

からだきづきのプログラム

わたしたちは、毎日からだをつかって生活しています。
その「からだ」について、わたしたちは何を知っているでしょう？
どこがどことなくあいにまがるのか？
どこがやわらかくて、どこがかたいのか？
いきは鼻からしているの？それとも口から？



あまりにも、知らないのではないのでしょうか？
いしきなくても、かってにからだが動いてくれています。
「からだ」には、わたしたちがうまく生きていくことができるように、
すばらしい「つくり」や「しくみ」や「はたらき」がそなわっています。

また、からだもっているふしぎな力を知ることができます。
ふしぎな力は、目をつぶったり、耳をすましたり、はだしになると、
とても感じるすることができます。
また、友達のからだをかんさつすることによって、
いろいろな発見ができます。

この学習では
自分や友達のからだから、いろんなからだのふしぎを見つけて、
じょうずにからだを使いこなせるようになってほしいと思います。

3年

組

なまえ

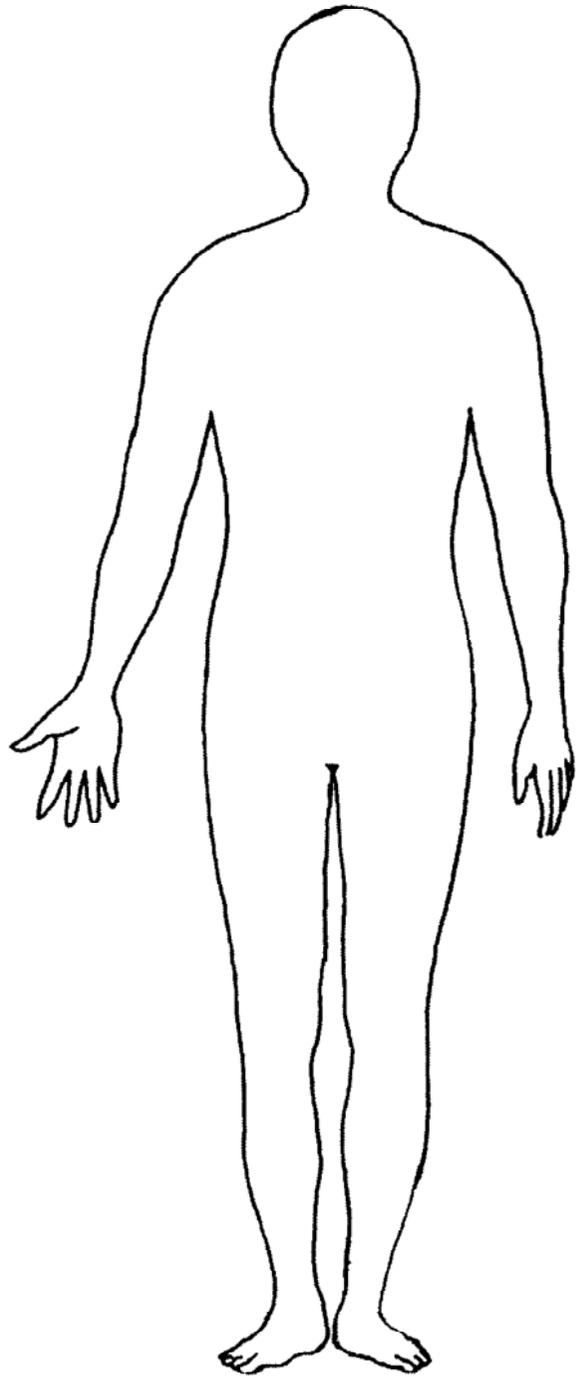
ペア

からだの境目(さかいめ)をさがそう

からだの部位(頭や首など名前があるところ)の境目はどこかさがしましょう。

頭、首、胸(むね)、腹(はら)、腰、脚(足)、背中(せなか)、しり、腕(うで)はどこでしょう?さかいめにせんをいれよう。

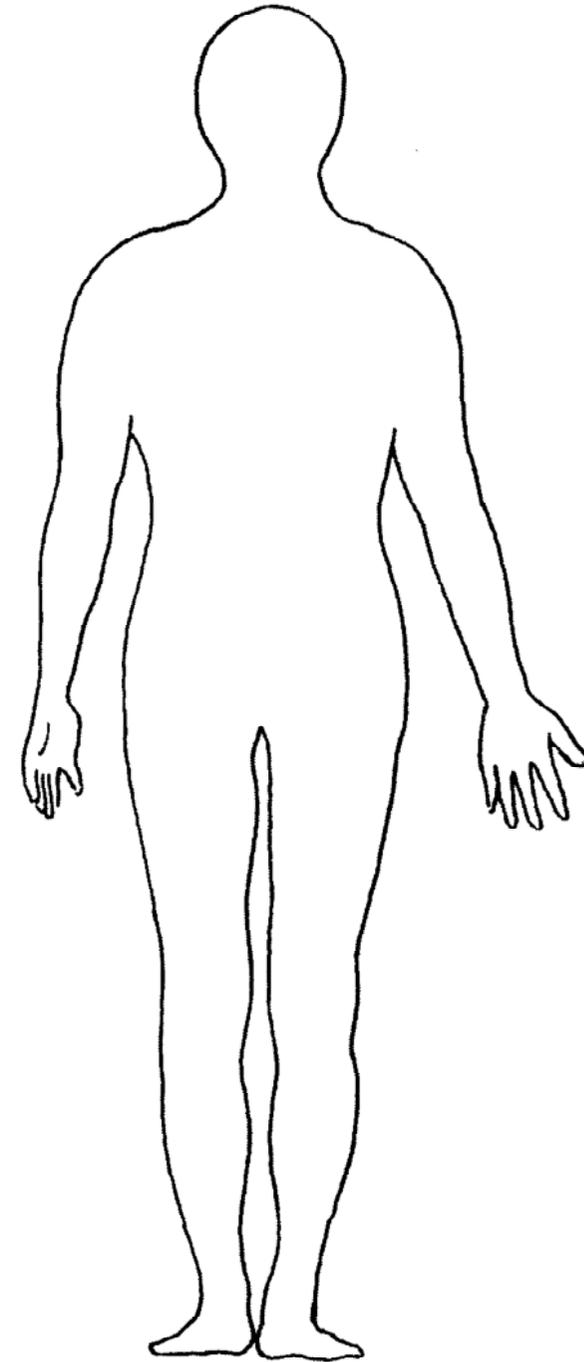
(なまえ)



正面



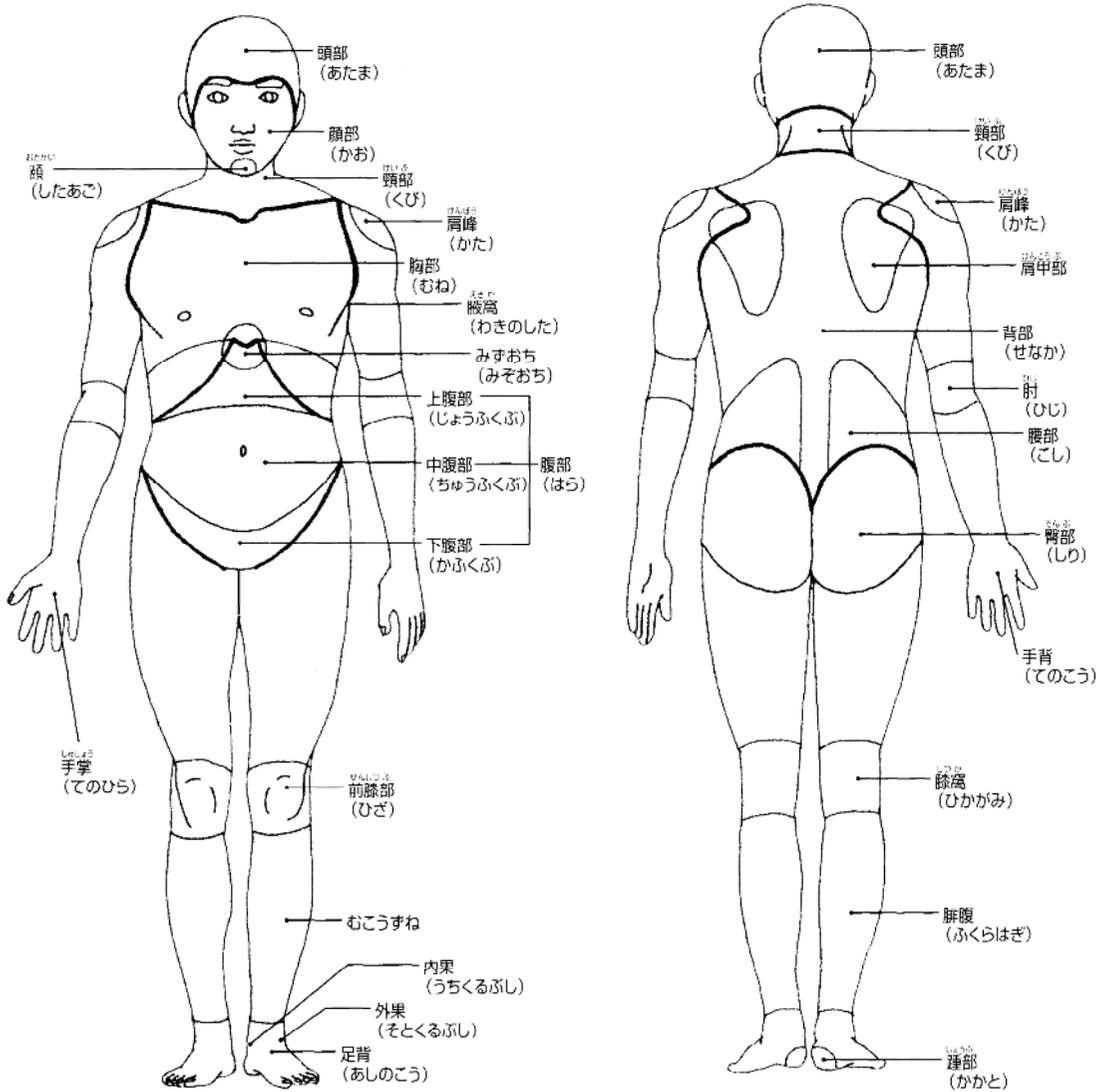
横



後ろ

からだきづき しりょう

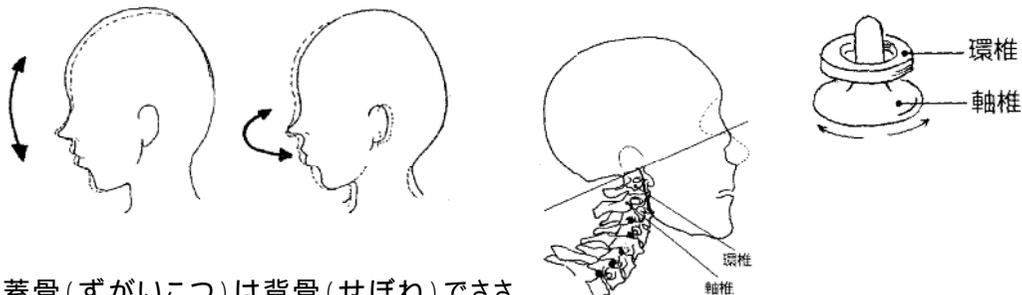
からだの部位(ぶい)



自分の入れた境目(さかいめ)と同じでしたか？

頭と首

小さく首を「イエス・イエス」と上下に動かす。小さく首を「ノウノウ」と左右に動かす。



頭蓋骨(ずがいこつ)は背骨(せぼね)でささえられています。首のほね(頸椎=けいつい)は7本あります。

「イエス・イエス」 1番目のほねが前後に動きます。

「ノウノウ」 2番目のほねが左右に動きます。

だから、イエスの方が、ノウよりも高いところでおきていることになります。

頭と首の境目は、後ろから見ると、かみのはえぎわよりもずっと上の、耳と耳をむすんだくらい
の線と、鼻のほねから頭の中心にむかう線がまじわったあたりになる。

首と胸(むね)

首を前にたおすと、おおきなせぼねが見つかります。友だちにふれてもらおう。

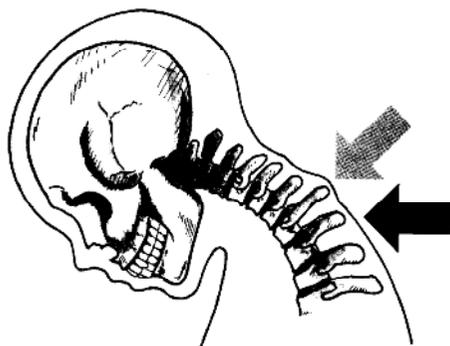
・首をふって動く

首の一番下の骨(第七頸椎=だいななけいつい)

・首をふって動かない

胸の一番上の骨(第一胸椎=だいいちきょうつい)

だから、そこが首と胸(むね)の境目になります。



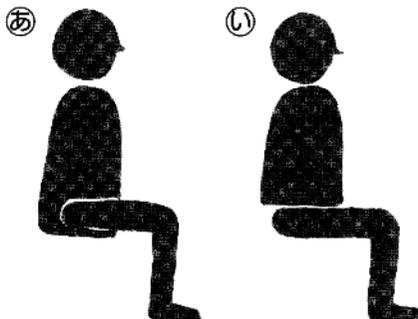
しりと脚(あし)

クイズ

脚(あし)はどこからだろう？すわっているすがたは、

あ:しりは胴(どう)の一部 い:しりは脚(あし)の一部 どちらに見えますか？

友だちがすわっているのを観察して考えてみましょう。



足をしっかりかんさつしよう

なまえ(_____)

くつのへりかた調査^{ちようさ}

<作業> 左右のうわぐつで足形をとろう。へっているところを赤えんぴつでぬりつぶそう。
・左右のちがいや、内がわ、外がわのへり方のちがいをしらべよう。

自分の足のかんさつ

<作業> 左右の足形をとろう。

・しらべるところ

左右の形のちがいを見よう。左右いっしょだと思っていないかな？

まめやかたいところを見つけてみよう。そこは、よく使っているところです。足をけるときに、そこに力が入るから、かたくなるのです。

<見つけたこと>

<見つけたこと>

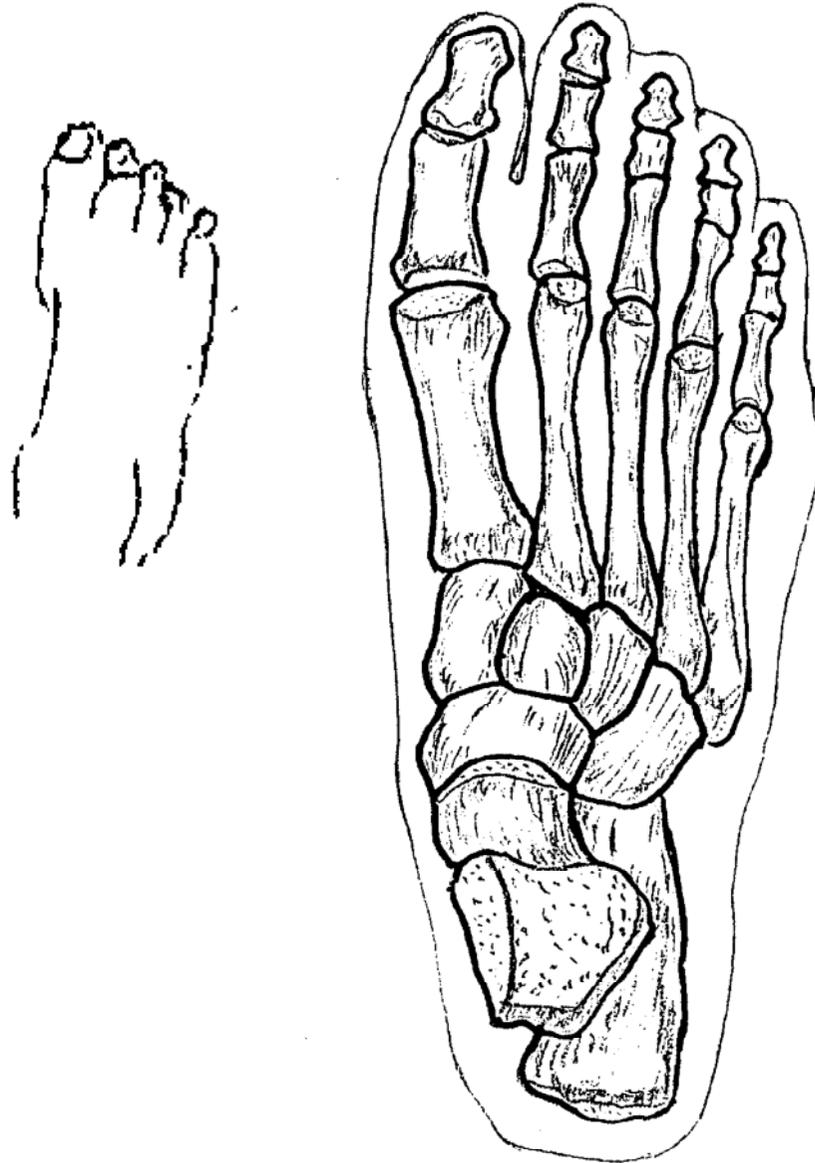
クイズ みんなは足のほねは何本あると思いますか？ つぎの中で近いも でかこもう。
しっかり足を見てよそうしましょう。

5本 10本 15本 20本 25本 30本 30本～

足をしっかりかんさつしよう2 月 日 なまえ()

【足のお話】

はだしになって、片方の足だけ、足の骨の図を見ながら、骨の位置や、長さや幅などの大きさをかんじながらふれてみよう。すべての関節にふれ「こういうつくりだから、こう動くよ」と動きをたしかめてみよう。「骨と骨の間には、ゆったりとしたすき間があるから、いっぱい動けるよ」と話しかけるつもりでふれよう。



足は、足首のあたり(足根骨 = そくこんこつ)が7個、甲(中足骨 = ちゅうそくこつ)が5個、指(指骨 = しこつ)が14個と、計26個もの骨からできている。この骨と骨との間に、ほどよいすき間があると、足が足として十分に動くことができる。

< 足の指 >

足の指のはじまりは、見えている肉の切れ目と^{にく}思ってしまうけれど、肉の切れ目のずっと内側からが指です。指の関節(かんせつ)は、一つの方向にだけまげることができます。

< 足首と甲 >

足首がそったり、まがったりするのは、外踝(そとくるぶし)と内踝(うちくるぶし)にはさまれた骨が2本のほねの間で回るためです。それは、かかとのほね(踵骨 = しょうこつ)とはべつの骨なのです。

甲は5本あって、指につづきます。5本の間、みぞをあけるつもりでふれてみよう。

【足指あそびをしよう】

足指あそびをやって、足指をいっぱい動かして遊ぼう。

親指とひとさし指を、かさねられるかな? (できたら をつけよう)

- ・親指が上になる。()
- ・親指が下になる。()

指4本でえんぴつがもてるかな? ()

- ・ゆかにえんぴつをおく。
えんぴつの上に足指をおく。
親指だけ上にむけ、えんぴつからはなす。
のこり4本でえんぴつをはさみ、もちあげる。

足指あるき

- ・足指だけで、前後に歩く。足指だけが、シャクトリ虫みたいに動かせるかな?
- ・右足指で歩ける。()
- ・左足指で歩ける。()
- ・左右こうごに歩ける。()

< 今日の授業の感想 >

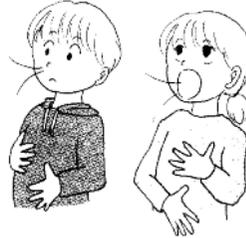
息(いき)と声に気づいてみよう 月 日 なまえ()

今回の学習は、息(いき)と声にちゅうもくします。わかったことをわすれないうちに()のところに書いておこう。

息(いき)しらべ

あなたは、息を吸ったりはいたりする時、どの場所でおこなっていますか。わかったことを、書いてみよう。

4、5回ゆっくり、息をすったりはいたりしてみよう。
口でしていると思う人は、ためしに口をとじてやってみよう。
苦しいですか。



息をすったり、はいたりすると、からだのどの部分が一番動きますか。

1人でわからない時は、ねたじょうたいでゆっくり息をして、友だちにどこの部分が、どのように動いているかを見てもらおう。

息に音をのせると声になります。大声を出したり、歌ったりすると、からだのどの部分に力が入りますか。

息めぐらし

ゆかに大の字になってねます。

右足の踵(かかと)から息をすいあげて、ふくらはぎ、もも、こしとすいあげていきます。くるしくなったら左足のかかとから息をはきます。すえる人は、せ中や頭まですいあげます。その時に「急の通り道、その太さ、ひっかかりぐあい」などを感じましょう。だいぶ通りが良くなったら、左足からすいあげましょう。右からやった時と、左からでは何かちがうかな。



右足、左足ができたら、両足からすい上げ、一度へその下(丹田=たんでん)あたりに息をため、それから全身にはき出してみよう。これを立ってもやれるかな。

生きているからだしらべ

2人組になって行います。1人は目をとじてしずかに立ちます。

もう1人(ヘルパー)は、そのわきに立ち、立っている人のむねとせ中をつつむように、両手をあてます。

次に、おなかとこしをつつむように、両手をあてます。両手の中には「何か動くものや生きているもの」を感じられましたか。

きょうしきこきゅう ふくしきこきゅう 胸式呼吸と腹式呼吸

息をためている肺(はい)は肋骨(ろっこつ)でかこまれたふくろになっていて、そのそこには、横隔膜(おうかくまく)というまくがあります。横隔膜はパラシュート形のきん肉の膜(まく)で、これがちぢんだり、のびたりすることによって、息をすることができるのです。

この横隔膜のはたらきにくわえて、ほかのきん肉も動かすことによって呼吸を助けています。

< 胸式呼吸:きょうしきこきゅう >

胸(むね)や肩(かた)のきん肉によって、胸(むね)を広くしたりせまくしたりして呼吸を助けています。

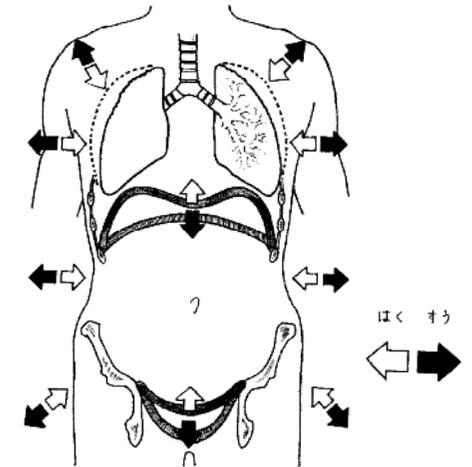
< 腹式呼吸:ふくしきこきゅう >

腹(はら)やせ中や腰(こし)のまわりのきん肉によって、おなかを上げたり下げたり、広くしたりせまくしたりして呼吸を助けています。

ただし、これらのきん肉はもともとは「からだ」を動かすためのきん肉なので、動くことにねच्छゅうすると呼吸(こきゅう)がおろそかになり、呼吸することに気が向くと動きがおろそかになります。それをうまくやるために、むかしから人々は「息づかいのコツ」を工夫してきたのです。

2つのやり方で、呼吸をしてみよう

どんなちがいがありましたか？



< 今日の学習の感想 >

息に音をのせると声になります。呼吸(こきゅう)と声と「からだ」の姿勢(しせい)や動きには、ふかいかん係があります。そのかん係を、呼吸(こきゅう)をしたり、声を出したり、「からだ」を動かしながらたんけんしましょう。

呼吸(こきゅう)から声へ

ゆかにねて、ゆっくり大きく息をします。すう息は、ふつうの速さで、ふかく。はく息は、少しずつゆっくりと、長くはきます。

息をはくときに、声を出してみましょう。ゆっくりと、長く、とちゅうで声がとぎれたり、声のちょうしがかわったりしないようにしましょう。

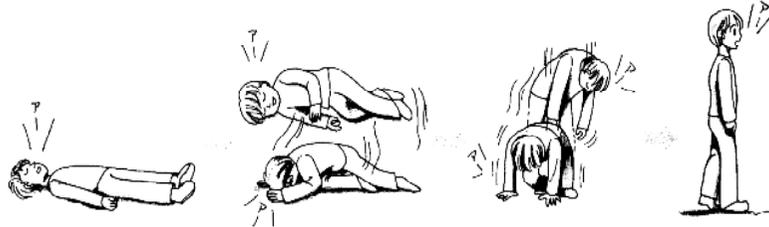
声を出しながら、胸(むね)や腹(はら)を手で軽くたたいて、声のひびきぐあいを感じましょう。また、腹式呼吸と胸式呼吸と両方で声を出して、音をくらべてみよう



わかったこと

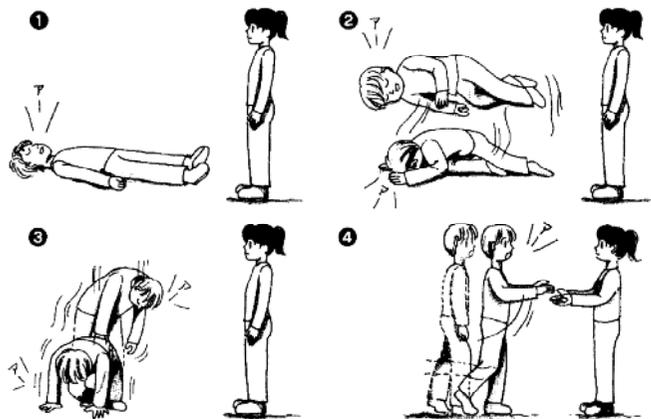
声はこび

<声はこび1> 声を出しながら、立ち上がってみよう。



立ち上がっていくとちゅうで、声のとぎれたり、ちょうしがかわったりしないためには、どういっせいで立ち上がったらいいでしょう？いろいろためてみましょう。

<声はこび2>



- やり方 -
一人があおむけにゆかにねる。

パートナーは10mはなれたところに立つ。声を出しながら立ち上がり、声をとぎらせたり、ちょうしをかえたりしないで、パートナーのところまで歩いていって、声をわたす。
と中でしっばいしてしまったらやり直し。

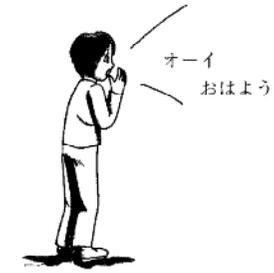
声ぶつけ

<声ぶつけ・すわって> (4人)

3人がならんですわる。

よびかける人は、だれか一人のせ中にむかってよびかける。

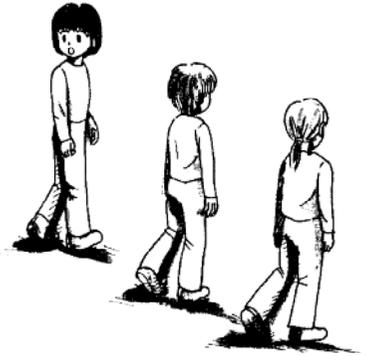
自分がよびかけられたと感じた人は手をあげる。



<声ぶつけ・歩いて> (4人)

今度は、動いている人にむかってやってみましょう。横にならんで歩いている3人のうち、だれか一人のせ中にむかって、「チョットまって！」とよびかける。

自分が言われたと感じた人はとまる。それ以外の人は歩きつづける。



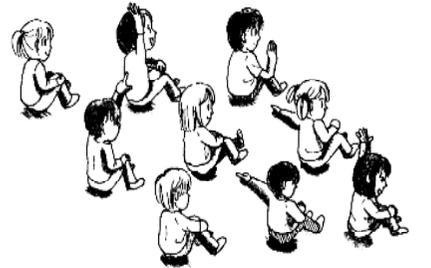
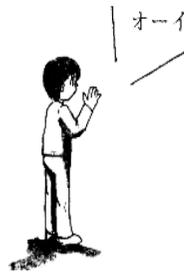
<声ぶつけ・大ぜいで> (10人)

9人がたて・横3れつずつにならんですわる。

そのうちのだれか一人によびかける。

自分がよびかけられたと感じた人は手をあげる。

自分のところには声がこなかったと感じた人は、声があった方向をゆびさす。

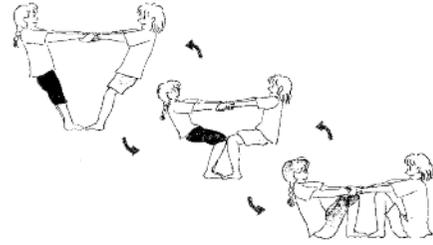


<今日の学習の感想>

からだをうけたり、あずけたりしよう 月 日 なまえ()

生活の中では、いつもほかの人とかかわり合いながら動いています。友だちとたがいに「からだ」をあずけあったり、息を合わせて動いたり、こわれないように大切にはこんだりすることで、からだをどうあつかったらいいのを見つけましょう。

エレベーター



<向かい合いエレベーター 1> 2名

2人が向かい合って両手をつなく。同時に体を後ろにたおしていく。バランスをとりながら、足先を中心に、おうぎがひろくようにする。(ひじをまげず、うでやかたの力をぬく)そのまま、2人いっしょにすわる。こんどは、ふたりいっしょに立ち上がる。

<向かい合いエレベーター 2> 2名

2人とも目をとじて、話もしないで、つないだ手だけをたよりにやってみよう。

できましたか? (×)

できましたか? (×)

<後ろ向きエレベーター 1> 2名

2人が足をのばして、せ中あわせにすわる。(せ中をできるだけくっつける。)ひざをまげて、足をひきよせる。2人いっしょに体重をあずけて、バランスをとりながら立ち上がる。バランスをとりながら、にもどる。



<後ろ向きエレベーター 2> 4名

こんどは4人でやってみよう。

できましたか? (×)

できましたか? (×)

人間のからだをとりあつかう

生まれたばかりの赤ちゃんをだいたことがありますか? ある人は、首がすわらず、ふにゃふにゃで、へんなところをつかんだら、こわれてしまいそうに感じたのではないのでしょうか? 赤ちゃんにかぎらず、人間の「からだ」は「こわれもの」なので、やさしくていねいにふれ、もちあげ、とりあつかいましょう。

<ねがえりをさせる> 2名



一人が床にねる。



パートナーが、ねてる人の手足のうちどれか一つをつかんでねがえりさせる。

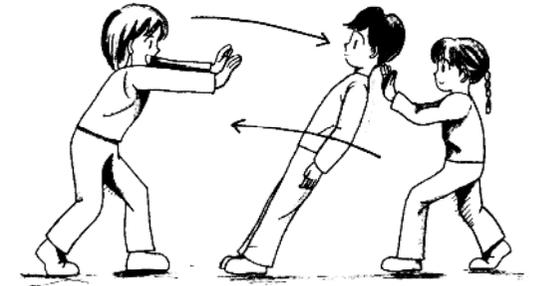


次に、べつのところをつかんでまたねがえらせる。そしてまた次のところを...と何度もくりかえそう。

ねがえらすときに、かたやまたの関節(かんせつ)をへんに動かすといたためしまうので、気をつけよう!!

<おじょうさんたおし 1>

まん中の人がおれるのを、前後の人がささえ、はんたいがわにおしもどす。たおれる人は、からだをかためておじょうさんのようになっている。



なれてきたら、たおす角度をだんだん大きくしていきましょう。

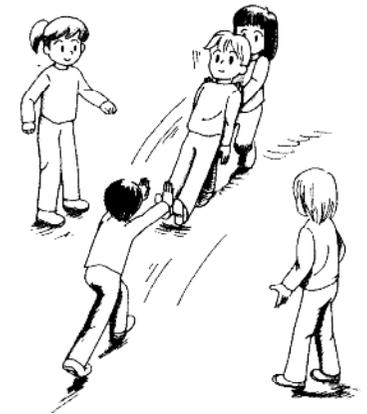
話し合ってみよう

たおれていくときに、不安(ふあん)になりませんでしたか? たおれていくのを前や後ろからささえるときは、「からだ」のどこに手をあて、どんなふうにささえたらよいのでしょうか?

Blank dashed box for discussion notes.

<おじょうさんたおし 2> 4名

人数をふやしてわになって立ち、まん中におじょうさんの役の人をおいて同じことをやってみよう。



<今日の学習の感想>

Horizontal dashed lines for writing reflections.

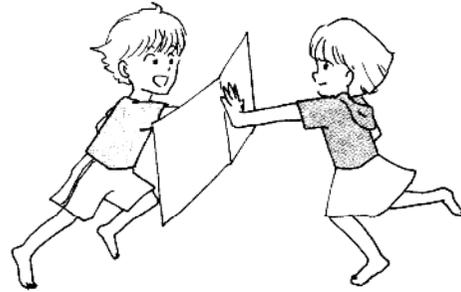
まほうの新聞紙 1 1名

新聞紙をからだのどこかにつけて、おとさないように走りましょう。
おなかやせ中、おしりでもできますか？
どのくらいのスピードで走ると、うまくいきますか？



まほうの新聞紙 2 2名

あいてと手のひらをあわせて、新聞紙を手わたします。
なれてきたら、上から下のほうに、ゆっくりと新聞紙をおしていき、あいては下で新聞紙をうけとろう。



この時に、わたす人は、「魔法(まほう)！」という呪文(じゅもん)を言おう。

新聞をもたない人は、あいての動きをよく見ながら動こう。
む中になると、友だちとぶつかることもあるので、広いところで行おう。
右手だけでなく左手でも行ってみたり、べつの呪文(じゅもん)にかえてもいいよ。
新聞紙を手でつかんではダメです。



からだでキャッチ 2名

新聞紙を投げ上げる人は、あいてのからだのいろいろなところをします。
あいては新聞紙がゆかに落ちる前に、していされたところで新聞紙をうけとめます。

新聞がゆっくりおちるように、投げ方もくふうしよう。
なれてきたら、むずかしいからだの場所にもちょうせんしよう。



どこでキャッチできましたか ()

どこまでおれるかな 2名

広げた新聞紙の上に2人で立ち、立てたら10数えます。
せうこうしたら、つぎに新聞紙を半分おって立ちます。
せいこうしたら、また半分おって立ちます。

何回おれましたか ()回



何人のれるかな

新聞を半分おって、その上に2人がのります。
つぎに、何人のれるのか、人数をふやしてみましょう。
10数えられたら、せいこうです。

何人のれましたか 1回目()人
2回目()人
3回目()人



<今日の学習の感想>

震源地(しんげんち)はどこだ 8名

鬼(おに)を1人と、震源地役を1人、鬼にわからないように決めます。
震源地役の人は、動きの発信者(はっしんしゃ)になって、まわりの人はその動きをまねします。鬼が震源地をあてたらこうたい。



震源地はどんな動きをしてもいいです。
まわりの人は、震源地が見つかりにくいように、目線はいつも鬼の方を見つづけよう。

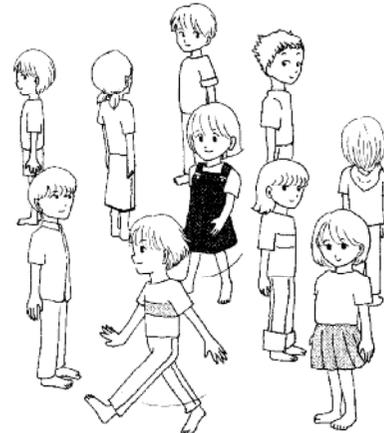
はじめの隊形は、鬼が見やすい半円からはじめ、なれてきたら、鬼を取りかこんだり、動き回ったりしてみよう。

発信者は動きを変える時、どのような工夫をしたかな。鬼が発信者を見つけるコツは？

話し合ってみよう

1人・2人・3人 その1 10名

合図(あいず)役を、1人決めます。合図役の「歩いて！」で、全員がエリアのなかをゆっくり歩き、「とまれ」で同時にとまります。
ここからは、言葉を使いません。だれか1人が歩きだし、とまります。
あまり間をおかずに、だれか2人が同時に歩きだし、あわせてとまります。
次に、だれか3人が歩きだし、あわせてとまります。
こんどは人数を3人、2人とへらしていき、さい後は1人が歩きます。ここまでできたら大せいこうです。



「さいしょに歩く人は さん、つぎは、 さんと さん」などと、たん当を決めて歩きます。なれてきたら、たんとうを決めずに歩きましょう。同じ人が何回歩いててもかまいません。同時に歩かなかったり、人数が正しくなかった場合は、はじめから、やり直そう。

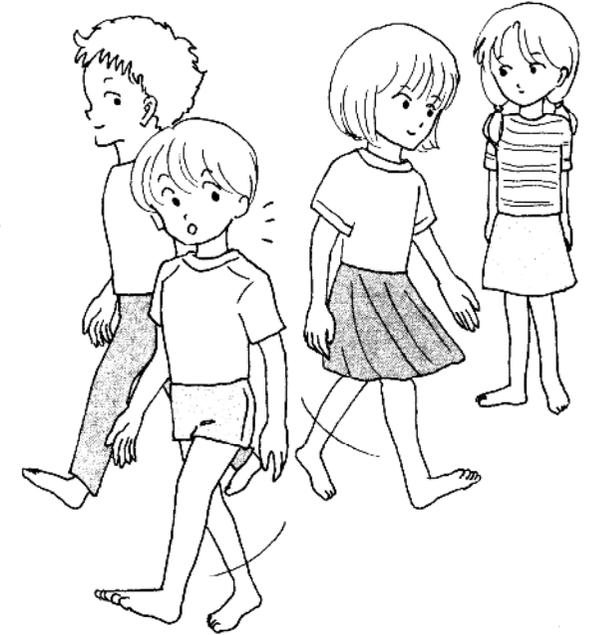
1人・2人・3人 その2 10名

せいこうしたグループの中で、とまる時に人が見えるいちでとまったグループは、今度は目で見なくても、せ中で気配(けはい)を感じて歩きだしたり、とまったりできるかやってみよう。

せいこうしたグループは、どことなくふうをしましたか。

話あってみよう

いつも歩く人は決まっていたか。
1回も歩かなかった人はいました。
次に歩く人はわかりましたか。それはどうしてでしょう。
友だちにあわせて歩こうとした？それとも、人のことは気にせずに歩きましたか？
歩き出しと、とまるのではどちらがかんたんですか。
歩き出すには勇気(ゆうき)がいりましたか。同時に歩けた時、あるいはだれも歩いてくれなかった時の気持ちや、からだのじょうたいは？
目くばせをしたり、たんとうを決めたりしたグループはあったかな。



<今日の学習の感想>

目かくし歩きをしよう 月 日(1回目) 月 日(2回目) 名前()

目かくし歩きをしよう 2名

目をつぶると、どんな世界が広がるのでしょうか？

<やり方>

パートナーが、目をとじている人(アイマスクをつけます)を大切にあんないします。
言葉をかわさずに、学校の校庭のいろんなところにつれていったり、いろいろなものにさわらせたり、においをかがせたりします。

パートナーは、1回だけ見せたいものがみつかったら、目をあけさせましょう。

20分たったら、元の場所に集合します

学校のどこをまわるのか、前もって二人でそうだんしておきます。



- ・目をとじている人は、さわったものが何かを当てるのではなく、さわった感じをたのしみましょう。
- ・光の明るさやくらさ、風の方向、葉っぱのやわらかさ、土のあたたかさなど、いつもとは少しちがう感じがもてるかもしれません。

1回目の目かくし歩き あなたは(目をとじる人 パートナー)

1) 目かくし歩きでどんなことを感じましたか？

.....

.....

.....

.....

.....

2) 目かくし歩きの後で、どんなことを話し合いましたか？

2回目の目かくし歩き あなたは(目をとじる人 パートナー)

1) 目かくし歩きでどんなことを感じましたか？

.....

.....

.....

.....

.....

2) 目かくし歩きの後で、どんなことを話し合いましたか？

目をとじてキャッチ 8名

7～8mまっすぐはなれたゆかの上に、とりやすいタオルやぼうしをおきます。

目をつぶって1人ずつ走って、そこだと思ったところで物をつかみます。

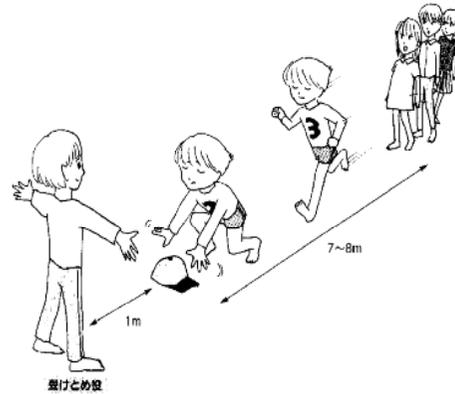
安全(あんぜん)のために、物から1mうしろに、受けとめ役が手をひらいて立ちます。

受けとめ役はあぶないと感じたら声をかけよう。

何チームも同時におこないます。

とれてもとれなくても、何回かくり返そう。

きよりが遠すぎたり近すぎた場合は、それぞれのグループでちょうせつしよう。



話し合ってみよう

とれてもとれなくても、感じたことや取るためのくふうや友だちのとくちょうなどを話し合おう。

どんなことが話題になりましたか？

目かくしリング鬼(おに)ごっこ 8名

1人が目をつぶって鬼になり、もう1人は目をひらいて、リングのなかをにげます。

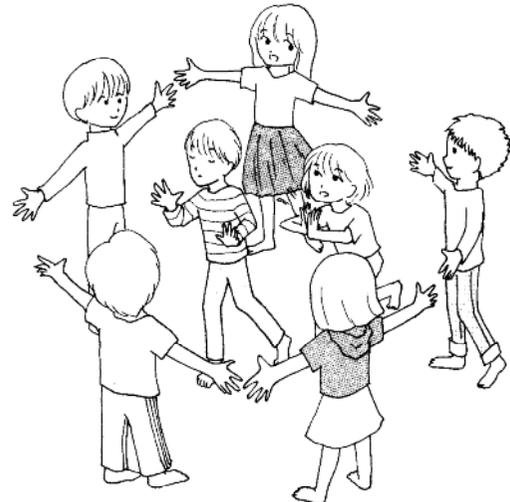
のこりの人は、手を広げてリングを作ります。

鬼につかまったら役をこうたいします。

鬼につかまらなくても、てき当な時に役をこうたいしてあげてください。

鬼がつかまえやすいように、にげる人は足音や声を出しましょう。

鬼は耳をすまして、気配(けはい)を感じましょう。



目かくし手つなぎ鬼(おに)ごっこ 20名

手をつないだ2人が鬼になります。鬼役は目をつぶり、目をあけているパートナーが鬼の手を引いたり、声で指示しながら、つかまえるのを手助けします。

つまえて、3人組になったら、両わきの人が目をつぶって鬼になり、真ん中の人がパートナーとなります。

4人になったら2人ずつに分かれます。

手をつないでいる人が、どんどんふえていきます。最後までつかまらない人はだれかな。

パートナーと鬼の手がつながっていないとダメです。



<今日の学習の感想>

