

# からだきづきのプログラム

—「体ほぐし」から「からだきづき」へ—



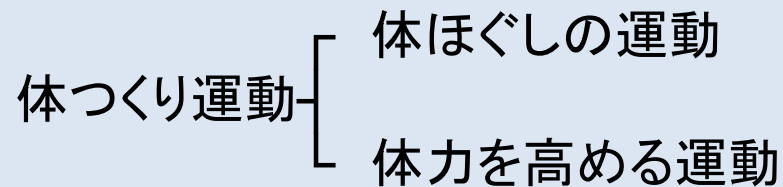
学校体育研究同志会 大阪支部

# 「体ほぐし」について

## 「体ほぐし」について

1998年(平成10年12月告示)の学習指導要領は、体育科の目標に「**体と心を一体にして捉える**」観点を強調し、「**体ほぐし**」という新しい内容を導入しました。小学校高学年での「体操」にかわる新しい領域として登場しました。この文言が入った背景には、不登校や子どもの荒れが教育問題として表面化したということがありました。日常の子どもの運動遊びの減少による精神的ストレスの増大、運動する子どものしない子どもの二極化、運動能力の低下など、子どもの深刻な状況に「体ほぐし」は応えようとするものでした。

### <高学年での「体ほぐし」の位置づけ>



2008年(平成20年3月告示)の学習指導要領では、低学年、中学年の「基本の運動」がなくなり、「体づくり運動」領域を低学年から実施、「基本の運動」領域の内容として示されていたものを、領域に改め、学習の系統性を明確にしました。

# 「体ほぐし」の課題

2017年(平成29年3月告示)の学習指導要領では、低学年では、「体づくり運動」が「体づくりの運動遊び」へ、高学年の「体力を高める運動」が「体の動きを高める運動」へと名称変更されています。

低学年	中学年	高学年
体づくり運動	体づくり運動	体づくり運動
体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
多様な動きをつくる運動遊び (ア)体のバランスをとる運動遊び (イ)体を移動する運動遊び (ウ)用具を操作する運動遊び (エ)力試しの運動遊び	多様な動きをつくる運動 (ア)体のバランスをとる運動 (イ)体を移動する運動 (ウ)用具を操作する運動 (エ)力試しの運動 (オ)基本的な動きを組み合わせる運動	体力を高める運動 (ア)体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動 (イ)力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

(低学年)「体づくり運動」→(新)「体づくりの運動遊び」(低学年)へ

内容／「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」で構成

(中学年)「体づくり運動」→(従)「体づくり運動」

内容／「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動」で構成

(高学年)「体づくり運動」→(従)「体づくり運動」

内容／「体ほぐしの運動」と「体の動きを高める運動」で構成

※「体の動きを高める運動」は、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めることに重点をおいて指導すること

「体ほぐしの運動」の内容については、『「体の気づき」「体の調整」「仲間との交流」というねらいを持って行われる運動』であり、できるだけ活発に、リズムカルな運動を通して実践することを目的に展開されてきました。しかし、その授業実践を見ると、体育の授業と言えるのかと疑問視される内容が含まれています。レクリエーションでの楽しいゲームであったり、フィットネスクラブの内容であったりと、心を癒やすための対処療法で、子どもの深刻な現状を打破できるかは疑問の残る所です。

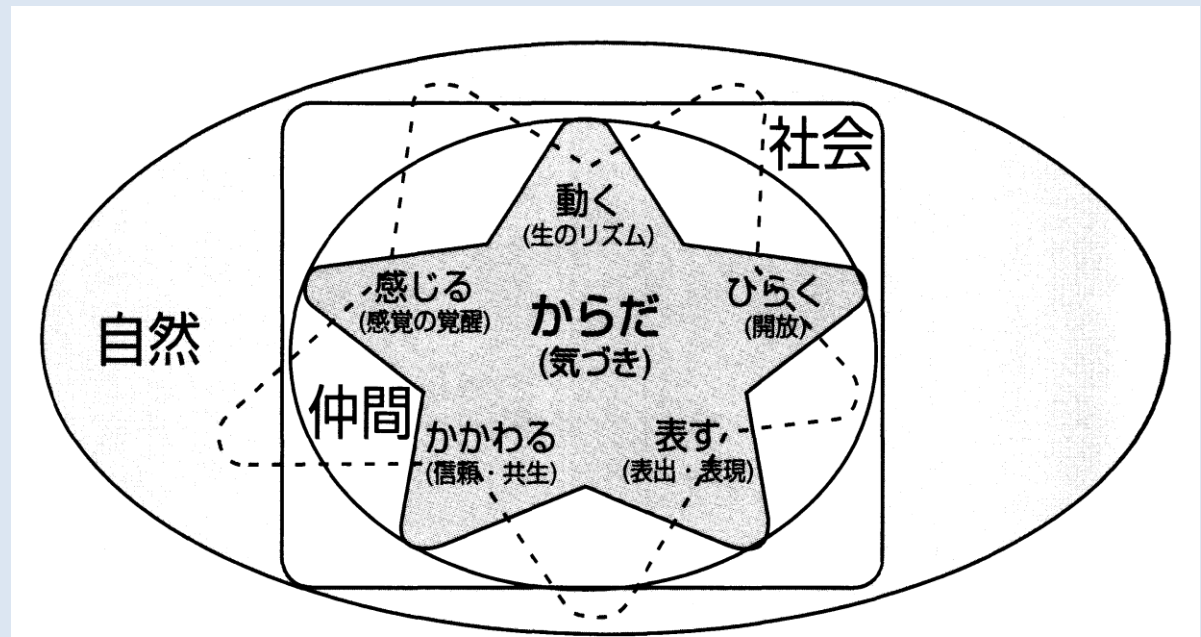
# からだきづきとは

・「体ほぐしの運動」の中には、「体への気づき」が含まれていますが、「からだきづき」は、高橋和子(横浜国立大)の造語であり、英語ではbody awarenessに近いと主張します。

・高橋らは、「体ほぐし」が登場する前から、「からだ」に関する研究を進めており、学習指導要領はこの言葉を採用した考えられます。

・高橋は、『からだきづき』の究極の目標は、アウェアネス(気づき)である。もともと人間に備わっている感覚を覚醒させたり、バランスのとれたからだの動きや深い呼吸により得られる生きる力を取り戻したり、『ひと・もの・こと』とかかわりながら、社会や文化や自然を省みたり、音や動きで色や言葉で自分を豊かに表現してみることをさす。これらのことは人として健康に生きることにつながる」としています。

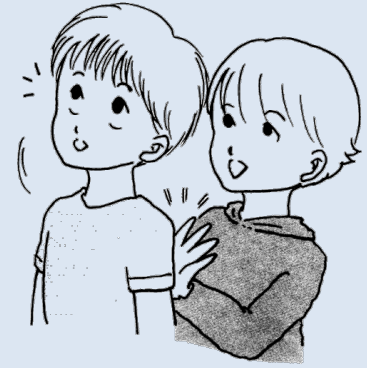
「からだ」は心と体がいっしょに働くことを目的としており、高橋は「感じる、動く、ひらく、かかわる、あらわす」という5つの働きに整理しています。そして、そのための具体的なワークショップを示しています。



人間はしなやかに生きる (高橋和子2001年)  
(しなやかな「からだ」は仲間や社会や自然と仲良しです)

# からだきづきのめざすもの

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？  
どこがどんなぐあいにまがるのか？  
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？  
いしきしなくても、かってにからだは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。



## 参考文献

『からだほぐしを楽しもう』(高橋和子他) 汐文社  
『「からだ」を生きる』(久保健他) 創文企画

# からだきづきのプログラム(一例)

「からだきづき」は、人間のからだを持つ不思議な力を知ったり、気づいたりすることを目的とします。「感じる、動く、ひらく、かかわる、あらわす」という5つの働きに応じた学習が展開されます。今回は、次のようなねらいを設定して、プログラム(ワークショップ)を構成してみました。

## 【ねらい】

- ・自分の体や友達の体を注意深く観察することから、体の仕組みについて理解する。
- ・不思議な体の仕組みを発見し、自分のからだを自由に動かせるようにする。

## 【からだきづきのプログラム】

### ①自分の体を見つめる

からだの部位の境目調べ、足の観察、背中や肩の観察、さかさまに立つ

### ②友達と生きている証拠をさがす

「からだ」が生きているしょうこをさがす

### ③息と声にきづく

息めぐらし、息と声に着目する、気配を感じる

### ④身体のコミュニケーション

「からだ」をうけたりあずけたり 新聞紙を使ったゲーム

### ⑤目を閉じた世界を体験する

「目かくし歩き」「目を閉じたゲームを楽しむ」

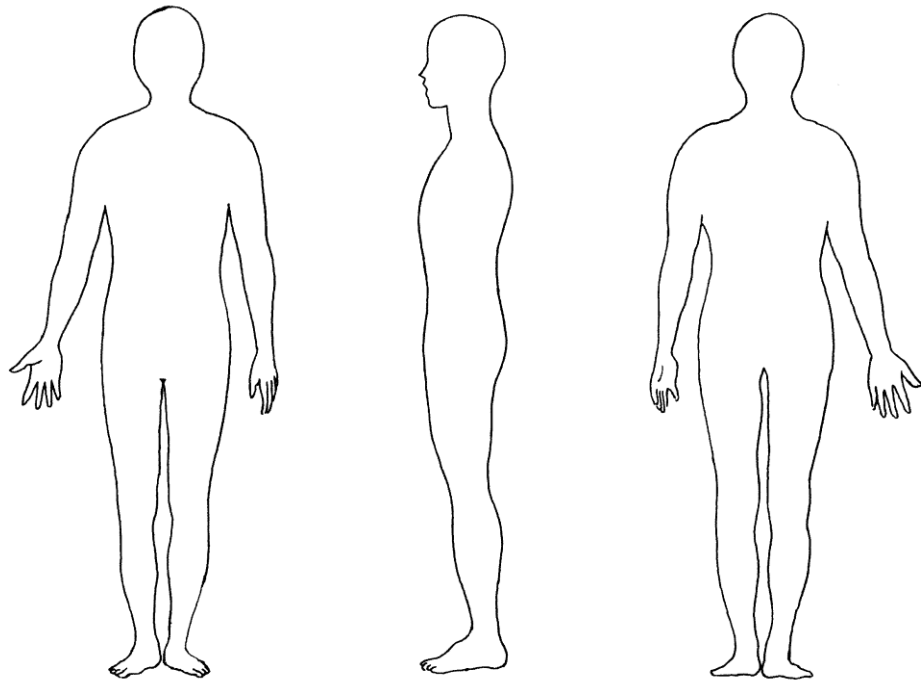


時	学習内容	全13時間	ワークショップ(一例)
1	自分のからだを見つめる	「からだの部位の境目調べ」①頭と首 ②首と胸 ③しりと脚	
2		「足の観察」①くつのへりかた調査 ②足の観察 ③足指あそび	
3		「背中や肩の観察」①肩の観察 ②肩甲骨と鎖骨の動き ③腕と肩甲骨の動き ④腕ぐるぐる	
4		「さかさまに立つ」頭で立つさかだち 1～3	
5	友達と生きている証拠をさがす	「からだ」が生きている証拠さがし ①「からだ」が生きているしょうこをさがす ②呼吸をさがす ③いろいろな呼吸 ④脈拍をさがす	
6	息と声にきづく	「息めぐらし」①息しらべ ②息めぐらし ③生きているからだしらべ ④胸式呼吸と腹式呼吸	
7		「息と声に着目する」①呼吸(息)から声へ ②声はこび ③声ぶつけ	
8		「気配を感じる」①震源地はどこだ ②1人・2人・3人	
9	身体のコミュニケーション	「からだ」をうけたりあずけたり①エレベーター②人間のからだをとりあつかう③おじぞうさん	
10		「新聞紙を使った遊び」①まほうの新聞紙 ②どこまでおれるかな ③何人のれるかな	
11	目を閉じた世界を体験する	「目かくし歩き」	
12		「目を閉じたゲームを楽しむ」	
13	学習のまとめ	自分や友達のからだで気づいたことを感想にまとめる。	

# からだの部位の境目しらべ

からだの境目(さかいめ)をさがそう

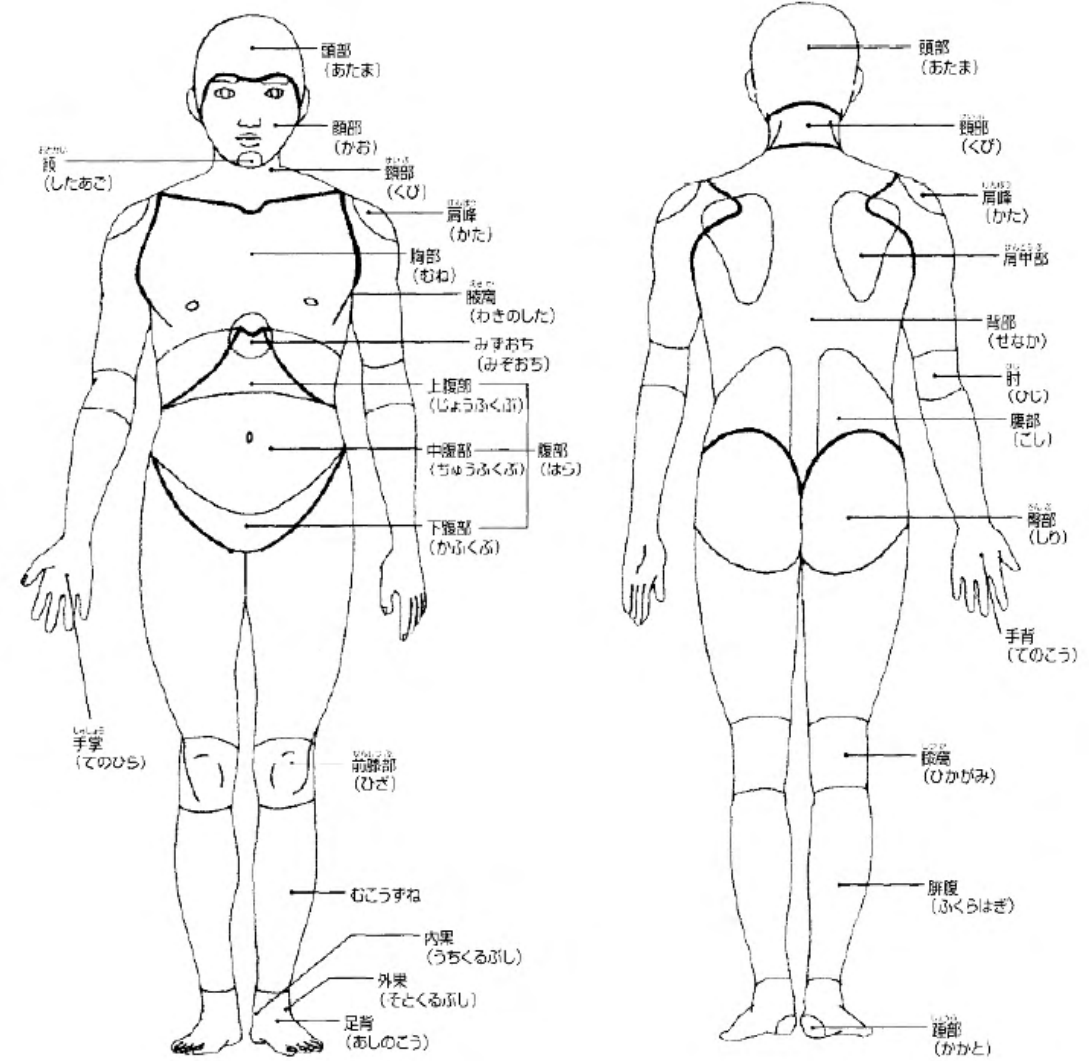
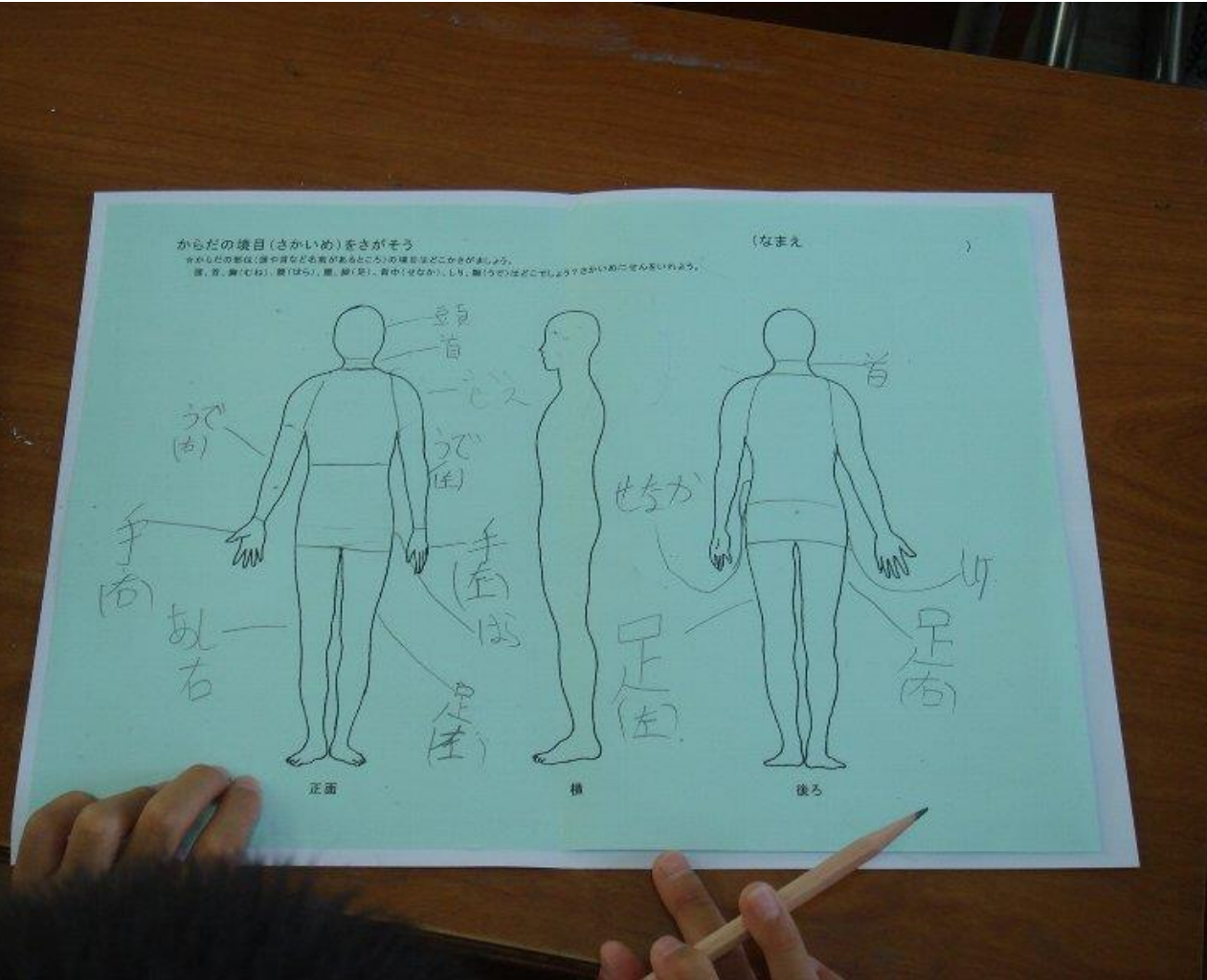
☆からだの部位(頭や首など名前があるところ)の境目はどこかさがましよう。頭、首、胸(むね)、腹(はら)、腰、脚(足)、背中(せなか)、しり、腕(うで)はどこでしょう?さかいめにせんをいれよう。





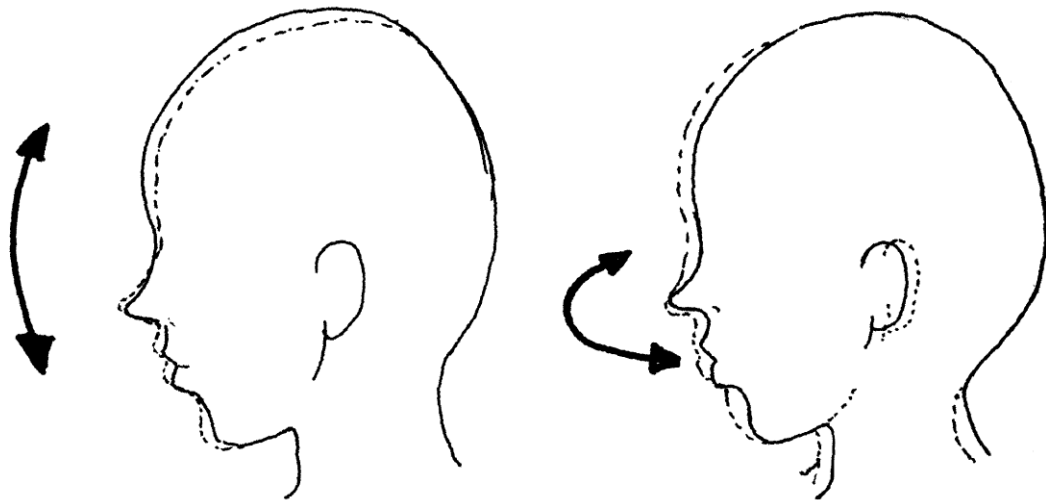
# 自分のからだを見つめる

## からだの境目(さかいめ)をさがそう



## ①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。



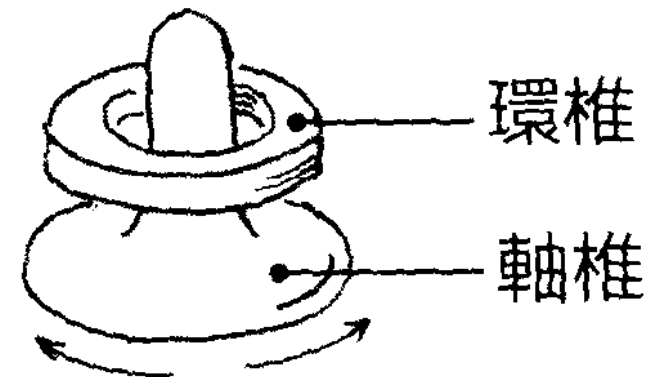
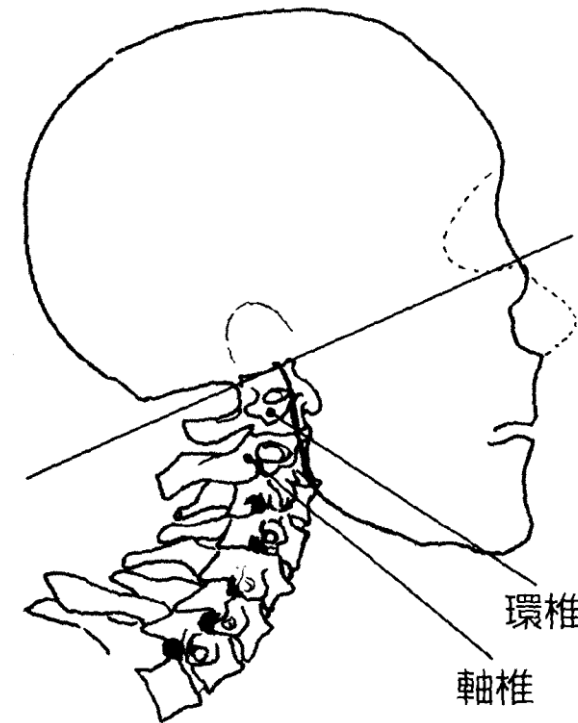
頭蓋骨(ずがいこつ)は背骨(せぼね)でささえられています。首のほね(頸椎=けいつい)は7本あります。

「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。

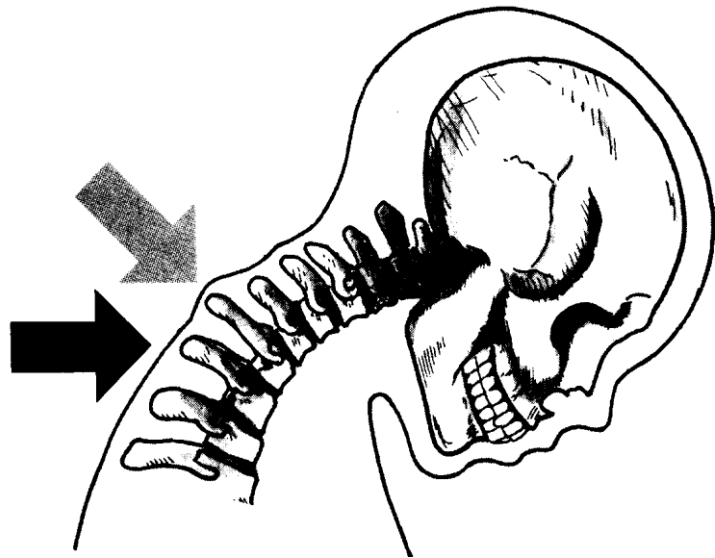


## ②首と胸(むね)

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)

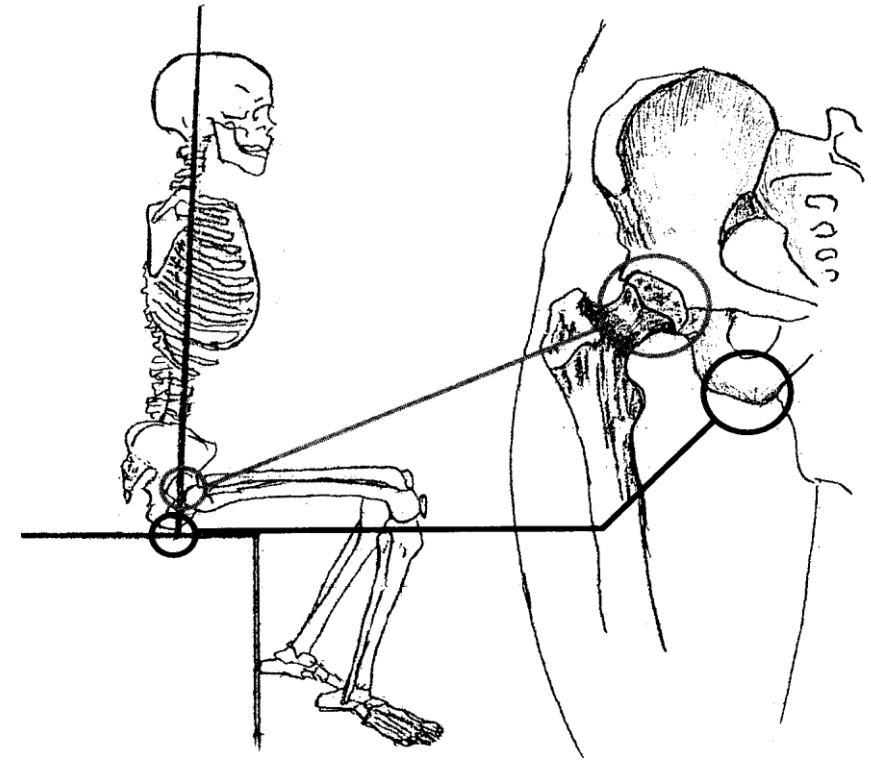
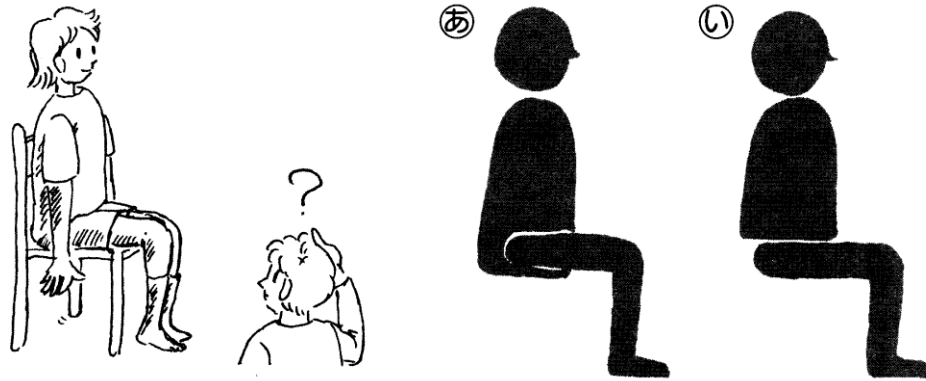
だから、そこが首と胸(むね)の境目になります。



## ③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  
 どっちに見えますか？  
 友だちがすわっているのを観察して考えてみましょう。



## 【お話】

背骨(せぼね)は、骨盤(こつばん)というかたいほねでささえられています。すわったときに、おしりに感じる2カ所のかたい部分も、骨盤の一部です。

絵を見てわかるように、しりは胴(どう)の一部で、骨盤の(こつばん)のくぼみに、脚(あし)が入っています。だから、正かいは、(あ)になります。この部分を股関節(こかんせつ)といいます。おわんの中にボールが入ったようなしくみになっています。とてもよく動く関節(かんせつ)で、おわんの中をボールがぐるぐる動くので、あしを上げたり、ふたっり、けったりすることができます。

# 足の観察

## ①くつのへりかた調査

- ＜作業＞・左右のうわぐつで足形をとろう。へっているところ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。



## ②足のかんさつ

自分のからだを見つめる

〈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。



自分のからだを見つめる



## 【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ことをたしかめながらふれよう。

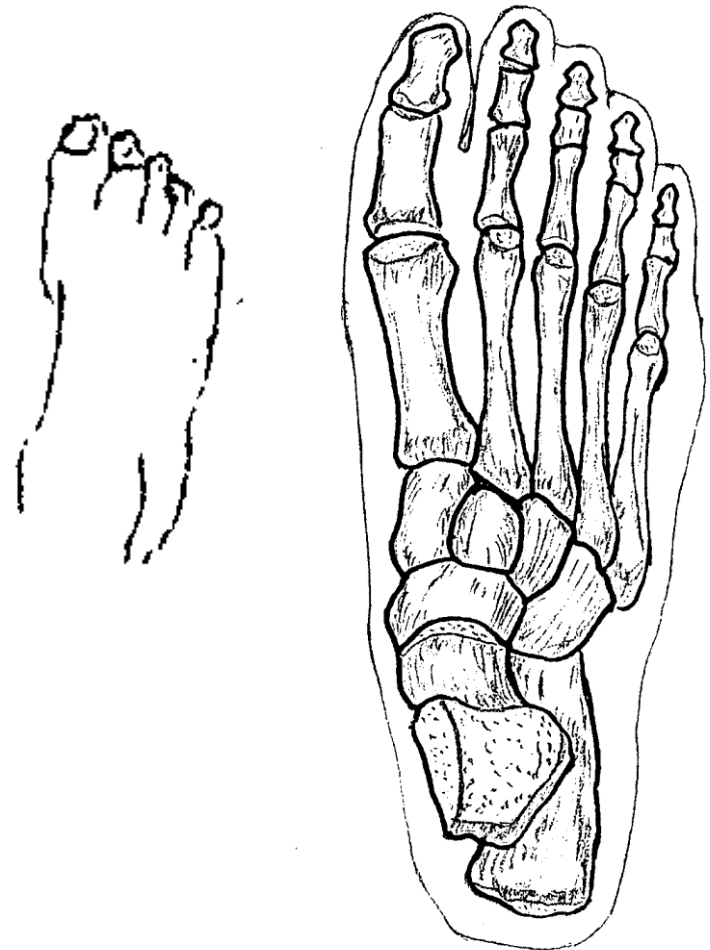
足は、足首のあたり(足根骨=そくこんこつ)が7個、甲(中足骨=ちゅうそくこつ)が5個、指(指骨=しこつ)が14個と計26個もの骨からできている。この骨と骨との間に、ほどよいすき間があると、足が足として十分に動くことができる。

## &lt;足の指&gt;

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

## &lt;足首と甲&gt;

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本の間には、みぞをあけるつもりでふれてみよう。





### ③足指あそびをしよう

#### ①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。( )

#### ②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。

#### ③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。( )

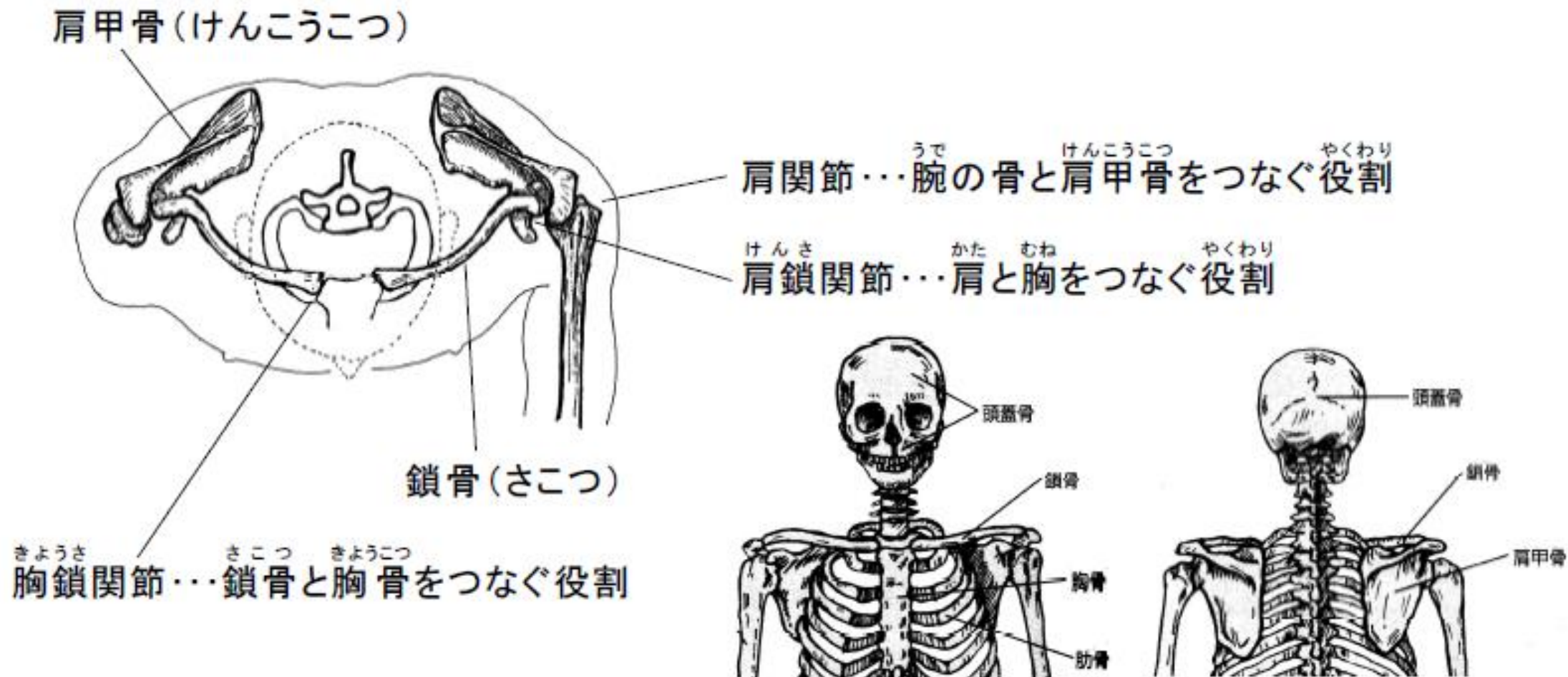


# 肩や背中の観察

自分のからだをみつめる

## ①肩の観察

からだを頭の方から見ると、背骨は左右のまん中、体重を支えることができます。肩にはいくつかの骨が集まっています。また、骨と骨は、関節でつながっています。



## ②肩甲骨と鎖骨の動き

(1)腕を動かしている友だちの背中に手をふれると、二つの平べったい骨が動きます。それを肩甲骨と言います。友だちにふれながら大きさや形を調べよう。

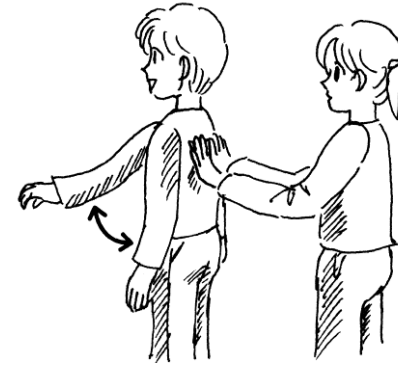
<作業>→ペアの肩甲骨をさわりながら、その形をスケッチしよう

(2)自分でも、両手を後ろに回すと右手は右の、左手は左の肩甲骨の下の角にさわることができます。

(3)腕を動かすと肩甲骨はどう動くでしょうか？友だちの手を通して、お互いに動きを感じとろう。

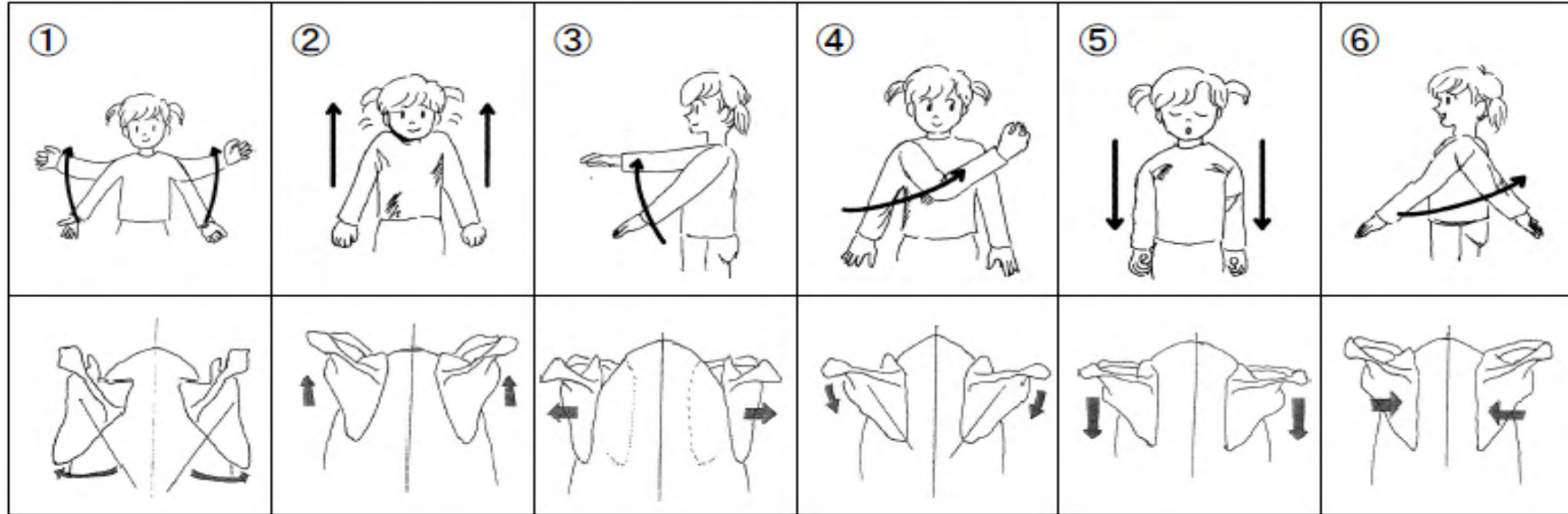
(4)他に動くところはないかな？

片手で、のどの下のところに手をあて、反対の腕を動かすとその骨が動きます。そこは、胸骨(きょうこつ)と鎖骨(さこつ)がつくる胸鎖関節(きょうさかんせつ)です。自分でふれて、骨が動くのを確かめよう。



### ③腕と肩甲骨の動き

腕の動きによって肩甲骨がどのように動くのかをペアで確かめ合います。

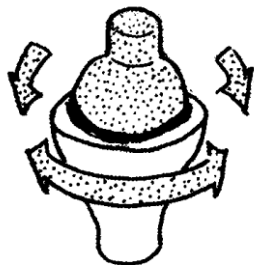


## ④腕ぐるぐる

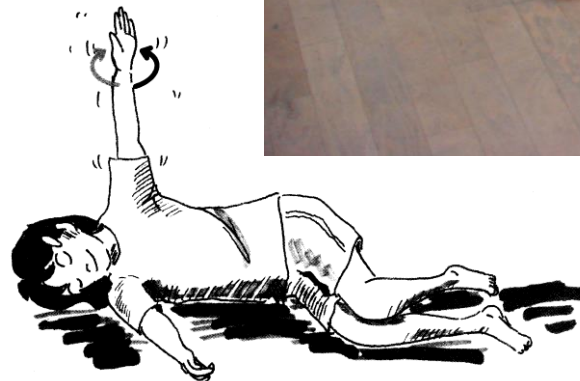
腕のつけ根はボールみたいに丸く、肩関節をつくる肩甲骨のおわんのようにくぼみに入っています。目をしてそれを思いうかべながらやってみよう。腕のつけ根が回るから、腕が回ります。ボールのどの面が回っているか感じながら、ぐるぐる回しましょう。

### <ワーク>

- (1) ゆっくりといねいに小さな円をえがく。
- (2) だんだんと、直径30cmぐらいまで円を大きくする。
- (3) 今度は反対に、だんだん円を小さくする。
- (4) 片方が終わったら、まだやってない方と長さをくらべてみよう。左右の感じのちがいを味わおう。



肩関節

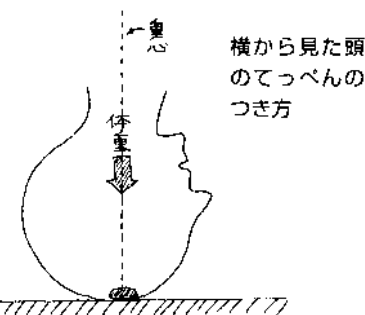
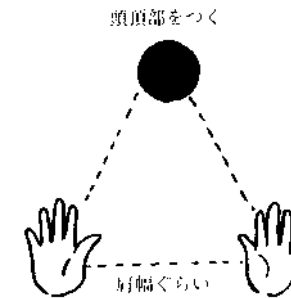
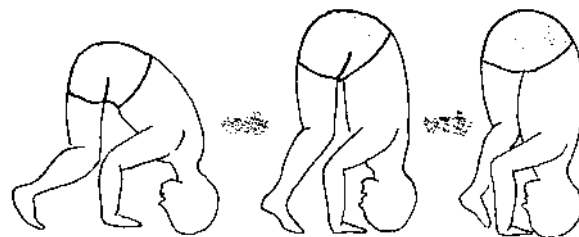


# さかさまに立つ

自分のからだをみつめる

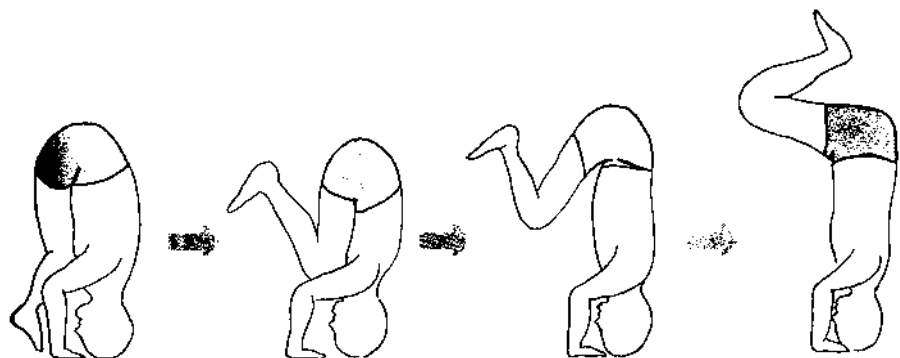
## ①頭で立つ逆立ち1

- (1)正座の姿勢から、頭のとっぺんを床につけ、その上に、つま先で小さく歩きながら背骨を順番にのせていく。
- (2)胴体や腰が頭の上にすっかりのったら、手でほんの少し支えて足を縮めると、つま先が床からういて離れる。この時、足をけってはいけない。



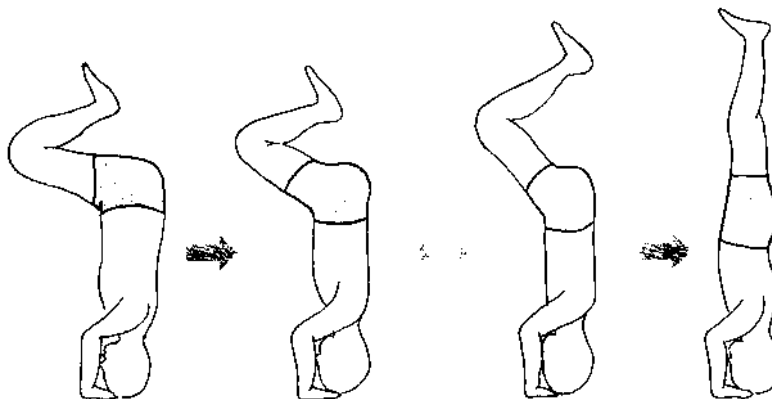
## ②頭で立つ逆立ち2

ふとももが、床と水平になるところまで、足をゆっくり上げていく。ただ単純に足を上げていくと、背中側に転んでしまう。頭の上の重さのバランスをどうとればうまくいくか、いろいろと工夫しながらやってみる。



## ③頭で立つ逆立ち3

足を尻の上まで持ってきて、そこから真上の方向に上げていく。足が真上に伸びた時、つま先をピンと伸ばすのではなく、力のぬけた状態で曲げておく。



# 生きているしょうこさがし

生きている証拠さがし

## ①「からだ」が生きているしょうこをさがせ！

- ・1人がゆかにねます。その「からだ」をペアの人が観察して、「からだ」が生きているしょうこをさがします。見たり、さわったり、動かしたり、ほかのやり方でやってみよう。
- ・ねている人は、生きていることを知られないように、じっとしていること!! さがしおわったら、やくわりをこうたいしてやろう。

(1) 見てわかるしょうこ

(2) さわってわかるしょうこ

(3) 動かしてわかるしょうこ

(4) そのほかのやり方でわかるしょうこ



## ②「呼吸(こきゅう)」をさがせ！

呼吸(こきゅう)しているとき、いきは鼻や口から出入りしているけど、それは、肺(はい)がふくらんだり、しぼんだりすることによって、おきています。

友だちの「からだ」をかんさつすると、あちこちがふくらんだり、しぼんだりしているのがわかります。手をあてると、それをじかにかんじとることができます。

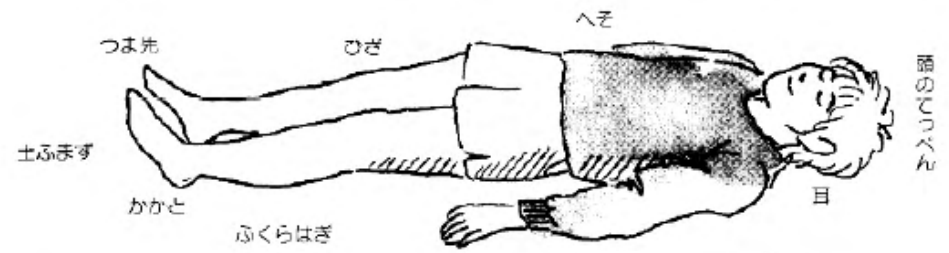
→どこがしぼんだり、ふくらんだりしていましたか？





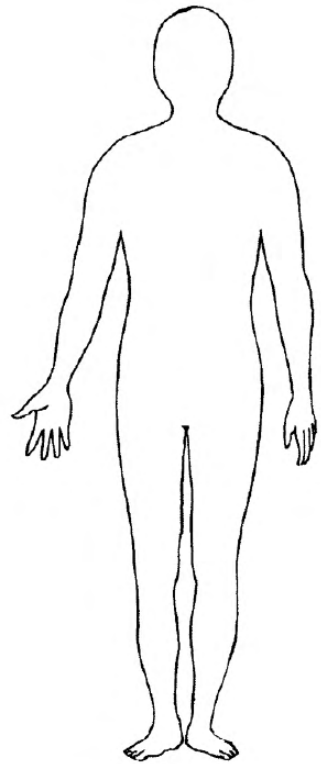
### ③いろいろな呼吸をしよう！

「むねで呼吸をする」、「はらで呼吸をする」、「かたで息をする」など、ふつうの呼吸のしかたのほかに、「へそ」「せなか」「しり」「土ふまず」「頭のでっぺん」など、いろいろなところをふくらませる感じで、呼吸してみよう。 ※いしきを集中させるために目をとじます。



### ④「脈拍」をさがせ！

- ・脈拍(みやくはく)をかんじとるところが、「からだ」に何カ所あるのかさがしだそう。
- ・さいごに、ペアの心ぞうの上に耳をあてて音をちよくせつ聞いてみよう。
- ・脈拍をかんじるところに ○をつけよう



手首いがいどこにあるかな



# 息と声に気づく

## ①息しらべ

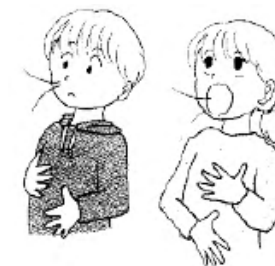
・あなたは、息を吸ったりはいたりする時、どの場所でおこなっていますか。4、5回ゆっくり、息をすったりはいたりしてみよう。

・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。

・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。



## ②息めぐらし

(1)ゆかに大の字になってねます。

(2)右足の踵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。苦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、太さ、ひっかかりぐあい」などを感じましょう。

(3)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。

(4)右足、左足ができたなら、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;



### ③生きているからだしらべ

- (1)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。
- (2)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。
- (3)次に、おなかとこしをつつむように、両手をあてます。

### ④胸式呼吸と腹式呼吸

息をためている肺は肋骨でかこまれたふくろになっていて、そのそこには、横隔膜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ようです。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

胸や肩の筋肉によって、胸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

腹やせ中や腰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、動くことに熱中すると呼吸がおろそかになり、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、昔から人々は「息づかいのコツ」を工夫してきました。



# 息と声に気づく

息に音をのせると声になります。呼吸(息)と声と「からだ」の姿勢や動きには、ふかいかん係があります。そのかん係を、呼吸(息)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。

## ①呼吸(息)から声へ

(1)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。

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

(3)声を出しながら、胸や腹を手で軽くたたいて、声のひびきぐあいを感じましよう。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。



## ②声はこび

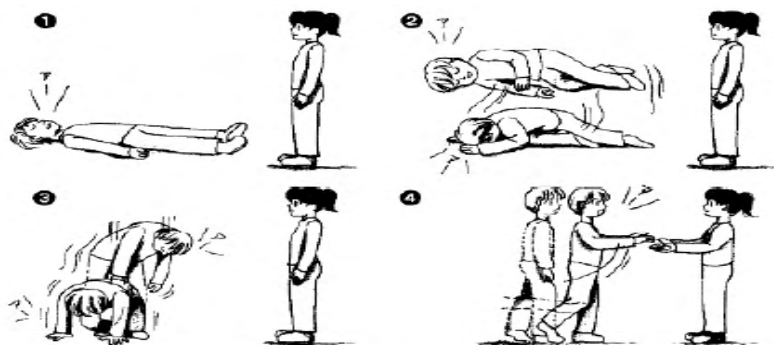
＜声はこび1＞ 声を出しながら、立ち上がってみよう。

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、どういせいで立ち上がったらいいでしょう？いろいろためしてみましよう。



## ＜声はこび2＞

- (1)一人があおむけにゆかにねる。
- (2)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行って、声をわたす。と中でしっばいしてしまったらやり直し。



## ③声ぶつけ

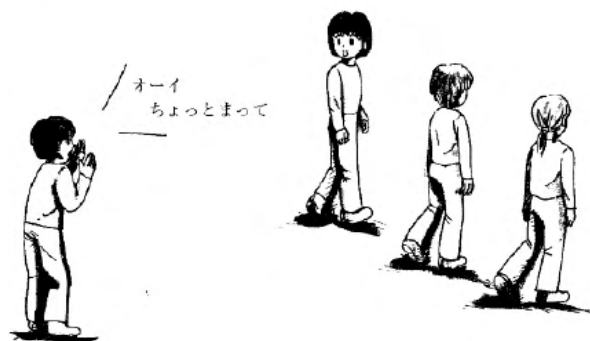
＜声ぶつけ・すわって＞（4人）

- (1)3人がならんですわる。
- (2)よびかける人は、だれか一人の背中にむかってよびかける。
- (3)自分がよびかけられたと感じた人は手をあげる。



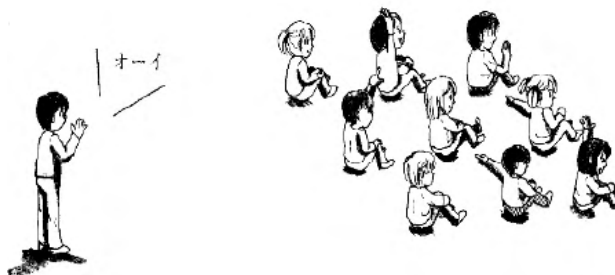
＜声ぶつけ・歩いて＞（4人）

- (1)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、だれか一人の背中にむかって「チョットまって！」とよびかける。
- (2)自分が言われたと感じた人は止まる。それ以外の人は歩きつづける。



＜声ぶつけ・大ぜいで＞（10人）

- (1)9人がたて・横3列ずつにならんですわる。
- (2)そのうちのだれか一人によびかける。
- (3)自分がよびかけられたと感じた人は手をあげる。
- (4)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。



# 気配を感じる

## ①震源地(しんげんち)はどこだ 8名

①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。

②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。

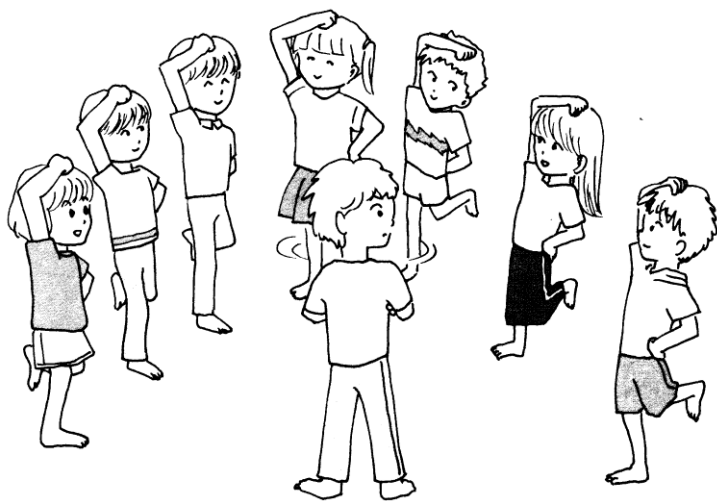
③鬼が震源地をあてたらこうたい。

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？



## ②1人・2人・3人 その1 10名

- (1)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。
- (2)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。
- (3)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。
- (4)次に、だれか3人が歩きだし、あわせてとまります。
- (5)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〇〇さん、つぎは、△△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。

※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？歩き出すと、とまるのではどちらがかんたんですか？歩き出すのには勇氣(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。



息と声にきづく





# 身体のコミュニケーション

## 身体のコミュニケーション

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かを見つけましょう。

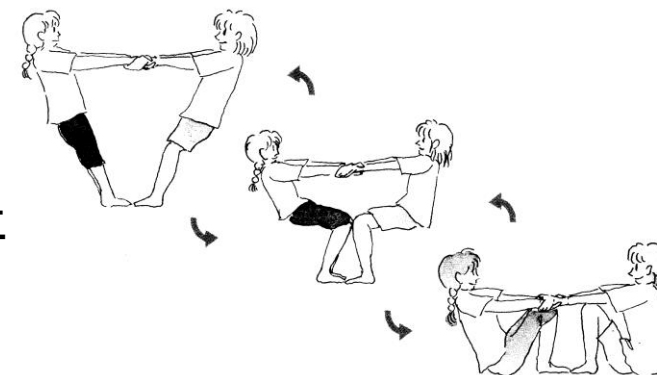
### ①エレベーター

<向かい合いエレベーター 1> 2名

(1)2人が向かい合って両手をつなぐ。

(2)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)

(3)そのまま、2人いっしょにすわる。



<向かい合いエレベーター 2> 2名

(4)こんどは、ふたりいっしょに立ち上がる。2人とも目をして、話もしないで、つないだ手だけをたよりにやってみよう。



<後ろ向きエレベーター 1> 2名

(1)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。)

(2)ひざをまげて、足をひきよせる。

(3)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。

(4)バランスをとりながら、(2)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。

## ②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、ふにやふにやで、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

※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めてしまうので、気をつけよう!!

- (1)一人が床にねる。
- (2)パートナーが、ねてる人の手足のうちどれか一つをつかみ、またねがえりをさせる。
- (3)次に、べつのところをつかんで、そしてまたねがえらせる。そして、また次のところを…と何度もくりかえす。

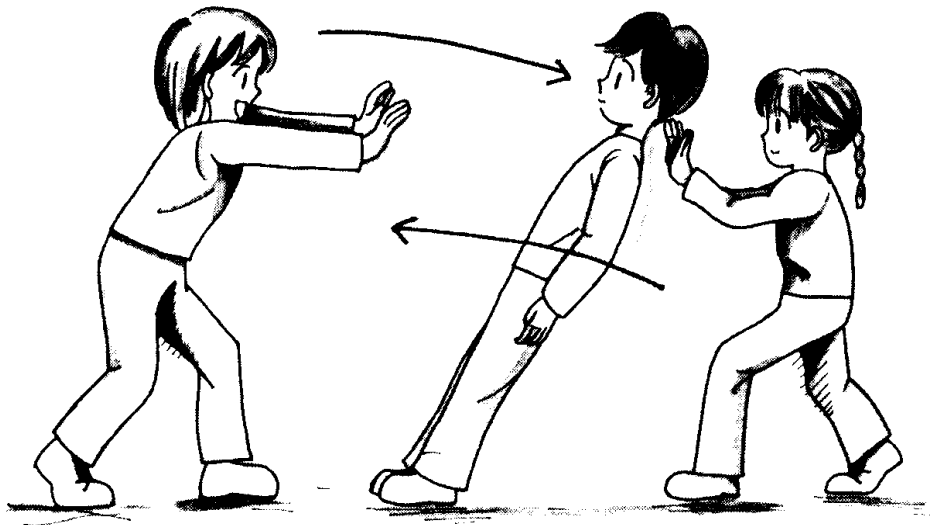


## <おじぞうさんたおし>

- (1) まん中の人がたおれるのを、前後の人がささえて、はんたいがわにおしもどす。
- (2) たおれる人は、からだをかためておじぞうさんのようになってかたまる。
  - ・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？



# 新聞紙を使った遊び

## ①まほうの新聞紙

<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

(1)あいてと手のひらをあわせて、新聞紙を手わたします。

(2)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

(1)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ていします。

(2)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。



## ②どこまでおれるかな 2名

- (1)広げた新聞紙の上に2人で立ち、立てたら10数えます。
  - (2)せうこうしたら、つぎに新聞紙を半分おって立ちます。
  - (3)せいこうしたら、また半分において立ちます。
- 何回おれましたか？

## ③何人のれるかな

- (1)新聞を半分において、その上に2人がのります。
  - (2)つぎに、何人のれるのか、人数をふやしてみましよう。
- 10数えられたら、せいこうです。



# 目を閉じた世界を体験する

目をとじた世界を体験する

## 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>

- (1) パートナーが、目をとじている人(アイマスクをつけます)を大切に扱います。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 20分たったら、元の場所に集合します。
- (5) 目を閉じる人、パートナーを交代して、同じように行います。

※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。



# 目をとじた世界を体験する



# 目を閉じたゲームを楽しむ

目をとじた世界を体験する

## ①目をとじてキャッチ 8名

- (1)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。
  - (2)目をつぶって1人ずつゆっくり歩いて、そこだと思ったところで物をつかみます。
  - (3)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。



## ②目かくしリング鬼(おに)ごっこ 8名

- (1)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。
  - (2)のこりの人は、手を広げてリングを作ります。
  - (3)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。

