をしながらバック転させます。

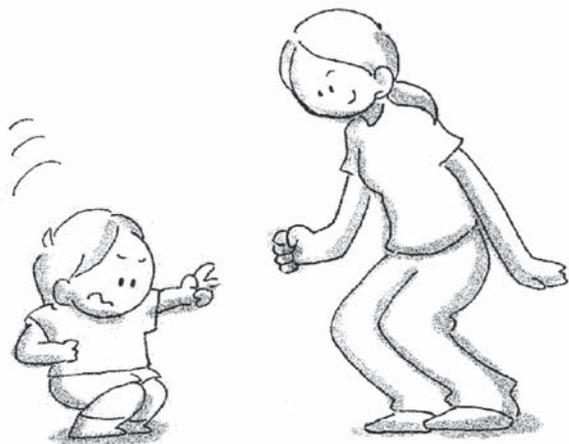
片膝立ちした親の足を支点にして、子どもを回転させます。子どもは、背中を太ももにつけて体を反らし、両手を床にしっかりつけて、太ももを補助にしてブリッジする姿勢になります。親は、片手を子どものおなかに添え、もう一方の手を子どもの両膝の裏あたりに添えて、太ももの上でぐるりと回します。



### □じゃんけんちぢみ□

立った姿勢で、向かい合って立ちます。スタートの姿勢です。じゃんけんをして、負けた人は、膝を曲げて体をちぢませ、少し小さくなります。ちぢんだ姿勢のままで、じゃんけんを続けます。勝った人は、そのときの姿勢のままです。

じゃんけんを繰り返して、負けるたびに体をちぢませていって、先きにしゃがむ姿勢になったほうが負けになります。小さくちぢんだ姿勢は、勝ったからといってもどることはできません。



### □プロペラ通り抜け□

縄の先端に結び目を作り、重しにします。縄を体の前で、飛行機のプロペラのように回します。回している縄にあたらないように、その横を通り抜けます。大縄遊びの要領で、縄が通りすぎた瞬間を見計らって、タイミングよく進みます。



### □なわ平均台□

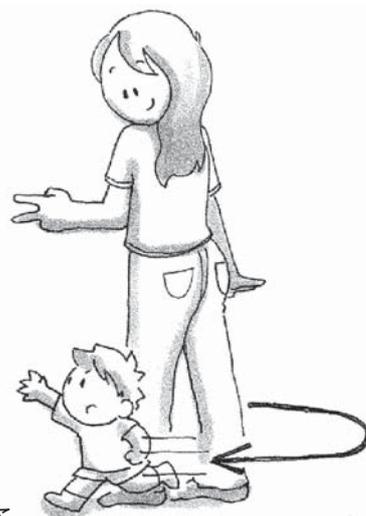
縄を床の上に置きます。子どもは縄の上を落ちないように、一本橋を渡るようにバランスをとりながら歩いていきます。最初のうちはまっすぐ、へびのようにクネクネ曲がった形にすると、難易度が上がります。綱引きの大縄を使うと、高さができて、バランスをとるのが難しくなります。



### □じゃんけんおまわり□

じゃんけんをして、負けたら勝った人の周りを回って元の位置に戻ります。歩く、走る、ケンケン、カニ歩きなど、回り方はいろいろ考えられます。

右回りで一周した後、左周りでもう一周する、パードまけたら5周するなど、回る回数を増やすと、運動量を多くすることができます。



イラスト：細井 りつこ

## ●〈新聞紙〉を利用して――

## □新聞紙ジャンプ□

新聞紙を小さくたたみます。1/4か1/2ぐらいの大きさ。たたんだ新聞紙を足元に置いて、新聞紙を踏まないように立ちます。新聞紙を踏まないように、向こう側へジャンプします。

新聞紙の上に着地すると、滑ってころぶ危険があるので、乗らないように気をつけます。前後、左右、いろいろな方向でジャンプしてみてください。

新聞紙をまたいで立ち、上にジャンプ。空中で左右の足を一度くっつけてから、足を開いてもとの場所に着地する上級編もあります。



## □タオルつなひき□

浴用タオルの端をそれぞれ持ち、互いに引っ張り合います。構えた足が動いたら負け、ひっぱりながら3歩後ろに下がった方が勝ちなど、ルールはそのつど考えます。

## □新聞紙スケート□

新聞紙を足の大きさにあわせて折りたたみ、スケート靴にして床の上を滑ります。新聞紙に片足をのせ、もう一方の足で床を蹴って、滑らすように進みます。フィギュアスケートのように、その場でクルクルとスピンをすることもできます。



## □雑巾がけ□

雑巾ぐらいの大きさに折りたたみ雑巾がけ。掃除は好きでなくても、雑巾がけ競争はおもしろいようです。壁などにぶつからないように、スピードに注意。



## □ドリブルキング□

タオルを2回ほど結び、ボールを作ります。少しいびつでもかまいません。足のいたる所を使い、相手に捕られないようにドリブルをします。捕られたら攻守交代。



## ●身近にある〈新聞紙〉を使うと運動遊びのバリエーションも増えます

身近にある〈新聞紙〉は、さまざまな形で運動遊びに利用することができます。〈新聞紙〉を使った運動遊びを考えるヒントを整理してみました。

〈新聞紙〉の材質は紙です。軽く、扱い方ひとつで破れてしまいます。ところが、広げた新聞紙を端から巻いていって棒状にすると、ある程度のかたさも出てきます。さらに表面のインクの関係で、木の床などの上では、“滑る”という特性もあります。

一般的に、〈新聞紙〉は力を使う遊びではなく、力加減をコントロールする遊びに向いています。

“破れる”を生かしたのが、「新聞紙ジャンプ」です。しっぽのりのしっぽの代わりに、中央に穴をあけた〈新聞紙〉

をポンチョのようにかぶって、破られたらアウトという「やぶり鬼」という鬼ごっこもできます。

「新聞紙スケート」「雑巾がけ」は、“滑る”を生かした遊びです。昔の子どもたちは、〈新聞紙〉を丸めてかたく棒状にした〈新聞紙〉を刀代わりにして、チャンバラごっこをしていました。今は、スポーツチャンバラというものがあるぐらいですから、ルールを作れば、新しい遊びになります。

“軽さ”を利用した遊びもあります。〈新聞紙〉を体に巻きつけて走ります。脇で押さえれば落ちませんが、両手をあげてバンザイの格好で走ります。スピードが遅いと下に落ちますが、速ければ落ちません。面積を小さくして、落ちないかどうか挑戦してみます。集団で遊ぶ場合には、直線ではなくスラロームのようなコースにすると難易度が高くなります。