

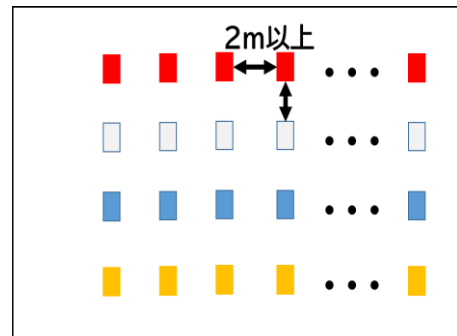
感染リスクを低減して 楽しめる運動

以下は、表現運動(表現リズム遊び)の運動事例であり、必ずしもこの通りに実施しなければならないものではありません。授業実施の際は、各校の年間指導計画をもとに、児童の実態に合うように工夫してください。



! 授業前後の手洗い、健康観察、マスクを外して活動する場合は2m以上離れる、換気、用具の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策を十分に行ってください。また熱中症予防に配慮してください。

右の図のように2m以上の間隔を空けましょう。
児童の活動場所を決めて、その場で運動を楽しみましょう。



【表現(表現遊び)】

進化ゲーム

※実際は、移動しながら同じ動物になっている子ども同士でジャンケンをしますが、今回は、その場で活動します。

〈めあて〉: 動物になりきって、楽しく体を動かそう!

先生とジャンケンをして、勝ったら、違う動物に変身します。

その場で動物になりきって体を動かしましょう。負けたら、元の動物にもどるなど、進化の仕方を工夫してみましょう。

(例)ヘビ ~ カエル ~ ひよこ ~ 大きな鳥 ~ ゴリラ

(※ジャンケンを体ジャンケンでもやってみましょう。)



《POINT》

◎ゲコゲコ・ピヨピヨ・によるよろ・バサバサなど、擬音語や擬態語を使うことで動きが広がります。

だるまさんが転んだ

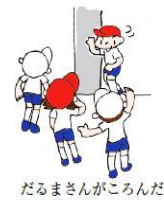
※今回は、その場で活動をします。

〈めあて〉:「だるまさんが転んだ」で、いろいろな体の動きを表現しよう!

『だるまさんが〇〇した』

ピタッと止まることを目的とするだけでなく、多様な動きを楽しみましょう。

(例)「だるまさんが歯みがきをした!」 「だるまさんが重い石を運んだ!」



だるまさんがころんだ

《POINT》

◎日常生活の様々な動きを取り上げましょう。

◎「上手、上手!」多くの場面でよい動きをほめましょう。

◎話し方をゆっくりしたり、急に止めたり抑揚を付けたりすると、子どもの動きが変わります。



リーダーに続け



※活動中の子ども同士の間隔を十分にとれない場合は、その場で活動します。

〈めあて〉:リズムに乗って、自分の見つけた動きで踊ったり、友達の動きを真似したりする楽しさを体感しよう!

①先生がリーダーでやってみる

→指導者がリーダーとなって動いていきます。リーダーの動きを真似て子どもたちが動きます。

②子どもがリーダーでやってみる

→リーダーを次々に交代しながら、リーダーの動きを真似て子どもたちが動きます。

《POINT》

◎「高く! 低く!」など空間を意識した言葉かけをしましょう。

◎「ゆっくり・速く・止まる」などリズムに変化を付けて動きましょう。

→空間やリズムに変化を付けることで、全身を使った大げさな表現(誇張)をすることができます。

◎動きに変化を付けてメリハリのある表現にすることができます。

◎「〇〇みたいだね!」とイメージを引き出す言葉かけが動きづくりのヒントになります。

◎「高さも変わっているね。」など動きのポイントを具体的に指導しましょう。

◎よい動きをした時は、たくさんほめましょう。

◎指導者も子どもたちと一緒に動きましょう。

◎走る・跳ぶ・回る・這う・ゆれるなど多様な動きを取り入れましょう。

新聞紙になりきって

※活動中の子ども同士の間隔を十分にとれない場合は、その場で活動します。また、新聞紙の共用に気を付けましょう。

〈めあて〉:新聞紙になりきって体を動かそう!

①先生とやってみる



0505

《POINT》

◎多様な動きを引き出せるように新聞紙の動かし方を工夫しましょう。

・小さくゆらす ・ぴーんとはる ・折る、丸める、たたく

◎動きを組み合わせて行います。動きが途切れないように、ひと流れの動きにしましょう。

②ペアでやってみる

《POINT》

◎新聞紙の動きをよく見ましょう。

◎新聞紙を手だけで扱うのではなく、全身を使って動かしましょう。

③新聞紙をもたずに、“エア”でやってみる (☆発展の動き)

《POINT》

◎新聞紙の質感、ふんわり軽い感じをイメージすることが大切です。

◎動きが途切れないように、ひと流れの動きにしましょう。

・メリハリをつけて表現 ・高さやスピードを変えて ・転がって、回って、跳ぶ ・空間を意識して

◎最後はまるでそのものが見えるように、エアでやってみましょう。

体をつかってオノマトペ！

※オノマトペ…擬音語・擬声語



※活動中の子ども同士の間隔を十分にとれない場合は、その場で活動します。

くめあて>: 音や言葉を体で表そう！

①先生とやってみる

・オノマトペ(擬音語・擬声語)を体で表現します。

・まずは、指導者がリーダーとなって動きます。その動きを真似て子どもたちが動きます。

→指導者も子どもといっしょに動いて、開放的で楽しい雰囲気をつくるのが大切です。

・次に、オノマトペをカードや言葉で提示し、「”ふわふわ”ってどんな感じ？ やってみて。」など言葉がけをしながら、子どもたちが体を使って自由にオノマトペを表現してみます。

→1つのオノマトペから子どもたちから出てくる多様な動きをたくさんほめ、全体へ広めていきましょう。

《POINT》

◎多様な動きを引き出せるように動き方を工夫しましょう。

◎普段ではありえない大げさな動きを意識しましょう。

◎「どかーん！」「キラキラ！」など、実際にオノマトペ(擬音語や擬態語)を声に出して動くことで、表現の幅が広がります。

◎オノマトペをカードにして活用するとイメージしやすく、活動のヒントになります。

②ペアでやってみる

・ペアの動きをマネて子どもたちが動きます。

《POINT》

◎よい動きをした時は、たくさんほめましょう。

◎指導者も子どもと一緒に動きましょう。



※他にも、『動きのカード』を使って、同じ活動をすることができます。アレンジしてやってみましょう。



「オノマトペカード」



“どカーン!”



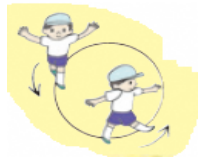
“ふわふわ〜”



「動きのカード」



“回る”でもいろんな回り方があっておもしろいね。



スポーツいろいろ

※活動中の子ども同士の間隔を十分にとれない場合は、その場で活動します。

<めあて>: いろいろなスポーツのイメージをとらえ、動きに変化を付けて即興的に表現しよう!

①先生のリードで

《POINT》

◎スポーツの特徴をとらえて、はっきりと大きく動きましょう。

◎ボールがなくても、あるようにイメージして動きましょう。

◎意欲が持続するように、テンポ良く課題を変えます。

◎動きのイメージを引き出すような言葉がけをしましょう。 例)「すごい剛速球だ!」など



②ペアになって

《POINT》

◎動きのキャッチボールができるように言葉がけをしましょう。

例)「魔法のサーブだ!」「アタック!」など

◎動きのヒントになるような言葉がけをしましょう。

例)「スローモーション」「早送り」「一旦停止」「巻き戻し」など

◎スポーツを変えながら、いろいろな種目にチャレンジします。

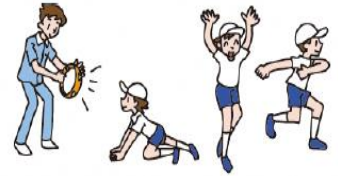


走るー止まる

※今回は、その場で活動をします。

<めあて>: 走って、止まる動きの中からたくさんのイメージを見つけよう。

- ・指導者の合図で、走るー止まるを繰り返します。
- ・ピタッと止まることが大切です。



《POINT》

◎人とちがうポーズで止まるように言葉かけをしましょう。

「友だちとちがう動きができるといいね。」

