

(参考) 「あそびのひろば」プログラム集

ふれあい体操

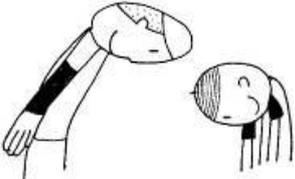
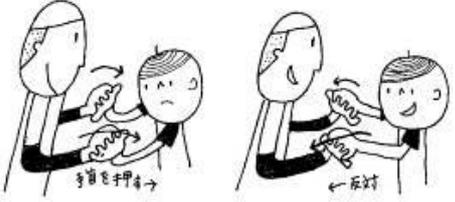
1 プログラムの概要

- ① 内容 親子ともによく知っている童謡や唱歌に合わせて親子のスキンシップがとれる体操を行う
- ② 場所 周りに障害物がない室内や公園など
- ③ 時間 20分前後
- ④ 準備物 なし

2 ねらい

- ・親子の身体を使ったコミュニケーションづくり。
- ・親子の愛情や信頼関係を更に深める。
- ・諸感覚を使った身体遊びの楽しさを体感し、進んで運動しようとする意欲を養う。

3 プログラムの進め方

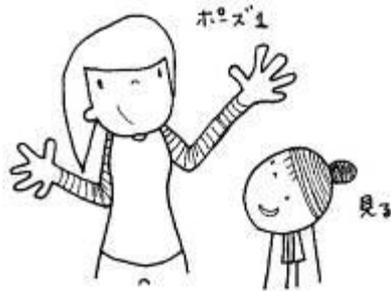
プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p>(導入)</p> <p>・親子で一緒に5曲の歌を歌いながら体操をすることを伝える。</p>	<p>・難しい動作はなく親の真似をすればいいこと、簡単にできることを伝えると不安なくスタートできるでしょう。</p>
<p>■ 手首運動 ♪どんぐりころころ</p> <p>♪どんぐりころころどんぶりこ ※ 両手とも拳を握って、両手をくるくる回す。</p>  <p>♪お池にはまってさあ大変 ※ 反対に回す。</p>  <p>♪どじょうが出てきてこんにちは ※ 親子で向きあって一礼する。</p>  <p>♪坊ちゃん一緒に遊びましょ ※ 向きあったまま両手をつないで、手首を曲げたり、反らしたりする。</p> 	<p>・手首をしっかり動かそうと伝え、子供のやる気を引き出しましょう。</p> <p>・向かい合って動作を実施すると、子供が真似をしやすくなります。</p> <p>・手首回しが上手くできたらほめてあげましょう。</p> <p>・手首回しが難しいようならテンポをゆっくりして行いましょう。</p> <p>※ 慣れてきたら「♪どんぐりころころどんぶりこ〜」、「♪お池にはまってさあ大変〜」と、最後の部分を伸ばして歌いながら手首回しを早く回数を多くして楽しみましょう。</p>

■ 上肢ストレッチ ♪ 森のくまさん

♪ ある日(ある日)

※ 親が両手上肢を伸ばしてポーズ。

<例>



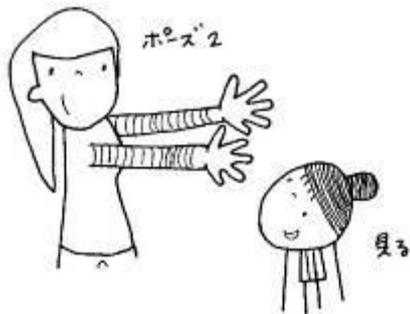
♪ 森の中(森の中)

※ 子供が動いて両手の平を合わせる。



♪ 熊さんに(熊さんに)

※ ポーズを変える。



♪ 出会った(出会った)

※ 子供が動いて両手の平を合わせる。



♪ ララララララララ~/花咲く森の道熊さんに出会った

※ 親子で向かい合って、
両手を合わせて手拍子する。



・ 親は大きく動いて楽しさを表現しましょう。

・ タイミングが合わなくても、親子のふれあいを楽しみましょう
・ 親がポーズを取って子供を待つ際、笑顔で迎えてあげましょう。

・ 向かい合うポジションだけでなく後ろ向きになって手を後ろに差し出す、脚の間から手を差し出す、動いて別の場所へ移動して手を出す、高く手を上げ、子供がジャンプして手を合わすなどポジションを変化させたりして楽しみましょう。

※ 子供が慣れてきたら役割を交代する提案をするとよいでしょう。

～役割を交代した後は～

・ 子供がなかなかポーズ出来ない場合は、どんなポーズをしてみたいか子供の考えを聞いてあげましょう。
・ 子供の考えたポーズが親の真似の場合でもポーズをやり出したことを、また、オリジナルだった場合はよく考えたねとほめてあげましょう。
・ 途中、子供が全力で走って移動することがあった場合親も、全力で追いかけて応えてあげましょう。

■ 早歩き運動 ♪ぶんぶんぶん

♪ぶんぶんぶん蜂が飛ぶ

※ 親は立って動かず、子供が蜂になって、親の周りを早歩きで回る。



♪お池の周りで野ばらが咲いたよ

※ 反対に回る。



♪ぶんぶんぶん蜂が飛ぶ

※ 子供が止まって、両手人差し指を構える。



※ 親または進行する人が体の部位をコールする。

子供はコールした部位を人差し指で刺し、親は刺されないように手でブロックする。

【ルール説明】

<例:おなか>

「おなかといったらおなかをさしてね」と、実際に動作を見せながら説明する。

それが理解できたら、「親が手でブロックするので、早く刺してね」と次のルールを説明する。



- ・ 「さあ!蜂に変身しようね」と子供の興味と理解を高めながら始めましょう。
- ・ 子供がはしゃいで回ったら楽しさを感じていると理解して、無理に止めずに一緒に楽しみましょう。

- ・ (目を回さないためにも) 反対に回ろうと声をかけましょう。
- ・ 声をかけても一方向に激しく回り続けたり、止まらない時は体を持って止めて一度クールダウンしましょう。
この時、いきなり叱るのではなく目が回ってしんどくなることや次の動作がもっと楽しいことを伝えましょう。

- ・ ストップ!と声をかけ、人差し指を示して「これが蜂の針だよ」と教えると分かりやすいでしょう。

- ・ 部位の替え方は子供が手の届きやすわかりやすい場所からにし、頭など手が届かない部位の時は親が座って行いましょう。
- ・ 親が刺された時やブロックできた時はオーバーにリアクションしましょう。
- ・ 子供が素早く刺すことが出来た時は上手だねとほめてあげましょう。
- ・ ルールを守ることよりも、親子で楽しむことを意識しましょう。

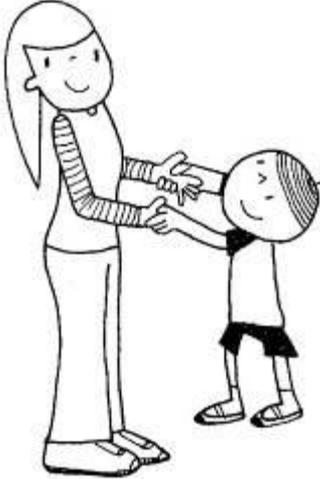
※ 慣れてきたら役割を交代してみない? と自主性を引き出す声掛けをしてみましょう。

■ 心拍数アップ ♪ねこふんじやった

♪猫ふんじやった猫ふんじやった 猫ふんじやふんじやふんじやった
猫ふんじやった猫ふんじやった 猫ふんじやふんじやふんじやった
※ 親子で手をつなぐ。

【ルール説明】

- ・ 子供は頑張って親の足を踏もうとして、親は踏まれないように頑張って逃げるというルールを説明する。



※ 子供が親の足を踏み、親は踏まれないように逃げる。



- ・ ♪ねこふんじやったの歌を一緒に歌って始めるとよいでしょう。

- ・ 子供の動きが俊敏だったり、集中していたり、工夫している様子がみられたらしっかりほめてあげましょう。

- ・ 親が足を踏まれたり、踏まれなくても時間を見計らってストップをかけましょう。
- ・ 子供がすぐやめない時は抱きしめるとよいでしょう。
- ・ ストップをかけても足を踏もうとする時は、すぐダメ出しをせず、クールダウンして、気持ちを聞きましょう。その後ゲームが終わって踏むのはルール違反であることを伝えるとよいでしょう。

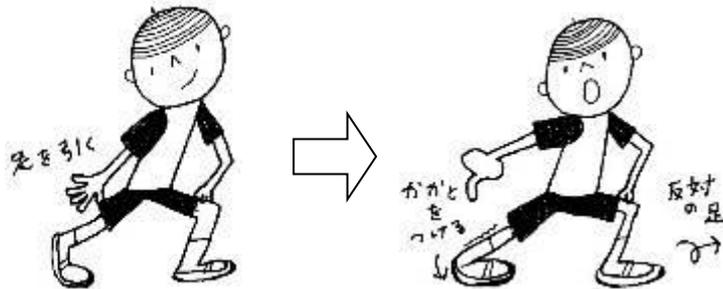
- ※ 慣れてきたら役割を交代してみない？と自主性を引き出す声掛けをしてみましょう。
- ・ 役割を交代した場合、子供が逃げるのに慣れるまで、親はゆっくりと動きましょ。
- ・ うまく逃げることができたなら「上手だったね」とほめてあげましょう。

■ 全身ストレッチ ♪ぞうさん

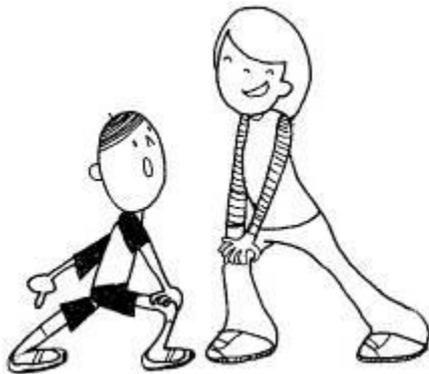
●ひとりで

♪ぞうさん ぞうさん お鼻が長いのね そうよ 母さんも長いのよ

- ① 片足を後ろに引き、ゆっくり踵をつけて、
ふくらはぎをストレッチ。



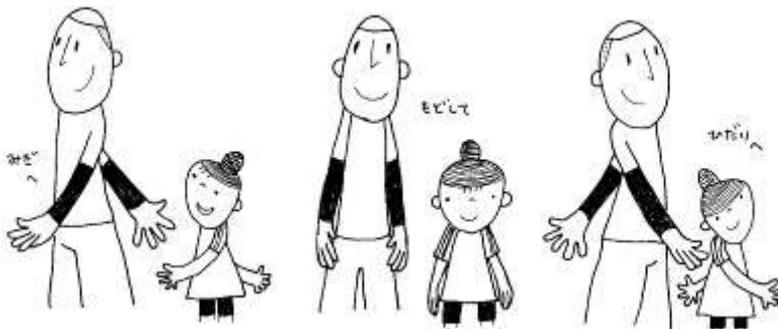
脚を変える。



- ② 片脚を横に伸脚し、踵をつけて
つま先を上げ、脚の内側をストレッチ。



- ③ 腕を伸ばしてゆっくり右後方へひねり、腰のストレッチ
体を戻して、左後方へ体をひねる。



- ・「ぞうの長い鼻のように体を伸ばしていこうね」と声掛けをして始めると活動がイメージしやすいでしょう。
- ・親が動作を示して真似してもらいましょう。

- ・上手に出来た場合は「よく伸びているね」「上手だね」とほめてあげましょう。
- ・なかなかできない場合は無理にさせようとせず、できたところまでを認めてほめましょう。

- ・上手に出来た場合は「よく伸びているね」「上手だね」とほめてあげましょう。
- ・なかなかできない場合は無理にさせようとせず、できたところまでを認めてほめましょう。

- ・親が反対にひねって、顔を見合わせてニコッと笑顔を見せるのも楽しいでしょう。
- ・「よく伸びているね」「気持ちいいね」と声をかけてあげましょう。

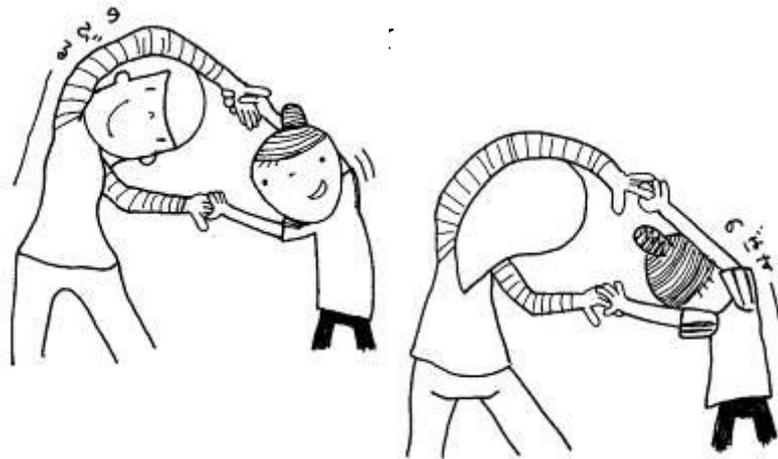
●ふたりで

④ 親子で向かいあって両手をつなぎ引っ張る→腕を後方に引いて胸のストレッチ。

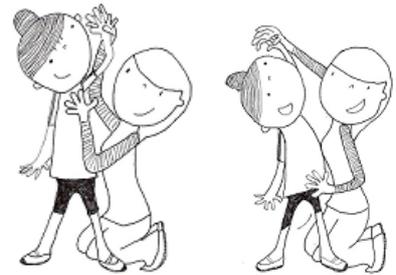


・引っ張りすぎると子供が前に動くので力加減を調整しましょう。

⑤ 親子が横に並び下で右手と左手をつなぎ、左手と右手を頭上でつなぎ体側のストレッチ。



※ 背の高さなどで、この動作が難しい場合は、片手を脇に合わせて頭上に伸ばし、親が脇を上から下へなで下す動作に変えましょう。



⑥ 親子で背中合わせになり、お尻をつけて親が子供の両手を持って引っ張って背中に乗せて背中ストレッチ。



・子供が高さで怖がる時は、親が腰を落として片脚の膝を床につけて高さを低くして行うとよいでしょう。

ふりかえり

・全体を通しての感想を子供に聞いてみましょう。
・楽しかったね、またやろうねという声掛けをしましょう。

4 その他

全体を通して、次のことを意識してみましょう。

- 一緒に思い切り身体を動かして楽しみましょう。
- 実施の順番は手首の運動➡上肢ストレッチ➡早歩き運動➡心拍数アップ➡全身ストレッチと運動強度を考えた構成になっており、成長段階に応じて、出来るところまでチャレンジしてみましょう。
- 向かい合っただけの体操は、目と目を合わせてコミュニケーションを更に深めましょう。
- それぞれの遊びの後に親が子供を一度抱きしめて、親子のふれあいを深めましょう。
- 天気の良い日に屋外で実施しても気持ちがよいでしょう。
- 子供への声かけの例。
 - 良い例:気持ちいいね、すごいね、よくできたね、できなくても大丈夫だよ、上手だね、最後までがんばったね
 - 望ましくない例:ちゃんとして、なんでできないの、何度も同じ失敗をしているよ、もっと頑張って、他の子はできるのに

お手玉遊び

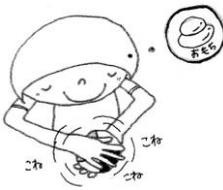
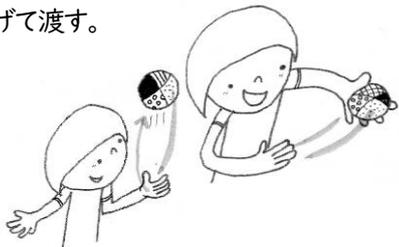
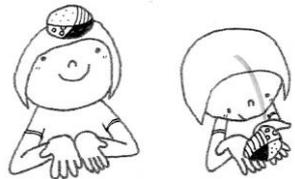
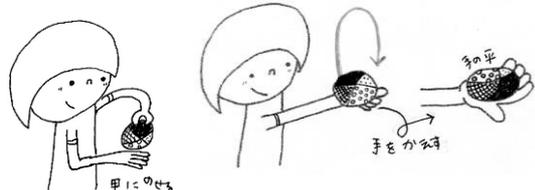
1 プログラムの概要

- ① 内容 お手玉を使い、お手玉に慣れるための一人遊びから親子の対面遊び、家族でできる横遊びまでのいろいろな種類のお手玉遊び
- ② 場所 室内
- ③ 時間 20分前後
- ④ 準備物 お手玉 5個程度

2 ねらい

- ・親子のコミュニケーションづくり。
- ・お手玉の楽しさを感じ、日本の伝統的な用具への興味関心をもつ。
- ・目標達成へのチャレンジや達成することにより自己肯定感を育てる。

3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p>(導入)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お手玉を使つての遊びへの呼びかけ。 ・お手玉を1人に1個配付する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・日本に昔からある道具であることを伝えましょう。 ・一緒にチャレンジしてみようと呼びかけて安心感をもてるようにしましょう。
<p>■ 遊び方/ひとりでチャレンジ</p> <p>● お手玉1つ</p> <p>① 両手で上下にお手玉をはさみ、餅を丸めるように回す。</p>  <p>② お手玉を片手から片手に投げて渡す。</p>  <p>③ 片手の手の平でお手玉をポンポンと落とさないように上につく。</p>  <p>④ お手玉を頭に乗せて胸の位置で両手で皿を作り、頭を前に倒して両手の皿の中に落とす。</p>  <p>⑤ お手玉を片手の手の甲に乗せ、巻き込んで、手の平でキャッチする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・①～⑤まで親がお手本を見せると、子供が分かりやすいでしょう。 ・難しい動作でもチャレンジしようとする姿勢が見えたら励ましてあげましょう。 ・出来ない時も出来なくても大丈夫と伝えましょう。 <p>【ほめポイント】 ～その都度ほめてあげましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上手にできた ・出来なかったことが少しでも出来るようになった、もう少しで出来そうになった ・チャレンジした ・あきらめずに頑張った ・集中して取り組めた など <p>※ 慣れてきたら♪うさぎとかめや♪アルプス一万尺など、テンポのよい4拍子の曲を一緒に歌いながら実施しても楽しいでしょう。</p>

●お手玉2つ

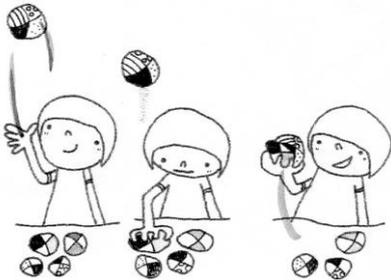
- ⑥ 両手2個ゆり(左右の手に1個ずつお手玉を持ち、右手のお手玉を投げたら左手のお手玉を右手に渡す。空いた左手で落ちてくるお手玉をキャッチすると同時に、右手のお手玉を投げる。)



※ 出来たら反対回し

●お手玉5つ

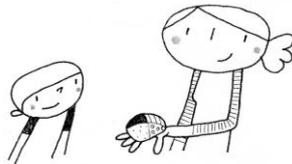
- ⑦ 4個はテーブルの上に置き、1個は片手に持つ。持っている1個を上へ投げ、投げたお手玉と置いたお手玉の1個を同時に取る。再び手に持っている1個を上へ投げ、もう1個を元の位置に置く。テーブルにある残り3個も同様に実施する。



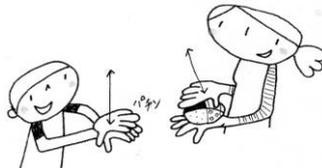
■ 遊び方/親子でチャレンジ

●2人で向かい合う・お手玉1個

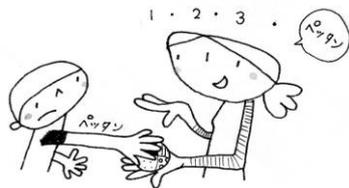
- ① 親が左手手の平にお手玉を乗せる。



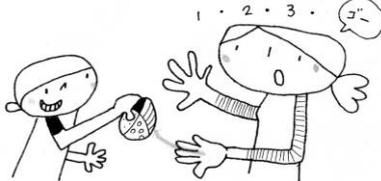
- ② 親子で息を合わせて、上下に手拍子をうつ。



- ③ 親が「1・2・3・ペッタン」「1・2・3・ペッタン」と掛け声をかける。子供は「ペッタン」の時に右手でお手玉をタッチする。息を合わせて親子の右手があたらないようにする。



- ④ 親が時々「ペッタン」を「ゴー」に変える。「ゴー」の時は子供がお手玉を取る。



・ お手玉1個での遊びができるようになって、子供がチャレンジする意欲を見せたら、お手玉の数を増やした遊びにチャレンジすると良いでしょう。

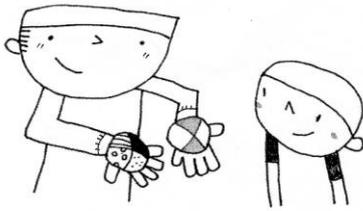
・ リズムがとりにくい時はスピードを落としてゆっくりからスタートすると良いでしょう。

・ 子供がお手玉を上手に取れたら一緒に喜びましょう。
・ 子供が上手にお手玉が取れなくて、親の両手に挟まれたとしても、励ましたりしながら、親子で楽しみましょう。

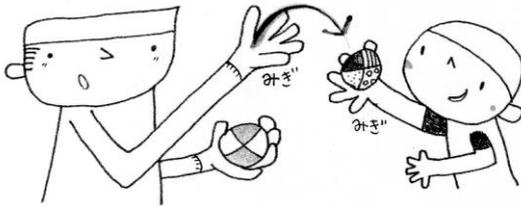
※ 何度か実施し、子供がお手玉を上手にとれるようになったら親子の役割を交代するのも楽しいでしょう。

●2人で向かい合う・お手玉2個

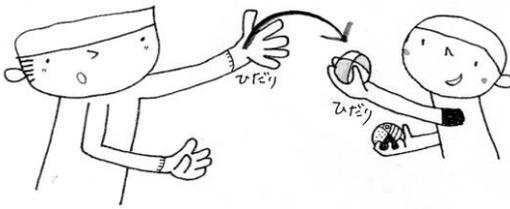
① 親が左右の手に1個ずつお手玉を持つ。



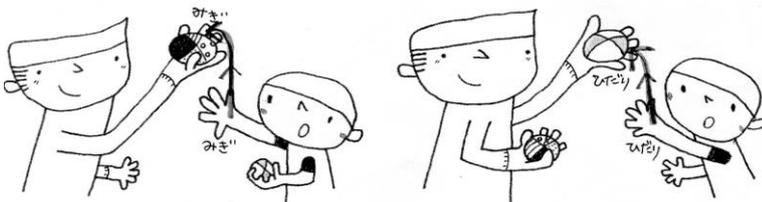
② 親が右手のお手玉を子供の右手に向かって投げて、子供は右手でキャッチする。



③ 親が左手のお手玉を子供の左手に向かって投げて、子供は左手でキャッチする。



④ 子供も同じやり方で②と③のやり方で親に投げ返す。



⑤ 息を合わせてリズムよく続ける。

慣れてきたら♪アルプス一万尺を歌いながら実施し、スピードアップする。



・ 親子の距離を、膝がつく程度近くにして遊みましょう。

・ 親が「右・左」「右・左」と掛け声をかけると取り方、投げ方分かりやすいでしょう。

・ 「うまくなっているよ」「もうちょっとでできるよ」など、励ましの言葉かけをするとよいでしょう。

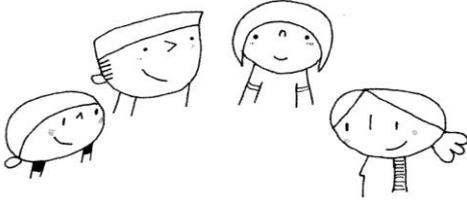
・ 親子で息が合ってスムーズに出来た時の喜びをわかちあいましょう。

・ 十分出来るようになったら♪アルプス一万尺を歌いながらを実施し、徐々にスピードアップして親子で楽しみましょう。

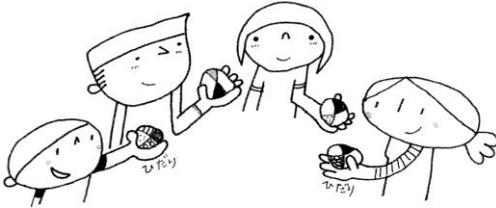
■遊び方/家族でチャレンジ

●3人以上5人くらいまで・お手玉一人1個

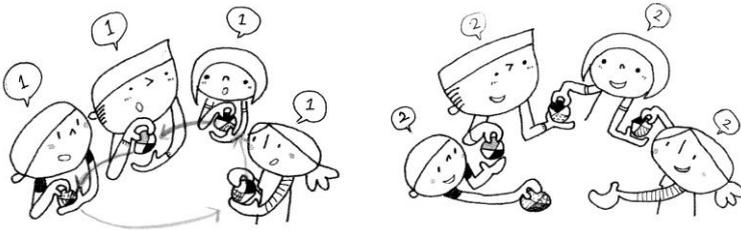
① 全員で円の中心に向かい合う。



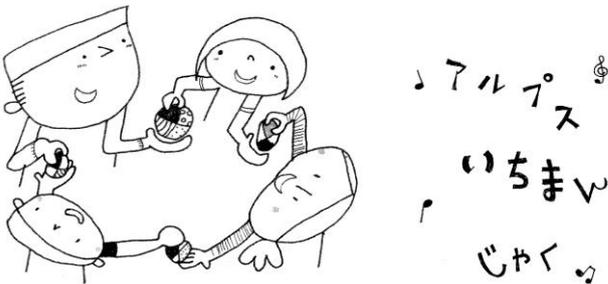
② 一人が1個ずつ、自分の左手の手の平にお手玉を乗せる。



③ 「1・2のリズム」で、1でお手玉をつかみ、2で右隣の人の左手の手の平にお手玉を渡す。



④ 「1・2のリズム」で、息を合わせて全員の左手にお手玉が乗っているように回していく。慣れてきたら♪アルプス一万尺を歌いながら実施し、徐々にスピードアップして全員で楽しむ。



・はじめは親が子供の左手にお手玉を乗せてあげると理解しやすいでしょう

・「右手でとってお隣りへ」と掛け声をかけながら行くと子供がリズムをとりやすくなります。

・はじめはうまくいなくてもあせらず見守ってあげましょう。

・なかなかうまくいかない場合は、親の手を、子供の手の上に乗せて慣れさせてあげましょう。

・全員の息が合ったらスムーズに出来た時の喜びをわかちあいましょう。

ふりかえり

・お手玉を使って遊んだ感想を子供に質問してみましょう。

・またやろうねといった声かけや、お手玉の触覚の気持ちよさ、また、いろいろなバリエーションの遊び方による楽しさを共有しましょう。

4 その他

全体を通して、次のことを意識してみましょう。

- 子供の発見や感動を同じように感じましょう。
- 危ない時以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう。
- 目標の難易度を子供の達成度に合わせて調整し、子供が楽しく成功体験できるようにすることが大切です。
- 上手に出来なくても励ましたりしながら、親子での触れ合いの時間を楽しみましょう。
- 子供への声かけの例。
 - 良い例:すごいね、よくできたね、上手だね、最後までがんばったね、ここまでやったね、できなくてもいいよ、一緒にやってみようよ
 - 望ましくない例:ちゃんとやらないとうまくならないよ、そんなやり方はだめだよ、言う通りにしないとできないよ、何度も同じ失敗してるよ、もっと頑張って、他の子はできるのに

50音カードことば遊び

1 プログラムの概要

- ① 内容 50音のカードを使い、言葉を作る遊び
- ② 場所 室内
- ③ 時間 20分前後
- ④ 準備物 50音カード, 50音イラスト(別紙)

2 ねらい

- ・親子のコミュニケーションづくり。
- ・考えたことを文字にして伝える喜びや楽しさを味わい、文字に対する興味や関心を促す。

3 基本的なルール

- ・50音カード48枚(「45文字」「㇀」「㇁」「ー」)をテーブルや床に自由に並べ、言葉になるようカードを取る(「あり」なら「あ」と「り」, 「いす」なら「い」と「す」)。
- ・48枚のカードは、いずれも1回しか使えない。
- ・親子で交互に言葉を作ったりする。
- ・残ったカードで言葉ができなくなるまで続ける。
- ・①親子でカードの枚数を競う, ②協力してカードを残さないようにする, という2通りの遊び方がある。

4 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント																												
<p>(導入)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かるた取りのような50音の言葉カード取りをすることの説明。 ・用品の確認。 50音カード48枚(「45文字」「㇀」「㇁」「ー」) 50音イラスト(A4サイズ)1組 ※いずれも広島県教育委員会ホームページからダウンロードできます。 <div data-bbox="223 1265 845 1500" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>50音カード (抜粋) ※1文字ずつ切り離して使います。</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>あ</td><td>い</td><td>う</td><td>え</td></tr> <tr> <td>お</td><td>か</td><td>き</td><td>く</td></tr> </table> </div> <div data-bbox="231 1534 638 2049" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>50音イラスト (抜粋)</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>あ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>い</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>う</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>え</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>お</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> </div>	あ	い	う	え	お	か	き	く	あ				い				う				え				お				<ul style="list-style-type: none"> ・子供に遊び方が伝わっているか確認しましょう。 ・一緒に楽しもうという働きかけが大切です。 ・一緒に課題を達成していくことを伝えると子供が安心して取り組めるでしょう。
あ	い	う	え																										
お	か	き	く																										
あ																													
い																													
う																													
え																													
お																													

■ ルール理解

① すべてのカードの表を上にして並べる。

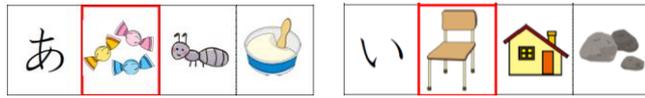
※ 50音カードの下にラインが入っている方が文字の下になることを親子で一緒に確認しましょう。



② ジャンケン等でスタートを決め、時計周りに順番に回る。

③ スタートの人が「50音イラスト」を見て、「あ」の最左段(赤枠)のイラスト「あめ」の文字「あ」と「め」のカードを探して取る。

50音イラスト (抜粋)



※ 1回目は子供と一緒にイラストの言葉を確認→カードを探す→取る をやってみるとよいでしょう。

④ 次の人が「い」の最左段(赤枠)のイラスト「いす」の「い」と「す」のカードを探して取る。

※ 2回目以降は子供に質問する形をとってルールの理解を促進するとよいでしょう。

⑤ ルールを理解するまで「あ行」「か行」の最左段(赤枠)のイラストの文字を順番に取る。

・文字と「ㇿ」「ㇾ」「ㇽ」は1回しか使えない。

※ 具体的にカードを使って、「バナナ」「パイナップル」はつくれないと確認をすると分かりやすいでしょう。

・「や」「ゆ」「よ」は拗音ようおん、「つ」は促音そくおんとしても使用できる。

※ カードを使って「ちょう」「がっこう」の例で確認すると分かりやすいでしょう。

・なるべく子供がカードを並べるように任せて待ちましょう。

・上手に並べられない時は子供がやる気を失くさないようフォローしましょう。

・自主的な言動(カードを並べる・イラストに興味をもつ・言葉を作ろうとするなど)がみられた時は笑顔でほめましょう。

■ 遊び方1

① 全てのカードを、表を上にして並べる。

② ジャンケン等でスタートを決め、時計周りに順番に回る。

③ スタートの人が、カードを見て、言葉を作り、カードを取る。



④ 次の人が残ったカードの中から言葉を作り、カードを取っていく。

⑤ 言葉が作れなくなるまで続ける。

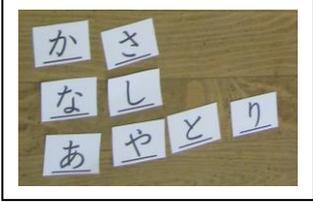
※ なるべく2音以上にするが、やむを得ない場合は1音で言葉になるものもOKとする。【例:て(手),は(歯)など】

⑥ 何回かチャレンジして残ったカードが0枚になることを目標にする。

※ どうしても思いつかない場合は「50音イラスト」を参考にしてください(遊び方2,3も同様)。

・子供が思いつきそうな言葉を残しておいたり、思いつかない時は、日常生活の中で子供が思い付きそうな言葉が出るように、ヒントを出すと考えやすいでしょう。

・言葉は思いついたものの、文字カードを見つけれない時は、ここにあるとすぐ教えるのではなく、範囲を教えるなどヒントを出すとよいでしょう。

<p>■ 遊び方2</p> <p>① 全てのカードを、表を上にして並べる。</p> <p>② ジャンケン等でスタートを決め、スタートの人が、1枚カードを取り、その文字を全員を中心におく。</p> <p>③ 全員で、その文字が頭につく言葉を考え、1番長い言葉を思いついた人が、その言葉の他の文字を取り、頭の文字の横に並べ、カードを取る。</p> <p>④ 時計回りで次の人が1枚カードを取り、③と同様に行う。</p> <p>⑤ 言葉ができなくなるまで続ける。</p> <p>※ 文字数の多い言葉にチャレンジする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 取れたカードの枚数を一緒に数えましょう。 ・ 親も楽しんで言葉を見つけましょう。 ・ 子供から言葉の意味を問われたらその都度教えてあげましょう。 <p>【ほめポイント】</p> <p>～その都度ほめてあげましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 言葉を早く思いついた ・ 文字数の多い言葉を思いついた ・ 面白い言葉、意外な言葉を思いついた ・ 思いついた言葉のカードを見つけられた ・ あきらめずに見つけようとした ・ 集中して取り組めた など
<p>■ 遊び方3</p> <p>① 全てのカードを山にして裏返して置く。</p> <p>② ジャンケン等でスタートを決め、時計回りで1枚ずつめくっていく。</p> <p>③ 並んだカードで、言葉が見つければ、声に出して見つけた言葉を言う。</p> <p>④ 見つけた言葉のカードは言った人がもらい、少し離して並べておく。</p> <p>※ 同時の時はジャンケンする。</p> <p>⑤ 言葉ができなくなるまで続ける。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の見つけた言葉、親のみつけた言葉を再度確認しましょう ・ 何回か繰り返す時は、前回よりできるようになったところを見つけて、ほめてあげましょう
<p>(ふりかえり)</p>	

5 その他

全体を通して、次のことを意識してみましょう。

- 危ない時以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう。
- 子供の発見や感動を、同じように感じましょう。
- 言葉や文字を題材にするので学習的になりがちですが、楽しくできる雰囲気づくりや働きかけを意識しましょう。
- 子供にだけ考えさせるなど任せきりにしない、「こうでしょ」などと指示したり介入したりしすぎないようにしましょう。
- 出来ないことを見つけるより、出来ていること、出来るようになったことを見つけましょう。
- ほめる時はしっかりとほめてあげましょう。
- 子供への声かけの例。
 - 良い例:すごいね、よくできたね、よく思いついたね、最後までがんばったね、ここまでやれたね、わからないといえたね、一緒にやると楽しいね
 - 望ましくない例:なんで(まだ)わからないの、ちがうよ、そんなのはだめだよ、遅いよ(早くして)、もっと頑張って、他の子の方がよくできてるよ

木のお友達をつくろう（クラフト）

1 プログラムの概要

- ① 内容 公園などの身近な自然に出かけて、木切れや葉っぱなど、もらったり摘んだりできる材料を持ち帰り、工作する。
 - ② 場所 公園や庭, 室内
 - ③ 時間 20分前後
 - ④ 準備物 木工用ボンドや両面テープ, 木切れ(直径2.5~3cm, 長さ7~8cm), 服や飾りにする自然の落とし物※1, 余り布(無くてもよい), 綿, マジック, 動眼※2(無くてもよい), ビニールシート※3
- ※1 自然の落とし物…葉っぱ・花びら・木の実など。(身近な自然との触れ合いから多様な学びを得ることができるため、自然の落とし物で作ります。)
- ※2 動眼とは手芸用の動く目玉(6~8mmくらい)。
- ※3 工作を行う時に敷く新聞紙やレジャーシートなど。

2 ねらい

- ・親子のコミュニケーションづくり。
- ・日常生活において身近な自然の中にある素材(木・落ち葉等)と諸感覚を通して触れ合うことで、自然に親しみを持ち、自然体験の面白さや楽しさを感じる。
- ・身近にある小枝などに自分自身で創意工夫しながら顔や服をつけることにより、擬人化された「木のお友達」を生み出す豊かな想像力や感性を養う。

3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p>(導入)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の材料を準備します。(1④準備物を参照) (1) 木切れの代わりになるもの <ul style="list-style-type: none"> ・紙コップ・かまぼこ板・紙粘土 など (2) 動眼の代わりになるもの <ul style="list-style-type: none"> ・厚紙を丸く切って目を書く ・マジックで木切れに直接目を書く など ・子供に木切れを見せて、「葉っぱやお花でお洋服を作ってあげよう」と伝えます。 	<p>【参考】</p> <p>「木のお友達」(下記)を見せて、「こんにちは!僕のお友達を作ってほしいな」などと、人形が子供に語りかけて、作ってみたい気持ちを高める方法もあります。</p> 
<p>(材料集め)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・袋を持って親子で散歩に行き、工作材料にする落ち葉や木の実を拾ったり、葉っぱやお花を摘んだりして、持って帰る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「どんなにおい?」「大きい・小さい」「短い・長い」「丸い・四角」「トゲトゲ・ツルツル」「ひとつ、ふたつ、みっつ」など、子供が諸感覚を通して自然を体験できるような声かけをし、子供の発見を親子で楽しみましょう。(あまり意識しなくても、親子遊びの中で自然と出てくると思います。)

<p>(遊び方1)</p> <ul style="list-style-type: none"> 木切れに、ボンドや両面テープで自然物や目をつけて、人形を作る。 ※ 余り布があれば、帽子をつけるなどの工夫をして楽しみましょう。   <p>・作品完成</p>	<ul style="list-style-type: none"> 子供が「自分で作った」という気持ちになるように、そっとサポートをしましょう。 作品づくりが目的ではなく、素材の組合せや試行錯誤など、子供の発想を楽しみ、創作イメージに寄り添いましょう。 <p>【子供への声掛けの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 望ましい例 「なるほど、いいね!」 ○ 望ましくない例 「どうしてそんなところに付けるの」 <ul style="list-style-type: none"> 材料集めの時と同様に、工作中も、色や形など、自然の面白さや美しさを意識するような声掛けをしましょう。 一生懸命に作った人形の完成を、親子で一緒に喜びましょう。
<p>(遊び方2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ボンドが乾いたら、完成した人形で遊ぶ。 【名前をつける、子供から親に紹介してもらう、二つ目を作って人形遊びをする、棚に飾るなど。】 	<ul style="list-style-type: none"> 完成した作品に対して、子供は特別な愛情があるので大切に扱い、子供の気持ちに共感しましょう。
<p>(ふりかえり)</p> <ul style="list-style-type: none"> 出来上がった人形を見ながら、葉っぱやお花の色やカタチの美しさや可愛さをふりかえりましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 自然に親しみを感じる経験を繰り返しましょう。

4 全体を通しての、保護者の関わり方

- 危険なとき以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう。
- 親子で一緒に手作りとおしゃべりを楽しみましょう。

5 服装他

自然の中で活動する時は、長袖シャツ・長ズボン・帽子・靴下・運動靴(又は長靴)を身に着けることで、ケガや蚊・マダニ・蜂に刺されること、熱中症を予防します。また、虫除けスプレーを肌や服に吹きかけて出かけましょう。

6 安全確認

- 自然の中では、かぶれる葉っぱや毛虫、特に草むらではヘビやマダニなどに注意しましょう。また、夢中になって道に飛び出したりしないように、子供の安全についてサポートしましょう。
- 自然の中に出かけた後は、服についたゴミやマダニを落とすために全身をはらい、ケガや虫刺されがないか、チェックをする習慣をつけましょう。
- 葉っぱや花を取る場所が、採取してよい場所かどうか、大人が確認して教えましょう。社会のルールに出会うチャンスでもあります。

自然のお友達に会いに行こう (絵本を通して自然の世界へ)

1 プログラムの概要

- ① 内容 絵本を通して自然に関心を持つきっかけをつくり、親子で絵本の中に出てきた自然のお友達に会いに身近な場所(家のお庭や近くの歩道、公園など)にお散歩に出かけ、四季折々の様々な発見をいっしょに楽しむ。
- ② 場所 公園や庭
- ③ 時間 20分前後
- ④ 準備物 葉っぱなどの身近な自然が出てくる絵本【※備考参照】、
葉っぱなどを集める袋やかご(広告紙や牛乳パックで手作りしてもよい)

2 ねらい

- ・ 親子のコミュニケーションづくり。
- ・ 自然体験と関連付けた絵本により、自然(葉っぱちゃん)への関心を引き起こし、自然の草花や木々に興味を持つ。
- ・ 絵本の中の絵(写真)や言葉・表現と直接体験をつなぐことで、体験を豊かにし、その面白さや楽しさを感じる。

3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p>(導入)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 身近な自然が出てくる絵本を読む。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供をおひざに抱っこするなど触れ合いを楽しみながら、絵本を読みましよう。(普段からいっぱい読んであげると良いですね。)
<p>(遊び方の説明)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供に、今から自然の中に、絵本に出てきた自然のお友達に会いに行くことを伝えて、葉っぱを入れる袋を持ってお出かけする。 <p>【例】</p> <p>「絵本に出てきた、お顔の葉っぱを探しに行こう」</p> <p>「絵本に出てきたみたいに、色々な葉っぱがあるから、見つけに行こう」</p> <p>「お気に入りの葉っぱを探しに行こう」</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供が乗り気にならないときは、無理強いしません。 <p>例えば、別の日に、保育所の帰り道で突然、子供が「絵本に出てきた葉っぱだ!」と思いつくなどしたら、その時に遊ぶなど、子供のタイミングに出来る限り寄り添ってあげましよう。</p>
<p>遊び方1</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 絵本に出てきた葉っぱを探しながらお散歩する。 ・ 葉っぱが見つかったら、持ってきた袋に入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 諸感覚を通じて自然を感じながら、親子での会話や触れ合いを楽しみましよう。 <p>【例】「絵本に出てきた葉っぱあるかな?」「見つけたら教えてね」「すごいすごい、よく見つけられたね。」</p>

<p>遊び方2</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 葉っぱ以外にも、面白いものや不思議を発見したり、葉っぱ遊びを始めてりするなど、寄り道・道草遊びをする。 <p>【例】</p> <p>虫を発見したり、花が咲いていたり、その花がいいにおいがしたり。</p> 	<p>【寄り道を楽しむ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供の興味関心に寄り添い、子供の遊びの変化や発展を楽しみましょう。 ・ いろんな発見を親子で楽しみましょう。 ・ 「葉っぱちゃんいつも仲良しのお友達是谁かな？」と子供の興味・関心を高める声掛けをするのもいいでしょう。
<p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 持って帰った葉っぱを並べる、葉っぱの仲間探しをするなど、親子で体験を通じたお話をしましょう。 <p>【例】</p> <p>「大きな(小さな)葉っぱはどれかな」</p> <p>「一番大きな葉っぱはどれかな」</p> <p>「ピカピカの葉っぱは？」</p> <p>「小さい順にならべてみよう」</p> <p>など。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・ 持って帰った葉っぱを飾れる場所などがあったら、飾ってみる。 <p>【例】</p> <p>棚にかざる、額に入れる、厚紙に貼って壁に飾る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「どれが一番好き?」「どうしてそれが好きなの?」など子供の考えを引き出す手伝いをして、子供の想いに耳を傾けましょう。 ・ 季節を変えて同じ本を読んで、お散歩に出かけるなど体験をくりかえし、「同じ」と「違い」を楽しみましょう。 ・ 別の日に、絵本を読みながら「この前はお散歩で〇〇を見つけたよね」など気づきを深める声掛けをしましょう。

4 全体を通しての、保護者の関わり方

危ないとき以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう。

5 服装他

自然の中で活動する時は、長袖シャツ・長ズボン・帽子・靴下・運動靴(又は長靴)を身に着けることで、ケガや蚊・マダニ・蜂に刺されること、熱中症を予防します。また、虫除けスプレーを肌や服に吹きかけて出かけましょう。

6 安全確認

- ・ 自然の中では、かぶれる葉っぱや毛虫、特に草むらではヘビやマダニなどに注意しましょう。また、夢中になって道路に飛び出したりしないように、子供の安全についてサポートしましょう。
- ・ 自然の中に出かけた後は、服についたゴミやマダニを落とすために全身をはらい、ケガや虫刺されがないか、チェックをする習慣をつけましょう。
- ・ 葉っぱや花を取る場所が、採取してよい場所かどうか、大人が確認して教えましょう。社会のルールに出会うチャンスでもあります。

7 その他 自然が出てくる絵本の紹介

① お顔の葉っぱを見つけに行こう

『はっぱじゃないよ ぼくがいる』 姉崎 一馬 文・写真 / アリス館 出版

- ② 葉っぱに限らず、自然の中のお顔を見つけに行こう
『森の顔さがし』藤原 幸一 作 / そうえん社 出版
- ③ 冬芽のお顔を見つけに行こう
『ふゆめ がっしょうだん』 冨成 忠夫 写真 / 茂木 透 写真 / 長 新太 文 / 福音館書店 出版
- ④ 春を探しに行こう
『だって春だもん』 小寺卓矢 写真・文 / アリス館 出版
- ⑤ 色んな形のどんぐりころちゃんに会いに行こう
『どんぐりころちゃん』 みなみじゅんこ 作 / アリス館 出版
- ⑥ 手袋の形の葉っぱを見つけに行こう
『もりのてぶくろ』 八百板 洋子 文 / ナターリヤ・チャルーシナ 絵 / 福音館書店 出版

自然のステキ発見あそび (伝えたい気持ちを通して自然の世界へ)

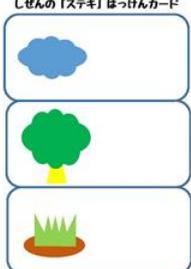
1 プログラムの概要

- ① 内容 親子で作った「発見カード」を持って、自然の中にあるステキな宝物を発見しにお散歩に出かける。
- ② 場所 公園や庭
- ③ 時間 20分前後
- ④ 準備物 発見カード(書き込み式)・鉛筆

2 ねらい

- ・親子のコミュニケーションづくり。
- ・身近な自然の「ステキ」を発見することを通して、自然に親しみを持ち、自然体験の面白さや楽しさを感じる。
- ・自然の「ステキ」を発見した感動を親などに伝えることで、言葉を選んだり表現したりする楽しさ、思いが伝わった喜びを感じる。

3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント															
<p>(導入) 発見カードを作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子供と「発見カード」を作る。 <p>例1</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr><td>そら</td><td>まる</td></tr> <tr><td>くさ、き</td><td>さんかく</td></tr> <tr><td>じめん</td><td>しかく</td></tr> </table> <div style="display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <p>【見本】</p>  <p>しぜんの「ステキ」はっけんカード</p> <p>●「そら」「まる」「き」「じめん」 それぞれの絵のしよ にみる しぜんの「ステキ」をはっけんしよう ●はっけんした「ステキ」を おおきくで かくこもろ</p> </div> <p>例2</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr><td>きのこ</td><td>あか</td><td>フワフワ</td></tr> <tr><td>チクチク</td><td>きのみ</td><td>あお</td></tr> <tr><td>しろ</td><td>ツルツル</td><td>いっしょにおい</td></tr> </table> <div style="display: inline-block; vertical-align: top; margin-left: 20px; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※広島県教育委員会ホームページ からダウンロードできます。</p> </div> <p>※ 家にある厚紙などに、今から見つけにいくものの簡単なテーマを3～10個程度書きこむ。 (字が読めない子供のために、簡単な絵を描くのもよい。)</p> <p>※ 例2のように、ビンゴのようにつくるのもよい。</p>	そら	まる	くさ、き	さんかく	じめん	しかく	きのこ	あか	フワフワ	チクチク	きのみ	あお	しろ	ツルツル	いっしょにおい	<ul style="list-style-type: none"> ・子供が出来るところまで一緒に作って、難しいようなら、親が見本を見せるように作りましょう。
そら	まる															
くさ、き	さんかく															
じめん	しかく															
きのこ	あか	フワフワ														
チクチク	きのみ	あお														
しろ	ツルツル	いっしょにおい														

(遊び方の説明)

- ・ 発見カードを見せて、「今から自然の中のステキを発見しに、お散歩にいこう」と子供を誘います。どんなステキを発見するのか、カードに書いてあるものを説明しましょう。
- ・ 次に、子供が発見したら、親が発見カードに書くことを伝える。

【例】

「空にあるステキ、草や木のところにあるステキ、地面のステキを一緒に見つけに行こう!見つけたら教えてね。このカードに書くよ。たくさん見つけよう!」

- ・ 親が楽しんでいることが子供に伝わるように、一緒に楽しみましょう。

遊び方1

- ・ 公園などの身近な自然に散歩に行き、子供は、発見した不思議や面白いものを親に伝え、親は発見カードに記入する。

【例】

(子)「お空の雲が象さんみたい!」

(親)「本当だ、象さんみたいだね!」

→お空のところに、<象さんの雲>と書く。絵で描いても良い。



- ・ 子供の発見を肯定的に受け取りましょう。

【子供への声掛け例】

○ 望ましい例

- ・ 「見せて見せて!」「本当だ!」
- ・ 「なるほど、象さんがいるんだね」「象さんどこにいる?(子:さっきはいたんだけど形が変わっちゃった)見られなくて残念!でも〇〇ちゃん、見られて良かったね!私も見たかったな。」
- ・ 「なるほど、私は気付かなかったけど、〇〇ちゃんは発見してすごいな!」

○ 望ましくない例

- ・ 「象さん、いないじゃない」「象さんにはみえないよ」
- ・ 「もっと良いものがあるでしょ」

- ・ 子供の個性豊かな、生き生きとした表現(発言や動作)も大切に、発見カードに書きこみましょう。

【例】「おなかが黄色い虫をバナナ虫と名付けた」

- ・ 親に分かってもらえた喜びを感じられるよう、子供の発見をどんどん発見カードに書きましょう。

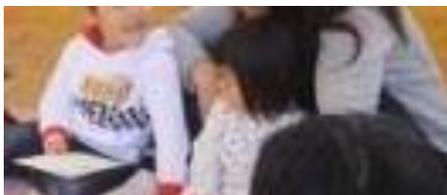
遊び方2

- ・ 探しているもの以外の面白いものや不思議なものを発見したり、葉っぱ遊びを始めたりするなど、寄り道・道草遊びをする。

- ・ 子供の興味関心に寄り添い、子供の遊びの変化や発展を楽しみましょう。

ふりかえり

- ・ 発見カードをみながら、親子でお散歩中に見つけた物や起きたことなどをふりかえり、親子のおしゃべりを楽しむ。



- ・ 子供の思いに耳を傾け、一生懸命に言葉を探して伝えようとする気持ちに寄り添い、話をするのを待ってあげましょう(受け身になる)。

- ・ 思うように伝えられない時は、「〇〇と思ったのかな?」と自分の気持ちとピットリくる言葉との出会いをサポートしましょう。

- ・ 子供の表現を楽しみ、喜びなどの感情に共感しましょう。

遊び方アレンジ

- ・ 子供と一緒に「カメラを持ってステキ発見」に出かける。
- ① 親子でお散歩中に自然のステキを発見したら、スマートフォンやデジタルカメラで、撮影する。
- ② 家に帰ったら、家族に撮影したステキを画面で見せ、どんなステキを発見したのか報告する。

【留意点】

- ・ スマートフォンやデジタルカメラを子供に貸す時のルールを家族で決めておきましょう。

【例】

- ・ 写真を撮るとき以外は保護者が持つ。
- ・ カメラモード以外は使わない。

4 全体を通しての、保護者の関わり方

- ・ 危ないとき以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう。
- ・ 「○○でしょ」と教えるよりも、子供の発見や不思議、喜びなどを分かち合いましょう。
- ・ ワクワク・生き生きした体験を親子で楽しみましょう。

5 服装他

自然の中で活動する時は、長袖シャツ・長ズボン・帽子・靴下・運動靴(又は長靴)を身に着けることで、ケガや蚊・マダニ・蜂に刺されること、熱中症を予防します。また、虫除けスプレーを肌や服に吹きかけて出かけましょう。

6 安全確認

- ・ 自然の中では、かぶれる葉っぱや毛虫、特に草むらではへびやマダニなどに注意しましょう。また、夢中になって道路に飛び出したりしないように、子供の安全についてサポートしましょう。
- ・ 自然の中に出かけた後は、服についたゴミやマダニを落とすために全身をはらい、ケガや虫刺されがないか、チェックをする習慣をつけましょう。
- ・ 葉っぱや花を取る場所が、採取してよい場所かどうか、大人が確認して教えましょう。社会のルールに出会うチャンスでもあります。

おなじものをみつけよう（課題挑戦ゲームを通して自然の世界へ）

1 プログラムの概要

- ① 内容 3～5個の葉っぱや木の実などの自然物を、30秒～40秒間でよく観察して覚え、あらかじめ決めておいたエリア内で同じものを見つける課題にチャレンジするゲーム。
- ② 場所 公園や庭
- ③ 時間 20分前後
- ④ 準備物 自然物を隠す箱（バンダナやハンカチでもよい）・自然物（木の実・葉・虫の抜け殻など合わせて3～5個）・葉っぱなどを集める袋（バンダナやハンカチでもよい）

2 ねらい

- ・親子のコミュニケーションづくり。
- ・課題に沿った発見を促すことで観察力や知的好奇心を育み、思考し挑戦する楽しさを感じる。
- ・課題挑戦遊びの体験を通じて自然体験の面白さや楽しさを感じる。

3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p>（準備）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 空き箱を持って公園などに出かけ、空き箱の中に、内緒で、公園など遊ぶ範囲にある葉っぱや木の実などを3～5個入れて、見えないようにしておく。 <p>（空き箱の代わりに、バンダナなどでもよい。）</p> 	<p>【参考】</p> <p>初めの課題は簡単なものにしましょう。</p> <p>【入れるものの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 花・木の実・色や形に特徴のある葉っぱや種、鳥の羽、特徴のある小石、カタツムリの殻、セミの抜け殻など生き物でないもの。
<p>（遊び方の説明）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供に対して、ワクワクする声かけをして、遊びに誘います。 <p>【例】</p> <p>「この箱の中に何が入っているでしょうか？」</p> <p>「今日は、挑戦してもらいたいことがあるんだけど、できるかな？」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子供に遊び方を説明する。 <ol style="list-style-type: none"> ① 蓋の閉めてある箱を見せる。 ② 中に入っている物が、公園（探す範囲を教える）の中の、葉っぱやお花、木の実などであることを伝える。 ③ 課題を教える。 <p>「蓋を開けるので、ゆっくり 10 数えている間（30～40 秒程度）に、よ～く見て、中に入っている物を覚えて、大きさや色が、できるだけ同じ物を同じ数だけ探してきてね。」</p> ④ ゆっくりと蓋を開けて、10 数えながら、子供が自然物をよく観察するようにサポートします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 親も笑顔で活動を楽しみましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 覚えるのが難しそうなら、形や色など、どんな特徴を見たら覚えやすいか声掛けしましょう。 <p>【子供への声掛け例】</p> <p>「手触りはどう？」「なにかにおいがする？」</p>

(遊び方1)

- ・ 再び蓋を閉めて、公園の中で箱の中と同じ物を探す。

※ もし、子供が「もう一度箱の中が見たい」様子だったら、③～④を、数回繰り返してあげましょう。



- ・ 時間がきたら、箱を開けて、中の自然物と集めた物が同じかどうか、同じ種類でも似ているところや違うところをよく観察して比べる。



(遊び方2)

- ・ 2回目を行う時は、課題の難易度を上げて(数を増やす、覚える時間を短くする、見つけにくい物にするなど)チャレンジする。
- ・ 子供が遊び方を理解したら、親子の役割を交代して、子供に課題を出してもらおう。

(ふりかえり)

- ・ 課題挑戦ゲームで見つけた物や起きたことなどをふりかえり、親子のお話を楽しみましょう。次に挑戦するときの作戦を練るのもよいです。

- ・ 子供と一緒に探したり、親子の活動を楽しみましょう。

- ・ 子供が、箱の中に隠れているものの特徴をとらえて探しているか、サポートしましょう。

【子供への声掛け例】

「どのくらいの大きさだったかな?」「あといくつ?」「もう一度見て見たかったら教えてね。」

- ・ 子供の挑戦を見守りましょう。
- ・ 頑張っていることを認め、励ましましょう。

【子供への声掛け例】

○ 望ましい例

- ・ 「あとひとつだ、がんばってね」
- ・ 「わたしもどんな大きさだったか忘れちゃった(間違えてもいいという安心感を伝える)。」

○ 望ましくない例

- ・ 「まだ?早くしなさい」
- ・ 「そんなのじゃなかったでしょ」

- ・ 植物の名前を教えるのではなく、諸感覚を働かせて自然を感じる声掛けをしましょう。

【例】 丸い、長い、トゲトゲ、ツルツル、ピカピカ、大きい、小さい、いいにおい、くさいなど。

- ・ 同じ種類の葉っぱであるかどうかより、「どこが似ているか、どこが違うか」を親子で一緒に見比べながら対話をしましょう。

- ・ だんだんと子供に合わせて難易度を上げ、繰り返し楽しみましょう。

- ・ 子供がもっと詳しく知りたい気持ちになったら、図鑑などで調べる活動につなげてみましょう。

- ・ このゲームで頑張ったことや工夫したこと、次はどうしたら覚えやすい(見つけやすい)かなどを一緒に考えましょう。

4 留意点

- ・ 危ないとき以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう

5 服装他

自然の中で活動する時は、長袖シャツ・長ズボン・帽子・靴下・運動靴(または長靴)を身に着けることで、ケガや蚊やマダニ・蜂刺され、熱中症を予防します。また、虫よけスプレーを肌や服に吹きかけて出かけましょう。

6 安全確認

- ・ 自然の中では、かぶれる葉っぱや毛虫、特に草むらではヘビやマダニなどに注意しましょう。また、夢中になって道路に飛び出したりしないように、子供の安全についてサポートしましょう。
- ・ 自然の中に出かけた後は、服についたゴミやマダニを落とすために全身をはらい、ケガや虫刺されがないか、チェックをする習慣をつけましょう。
- ・ 葉っぱや花を取る場所が、採取してよい場所かどうか、大人が確認して教えましょう。社会のルールに出会うチャンスでもあります。

これなあに

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

2歳から。人数制限なし。

□準備物

イラストを描いた画用紙 10枚程度、イラストを隠して入れる袋 1個



👉 進め方

- 1 進行者が、袋の中にイラストを入れて、隠しておく。
- 2 進行者が、袋の中から「これなあに」と言いながら、少しずつイラストを描いた画用紙を引き上げていき、親子で相談して何のイラストか当ててもらおう。

・イラスト例

雪だるま サンタクロースとトナカイ クリスマスケーキ



👍 実践のポイント

- ・イラストは少しずつ出して、途中で子供に「なんだと思う?」と聞きながら進める。
- ・イラストを最後まで見せる時は、大きな動作で袋から出して、「正解」を伝える。

🍀 アレンジした遊び方

- ・すぐ分かるような簡単なイラストから、最後まで見ないとなかなかわからないイラストまで様々な難易度のイラストを用意する。

どっちどっち

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

パネルシアター台セット(ホワイトボードとマグネット等で代用可)

問題用(2枚重ねのイラスト)パネル 6問程度

👉 進め方

- 1 進行者が、今からどちらが良いか二択のクイズを出すので答えてもらうことを説明する。
- 2 進行者が「どっちどっち」とリズムに乗って歌いながら、問題用(2枚重ねのイラスト)パネルを貼りだし、どちらが良いか、親子で選択してもらおう。

パネルで" あそぼろ

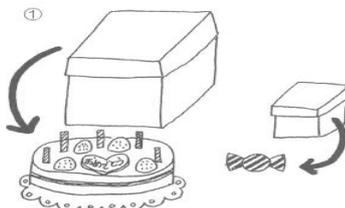
どっち どっち

作詞 関 八重子
作曲 小田由美

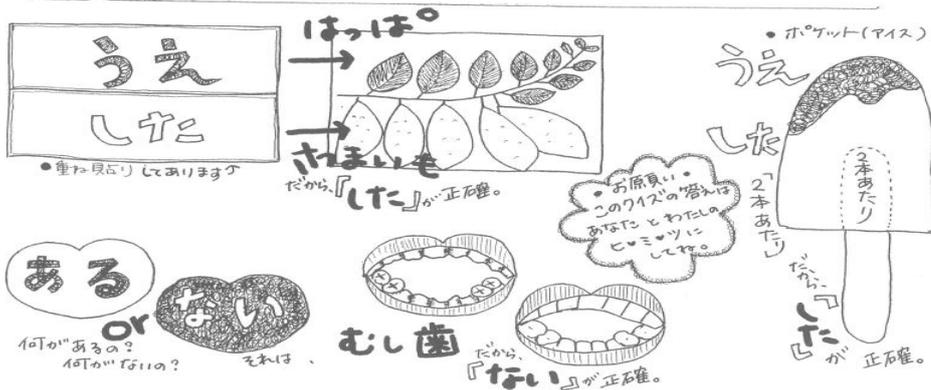


3 進行者は、重ねておいた問題用(2枚重ねのイラスト)パネルの上のイラストを取って、どちらの選択肢が良かったか、提示する。

4 クイズを繰り返す。



「大きい箱と小さい箱があります。どちらに、良いものが入っているか、当ててください。」
 歌♪どっちどっち、どっちがいい〜
 「決まりましたか？」
 「大きい箱が良いと思う人！」
 「小さい箱が良いと思う人！」
 ※どちらかに挙手してもらおう。
 会場が分ければ左右に分かれてもいいです。
 《両方の箱から中身を取り出す。》
 「大きいケーキと小さいあめでした。
 だから、大きい箱が正解です。」



※問題用パネルの作成(パネルシアター用の道具がない場合)

(例) ケーキとキャンディのイラストを画用紙等に描く。

ケーキとキャンディの各イラストと同じ大きさの箱のイラストを別の画用紙等に描いて、板マグネット等で箱のイラストを上にして、ケーキとキャンディのイラストが隠れるように、画用紙同士をくっつける。

どちらの選択肢が良かったか提示する時は、下のケーキ等のイラストが出るように、箱のイラストだけ剥がす。

実践のポイント

・どちらが良いかを、親子で楽しく相談しながら決めてもらうようにする。

アレンジした遊び方

・上のイラストをめくって良い方を提示した後、どちらが良かったか、参加者に答えてもらう。

笑ってジャンケンポン

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

進め方

- 1 進行者が、今からジャンケンで遊ぶことを伝える。
- 2 進行者の歌に合わせてジャンケンで出す手を親子で相談して決めて、歌の最後に決めた手を出す。

ゲームであそぼう

笑ってジャンケンポン

作詞 沖元裕子
作曲 奥田栄彦

ワッハッハッ と パー だして フックック と グー だして
ニコニコニョッと チョキ だして セーノで ジャンケン
ジャンケンジャイモ ホッカイドー {ワッハッハッ フックック} で かったよ
ニコニコニョッと

- 3 進行者と「勝ち」「負け」「あいこ」を競う。親子で決めた手を出さなかった場合は「負け」とする。
- 4 何回戦か行って、何回勝てたかを競う。

実践のポイント

・どの手を出すか、親子で楽しく相談して決めてもらうようにする。

アレンジした遊び方

- ・ジャンケンの手の出し方を、足に変えて出す。
(パー:両足を横に開く, グー:両足を閉じる, チョキ:両足を前後に開くなど)
- ・歌の前に親子で出す手を決めておき、歌に合わせて動作も楽しむ。



ミラクルドア

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

2歳から。人数制限なし。

□準備物

パネルシアター台セット(ホワイトボードとマグネット等で代用可),
ドアのパネル 1個, 問題用(2枚重ねのイラスト)パネル 6問程度

進め方

- 1 進行者は、パネルシアター台セットに、ドアのパネルを貼って、イラストが入る前と後で何かが変わる「ミラクルドア」であること、何が変わったか当てるクイズであることを説明する。
- 2 進行者は、「ミラクルドア」の歌に合わせて、問題用(2枚重ねのイラスト)パネルをドアの中に貼り付けてドアを閉める。



- 2 進行者は、ドアを開けて、イラストのどこが変わったか親子で相談してもらう。ドアを開ける時は、問題用パネルを裏返すようにして開ける。
- 3 親子にどこが変わったか答えてもらい、2枚のイラストを見せて正解を発表する。

実践のポイント

- ・どこが変わったか、親子で楽しく相談しながら考えてもらうようにする。
- ・変わっていないところが変わっていると答えても、否定せず、親子の様々な意見を聞く。

「○○が変わっていた？他にはどこかなかったかな？」

① 「様も仕掛けもないドアです。でも、入る前と後では何かが変わる、ミラクルドアです。そして、何が変わったか当てるクイズです。」
「では、第一問。女の子が中に入ります。よく絵を見て、覚えてください。」
歌♪ミラクルくるくる ミラクルドア〜
《 女の子の絵(2枚重ね)を入れて、ドアを閉める 》

② 《 ドアを開ける。その時、女の子も持って、裏返すように開ける。》
「何が変わったでしょう!」
お母さん: 「女の子の服が青に変わった。」
「正解です。」
《 赤い服の女の子と青い服の女の子を見せる 》

おじさん 覚えて!! よく見て!!
2005.10.15のクイズ♪

カキ 箱も そのまま、写しても簡単にできるよ!! いっぱい覚えて!!

クイズ 引き出しの数に注目してください

「ん?」
「答えはわかるも、何をどうやってか、難しい問題だよ。」

ことば探しクイズ

□ねらい

- ・数字や文字への興味や関心を促し、ことばや考える力を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

パネルシアター台セット(ホワイトボードとマグネット等で代用可)

問題用(2~5文字のことばを、1枚につき1文字ずつ書いた)パネル 10問程度

▶進め方

- 1 問題用パネルの1文字目だけを表にして、2枚目以降を裏返して貼り出して、1文字目があたまにつく言葉を親子に答えてもらう。
- 2 進行者は、親子からたくさんの言葉を引き出して、親子から出なくなったら、2枚目以降をひっくり返して正解を伝える。

(問題用パネル)

(問題)



👍 実践のポイント

- ・たくさんの言葉が出るように、ヒントを出しながら、子供から言葉を引き出していく。

🌱 アレンジした遊び方

- ・3~5文字の問題は、2枚目をめくって、表にした2文字が頭につく言葉を考えてもらう。

ふれあい遊び

【広い会場の場合】

□ねらい

諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

➡進め方

- 1 進行者は、親子で一緒に歌いながら身体を動かして遊ぶことを説明する。
- 2 「♪ぶんぶんぶん」の歌に合わせて、子供が蜂役、親が人役で、次のとおり動く。

♪ぶんぶんぶん蜂が飛ぶ



※親はその場に立ち止まって、
子供は親の周りを早歩きで回る。

お池の周りで野ばらが咲いたよ



※子供が反対方向に回る。

ぶんぶんぶん蜂が飛ぶ



※子供は止まって、止まって
両手人差し指を構える。

- 3 進行者が体の部位をコールしたら、子供が親のその部位を刺す。親は刺されないように手でブロックする。

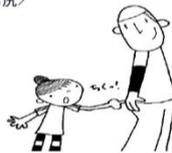
※コールする体の部位は、子供の背が届く範囲の部位にする。(手の平、ひざ、足など)

または、親が姿勢を低くして、子供が刺しやすいようにする。

〈おなか〉

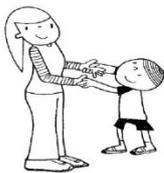


〈お尻〉



- 4 「♪ねこふんじゃった」の歌に合わせて、子供が親の足を踏み、親は逃げるようにする。

※親子で手をつなぐ



子どもが親の足を踏み、親はふまれないように逃げる



🍀 アレンジした遊び方

- ・親子で役割を交代して遊ぶ。
- ・歌う回数を増やしたり、歌のスピードを速くしたりする。

【狭い会場の場合】

□ねらい

諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

お手玉 1人に1個

▶進め方

1 進行者は、お手玉を使って遊ぶことを伝え、お手玉を1人に1個渡す。

2 親子が向かい合って、お手玉を1個使って、次のように進める。

ア 親の左手にお手玉を乗せて、親子で息を合わせて、
上下に手拍子を打つ。

イ 進行者(または、親)が「1・2・3・ペッタン」

「1・2・3・ペッタン」と掛け声をかける。

子供は「ペッタン」の時に右手でお手玉をタッチし、

親子で息を合わせて、親子の右手が当たらないようにする。

ウ 進行者(または、親)が時々「ペッタン」を「ゴー」に変える。

「ゴー」の時は、子供が親の両手に挟まれないように、お手玉を取る。

お手玉が取れたら子供の勝ち、親の両手に子供の手が挟まれたら、親の勝ちとなる。

エ 親子の役割を交代しながら、何回か繰り返して遊ぶ。

3 親子が向かい合って、お手玉を2個使って、次のように進める。

ア 親が左右の手に1個ずつお手玉を持つ。

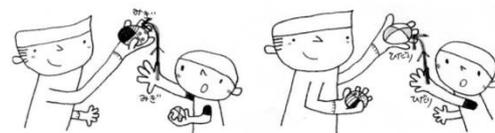
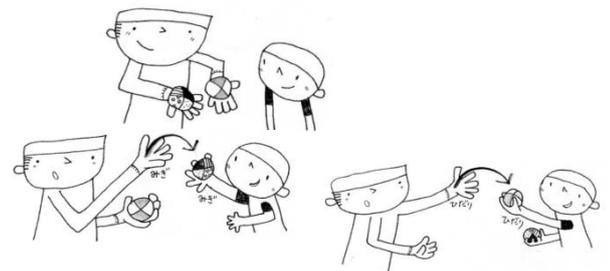
イ 親が右手のお手玉を、子供の右手に向かって投げて、
子供は右手でキャッチする。

ウ 親が左手のお手玉を、子供の左手に向かって投げて、
子供は左手でキャッチする。

エ 子供も同じやり方で親に投げ返す。

オ 親子で息を合わせてリズムよく続け、慣れてきたら

「♪アルプス一万尺」を歌いながら実施する。



👉 実践のポイント

・日本の伝承遊びであるお手玉の面白さや、触覚の気持ちよさなどを楽しむ言葉かけをする。

「気持ちいいね」「手の平がちょこちょよするね」「おじいちゃんやおばあちゃんとも遊んでみようね」

🍀 アレンジした遊び方

・スピードを速くして実施する。

ゲームりんごの皮むき

□ねらい

- ・課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

リンゴの形の赤色画用紙 1枚／親子1組

進め方

- 1 進行者は、親子に、リンゴの形の赤色画用紙を1枚配布する。
- 2 親→子→親→子の順番で、皮むきのようにリンゴの赤色画用紙をちぎっていき、切れないように長くちぎることにチャレンジする。
- 3 途中で切れても残っている画用紙を最後までちぎっていくが、長さを比較するのは、一番長いものだけにする。

アレンジした遊び方

- ・親子が複数組いる場合は、どの親子が一番長くちぎれたか比較する。

魔法のレンジ

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

2歳から。人数制限なし。

□準備物

パネルシアター台セット(ホワイトボードとマグネット等で代用可)

問題用(2枚重ねのイラスト)パネル 6問程度

進め方

1 進行者は、パネルシアター台セットに、レンジのパネルを貼って、この中に物を入れると変化して出てくる「魔法のレンジ」であること、何に変化するか、親子で相談して当ててもらおうことを説明する。

2 進行者は、「魔法のレンジ」の歌に合わせて、問題用パネル(2枚重ねのイラスト)をレンジの中に貼り付けてドアを閉める。

まほうのレンジ

作詞 間 優子
作曲 木本幸子

The musical score is written for a piano and voice. It features a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The melody is simple and repetitive, with lyrics in Japanese. The lyrics are: おもしろー ふしぎー まほうのレンジ! / こむぎー いねー スイッチ ビー! / なにができるか わからない まっている まっている / まっている まっている チーン / ハイ! できあがり!

3 進行者は、何に変化したと思うか、親子に答えてもらい、ドアを開けて、正解を出す。

ドアを開ける時は、問題用パネルを裏返して、答えが見えるように出す。

The illustration shows a whiteboard with a range hood panel attached. A panda character is holding a panel with a drawing of a fish. The text explains the activity: 「これはおもしろ不思議な魔法のレンジです。この中に、『小麦粉』をいれます。」 「歌いおもしろ不思議な魔法のレンジ『小麦粉』を入れてスイッチ ビ!」 「なにができるかわからない 待っている まっている チーン!! ハイ! できあがり!」 「『小麦粉』で、レンジの中に入れて、曲が終わったら扉を開けて取り出す。」 「あっ、という間にパンが出来上がりました。」

Labels in the illustration include: ①, セカツ込み(揚げっ 煮魚), 裏表(お茶), お茶碗(おひつ), and アニメーション(おひつ) を 入れ替えて、おひつに 変ります.

実践のポイント

・何に変化するかを、親子で楽しく想像したり、相談したりしてもらおうようにする。

パネルでクイズ

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

パネルシアター台セット(ホワイトボードとマグネット等で代用可)

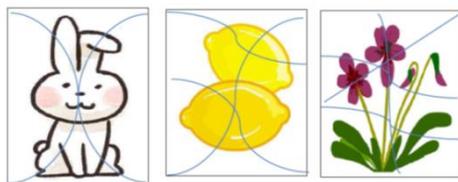
イラストを分割してパズルにした問題用パネル 6問程度

(分割枚数が少ないものから多いものまで難易度の異なるものを準備する。)

進め方

- 1 進行者は、パネルシアター台に、分割したイラスト(パズル)をバラバラに置き、何のイラストか親子に答えてもらう。
- 2 正解した親子に、1枚の絵になるようにパズルに挑戦してもらう。

(問題例)



実践のポイント

- ・答えが出ない場合やパズルができない場合は、進行者が「動物だよ」や「すっぱい」など、ヒントを出してサポートする。

アレンジした遊び方

- ・参加している親子から難易度のリクエストを聞いて、挑戦してもらう。
- ・小さいパズルセットも用意して、それぞれの親子がチャレンジできるようにする。

ゲームたい・たこ・たら

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。



進め方

- 1 親子で向かい合って座る。
- 2 親子でジャンケンをして勝ち負けを決め、勝ったら「たい」、負けたら「たこ」になる。
- 3 親子の左手同士で手の平を合わせ、右手の平を 20cm 程度離しておく。
- 4 進行者が、「たい」とコールしたら、ジャンケンで勝った「たい」の人が、右手で相手の右手を叩き、ジャンケンで負けた「たこ」の人は叩かれないように逃げる。
- 5 進行者が、「たら」とコールしたら、右手同士で握手する。

アレンジした遊び方

- ・「たま」とコールしたら、親子それぞれが「にゃん」と言いながら猫のポーズをする。

協力遊び

【広い会場】

□ねらい

- ・課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

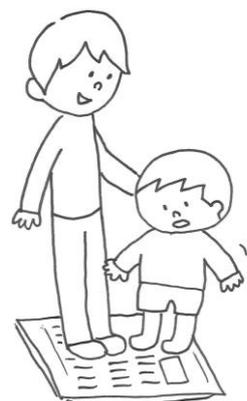
3歳から。人数制限なし。

□準備物

新聞紙 1枚／親子1組

▶進め方

- 1 親子に新聞紙1枚を渡し、新聞紙を広げて、親子でその上に乗ってもらう。
- 2 進行者とジャンケンをして、「勝ち」「あいこ」の場合はそのまま、「負け」の場合は新聞紙を半分に折って、その上に乗ってもらうことを説明する。
- 3 親子で出すジャンケンの手を決める。
- 4 進行者と親子でジャンケンをする。
- 5 ジャンケンを何回か繰り返して、新聞紙に乘れなくなったら終了。



👉実践のポイント

- ・片足で立つ、親子で抱き合う、親が子供を抱っこするなど、どうやったら新聞紙が小さくなくても乗っていられるか、親子で楽しく相談しながらそれぞれで乗り方を工夫してもらうようにする。

🍀アレンジした遊び方

- ・参加者が複数組いる場合は、誰が最後まで残れるか競う。
- ・「あいこ」と「負け」の場合に新聞紙を半分に折る。
- ・新聞紙の枚数を増やしてチャレンジする。

【狭い会場】

□ねらい

- ・課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

キッチンペーパー 1枚／親子1組

▶進め方

- 1 進行者は、親子にキッチンペーパーを1枚渡し、
親が落としたキッチンペーパーを子供がキャッチすることを説明する。
- 2 親は立ち、子供は座ってスタンバイする。



- 3 親が高い位置からキッチンペーパーを落とし、子供は床に落ちないように手でキャッチする。
- 4 何回か実施して、キャッチできた回数を記録する。
- 5 親子で役割を交代して実施する。

実践のポイント

- ・保護者に、落とす高さを変えて、子供がキャッチしやすかったり、しにくかったり、難易度を変えながら遊んでもらう。

アレンジした遊び方

- ・キッチンペーパーを2分の1にカットして実施する。
- ・ティッシュペーパーや細かくカットした折り紙など、様々な紙でチャレンジする。

安全面への配慮

- ・落とすキッチンペーパーを立てて取ろうとするとぶつかる可能性があるため、子供は座ってキャッチすることを徹底する。

クラフト紙飛行機

□ねらい

親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

A4コピー用紙や様々な大きさの折り紙 複数枚、紙飛行機の折り方(別紙) 1枚

進め方

- 1 親子で、紙飛行機の折り方(別紙)も参考にしながら、協力して何種類かの紙飛行機を折ってもらう。
紙飛行機の折り方は参考で、オリジナルの折り方をしても良いことを伝える。
- 2 どうやったら遠くまで飛ぶか考え、試したりしながら、作った紙飛行機の中から親と子がそれぞれ1つを選ぶ。
- 3 選んだ紙飛行機で、どちらが遠くまで飛ぶか、親子で対決する。

アレンジした遊び方

- ・同じ折り方でも、使う用紙の大きさや材質を変えて作って、飛距離の違いを試してみる。
- ・同じ飛行機でも投げ方でどれだけ飛距離が違うか、記録しながら試してみる。

安全面への配慮

- ・紙飛行機を飛ばす時は、周りに人がいないか確認して飛ばす。
- ・会場が狭い場合は、紙飛行機を折るだけにする。

絵本の読み聞かせとふれあい遊び

□ねらい

絵本、童謡やわらべ歌によって様々なことばにふれたり、情景を思い浮かべたりすることで、子供のことばや考える力を育む。

□対象年齢・人数

0歳から。人数制限なし。

□準備物

絵本

例：『だるまさんが』『だるまさんの』『だるまさんと』 かがくい ひろし さく／ブロンズ新社 出版

『あれ あれ だあれ?』 中川 ひろたか 文／村上 康成 絵／ひかりのくに 出版

『くっついた』 三浦 太郎 作／こぐま社 出版

▶ 進め方

- 1 進行者が親子に対して、絵本「だるまさんが」を読み聞かせする。
- 2 進行者が同じ絵本を読み進めながら、親子には絵本の中のだるまさんの動きをまねて遊んでもらう。



👉 実践のポイント

- ・保護者のひざの上に子供が座るようにして、親子のふれあいが楽しめるようにする。
- ・保護者に、お子さんが絵本の読み聞かせを聞いて感じたままの動きを、保護者もお子さんと一緒に楽しむよう伝える。
- ・子供の興味や、やる気を引き出すような言葉かけをしながら実施する。
「やってみようか、せーの」、「おもしろい動きだね」「頭だって～。おしりだって～。」

🌱 アレンジした遊び方

- ・同じ絵本を繰り返し読んで、動きをダイナミックにしていったり、それぞれの親子で絵本のイメージから動きを考えて遊ぶ。

わらべ歌メドレー

□ねらい

- ・諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。
- ・絵本、童謡やわらべ歌によって様々なことばにふれたり、情景を思い浮かべたりすることで、子供のことばや考える力を育む。

□対象年齢・人数

0歳から。人数制限なし。

進め方

- 1 その場で親子で向かい合って座るか、子供をひざの上や床に寝かせる。
- 2 進行者が、わらべ歌に合わせて、動きの見本を見せる。
- 3 進行者と親が歌いながら、歌に合わせて子供の体に触れるなど、スキンシップをする。

☆わらべ歌 『あがりめさがりめ』

- ♪あがりめ……親が両手の人差し指で、子供の両目の目尻をつり上げる。
- ♪さがりめ……つり上げた両目の目尻を下げる。
- ♪ぐるっとまわって……子供の両目のふちに丸く円をかく。
- ♪ねこのめ……子供の両目の目じりを内側に寄せた後に、外側にひっぱる。



● アレンジした遊び方

- ・「ねこのめ」の部分を「♪たぬきのめ…目尻を下げる」「♪きつねのめ…目尻を上げる」など、他の動物に替えて歌って遊ぶ。

☆わらべ歌 『だるまさん』

- ♪だるまさんだるまさんにらめっこしましょわらうとまけよ…
親が両手で子供の両手を握り、顔を見ながら、リズムに乗って手を左右に振る。

♪あっぷぷ……

親が手を離して子供の顔を見ながら面白い顔をする。



● アレンジした遊び方

- ・面白い顔を工夫する。
- ・「♪あっぷぷ」の直前に顔を両手で隠して、顔を出しながら面白い顔をする。

☆わらべ歌 『いっぽんばしこちよこちよ』

- ♪いっぽんばし……親が子供の片手の甲を握って、子供の手の平を、
親のもう一方の手の人差し指でゆっくりなでる。

♪こちよこちよ……親が子供の手の平をくすぐる。

♪すべってたたいてつねって……親が子供の手の平や甲をなでたり、優しく叩いたりつねったりする。

♪かいだんのぼって……親が2本の指を動かして、子供の腕をつたって肩の方へ登っていく。

♪こちよこちよ……親が子供の身体をくすぐる。

● アレンジした遊び方

- ・「♪こちよこちよ」の部分だけ繰り返し歌って、くすぐる回数を増やす。
- ・「♪いっぽんばし」を「♪2本橋、3本橋…」と数を増やして歌い、親の指の数も合わせて増やす。
- ・スピードを速くしたり、遅くしたりして遊ぶ。



童謡遊び「春が来た・ありの散歩」

□ねらい

- ・諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。
- ・絵本、童謡やわらべ歌によって様々なことばにふれたり、情景を思い浮かべたりすることで、子供のことばや考える力を育む。

□対象年齢・人数

0歳から。人数制限なし。

▶ 進め方

- 1 その場で親子で向かい合って座るか、子供をひざの上や床に寝かせる。
- 2 進行者は、「春が来た」の歌に合わせて、親の両手の人差し指をありの足に見立てて、子供の身体の上を散歩していく遊びであることを伝える。また、歌詞の一部を体の部位に替えて歌うので、その時は、親が子供の身体のその部位に触ることを説明する。
- 3 進行者と親が歌いながら、歌に合わせて子供の身体に触れて、スキンシップをする。

☆わらべ歌 『春が来た』

♪春が来た春が来たどこに来た・・・親が両手の人差し指をありの足に見立てて、ありが散歩しているように、子供の身体をつつきながら人差し指を移動させる。

♪山に来た（「頭に来た」に替える）・・・親が子供の頭をつつく

♪里に来た（「耳に来た」に替える）・・・親が子供の耳をつつく

♪野にも来た（「ほっぺに来た」に替える）・・・親が子供のほっぺをつつく



● アレンジした遊び方

- ・ありを他の生き物に変えて、手の動きを変える。
 - 鶏・・・指でくちばしを作ってつつきながら移動させる。
 - 馬・・・手をグーの形に握って、馬が歩くように移動させる。
 - へび・・・手をパーにして、よろよろ這うように移動させる。
 - くも・・・指を全て使ってこちょこちょとくすぐりながら移動させる。
- ・歌詞にする身体の部位を変える。
 - 肩・胸・おなか／お尻・ひざ・すね

タオルでふれあい遊び

□ねらい

諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。

□対象年齢・人数

0歳から。人数制限なし。

□準備物

フェイスタオルやバスタオル(いろいろな大きさのタオルが複数枚あると望ましい)

進め方

- 1 親子に何枚かずつタオルを渡す。(持参してもらっても良い。)
- 2 進行者が2人組になって実際に遊び方をやってみせる。
- 3 参加している子供の年齢等に応じて、次のようなタオル遊びをする。

ア いないないばあ

タオルで顔を隠して、いないないばあをする。

「ばあ」とするたびに顔の向きを変えたり、面白い顔をしたりしても良い。

イ スーパーマンごっこ

子供の首元にタオルを挟んで、マントのようにする。

親が子供を抱えて、スーパーマンのように空を飛ばせる。



ウ 魔法のじゅうたん

タオルを広げて、その上に子供を座らせる。親はタオルの端をもって引っ張る。

子供の成長段階に応じて、寝る、腹ばい、座る、立つなど、様々な乗り方で楽しむ。



エ キャッチボール・サッカーボール

タオルを何回か結んでボール状にし、親子で向き合ってキャッチボールする。サッカーのようにボールを蹴ってパスしても良い。

オ タオルつなひき

親子でタオルの両端をもって綱引きの要領で引っ張り合う。

カ タオルで立ち

親がタオルの両端を持ち、子供がそのタオルの中央あたりを両手で持って、足を伸ばして座る。

親は徐々にタオルを持ち上げ、子供はタオルを離さないように握り続ける。



キ 電車ごっこ

タオルを子供の胸の前から両脇に通して、タオルの両端が背中側に来るようにする。

親はタオルの両端をもって、電車に乗ったように子供に引っ張ってもらう。

途中で子供が進めないようにブレーキをかけ(力を入れ)たり、思いっきり走らせたりする。



ク タオルのぼり

親はタオルの端を持って、胸のあたりでしっかり固定して持つ。

子供はタオルの下端をもって、親の脚を足場にしながら、タオルを登っていく。

● アレンジした遊び方

- ・タオルの大きさや長さを変えて(2本つなげるなど)遊ぶ。
- ・保護者がサポートして出来そうであれば、子供の興味・関心に応じて難易度の高い遊びにもチャレンジさせてみる。

● ▲ ■ で 作 ろ う

□ねらい

- ・様々なものを作るを通して、子供の豊かな想像力や表現力を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

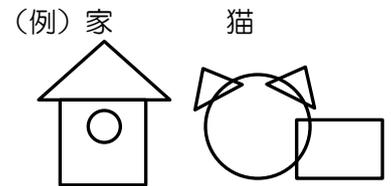
4歳から。人数制限なし。

□準備物

- ・△・□の形の紙(様々な色と大きさ、親子1組につき3セット程度あると良い)、
白紙の大きな紙1枚(無くても差し支えない)

▶進め方

- 1 進行者は、親子に○・△・□の紙のセットを配付し、この紙を使って色々な形を作ってもらうことを伝える。親子が何をするのか分かりにくそうであれば、見本を作ってみせる。
- 2 親子で自由にいろいろな形を作って遊んでもらう。
- 3 親子が複数組いれば、みんなに何を作ったのか発表してもらおう。
(白紙の大きな紙の上に乗せてもらうと、見やすく良い。)



🌱発展させた遊び方

- ・使用する紙の枚数を指定したり、増やしたりして、全ての紙を使用した形を考えてもらう。
- ・見本の形を見せて、同じ形を作ってもらおう。
(例: ケーキ, アニメのキャラクター等)
- ・身近なもので、○・△・□があるもの、見えるものを出し合ってみる。
(例: 丸(○)…テントウ虫の背中模様, 三角(△) 滑り台の階段と滑るところが三角に見える, 四角(□)…絵本など)

ふれあい遊園地

□ねらい

諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。

□対象年齢・人数

0歳から。人数制限なし。

進め方

1 進行者は、親子で一緒にふれあい遊びをすることを伝え、遊び方をやってみせたり、説明したりしながら進める。

2 「動物の乗り物」

- ・親が脚を伸ばして床に座る。
- ・親は、子供を自分と同じ方向を向いた状態で、ひざの上に座らせる
- ・親が子供をひざの上に乘せた状態で、動物に変身して、その動物になったつもりで、子供の脇を持って上下左右に揺らす。(例:ぞうになってゆっくり子供を揺らす。)



3 「ピアノ演奏」

- ・子供が仰向けに寝て、子供に今から、「ピアノになるよ」と説明する。
- ・親が子供の頭から足まで、人差し指でピアノを弾くようにタッチする。
- ・指を2本、3本と増やしてタッチしていき、最後は5本で子供をくすぐる。



4 「抱っこしてギューマシーン」

- ・親が脚を伸ばして床に座る。
- ・子供は親に顔を向けて、ひざの上に座る。
- ・親が子供をギューっと、抱きしめる。
- ・親が子供を抱きしめたまま、ほっぺを合わせて頬ずりする。
- ☆最後に子供のほっぺに口づけしても良い。



5 「パラシューター」

- ・親子で向かいあって立つ。
- ・親が子供の両脇を両手でしっかり持ち、低い姿勢から天井に向かって「たかいたかい」と言いながら子供を高く押し上げて、ゆっくり下ろす。



6 「ジェットコースター」

- ・親が子供を脇に抱きかかえる。
- ・ジェットコースターのように、子供を上下左右に動かしながら、会場内を移動する。



背中スリスリ

□ねらい

諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

▶進め方

- 1 子供は床に座り、親がその後ろに、子供と同じ方向を向いて座る。
- 2 親が子供の背中を両手でなでる。
- 3 進行者が「ハイ」と言ったら、子供が親の背中側に移動(※)し、親子で役割を交代し、子供が親の背中を両手でなでる。(※親子がそれぞれ座る向きを反対にしても良い。)
- 4 進行者が再び「ハイ」と言ったら、元の位置に戻って親子の役割を交代し、これを何回か繰り返す。



●アレンジした遊び方

- ・座るのが難しかったら、親子で寝転がって腕や足をなでる。
- ・童謡などを歌いながら、リズムに合わせて行う。
- 様々な歌を歌って、歌を変えるたびに、触る体の部位を変える。

お手玉タワー

□ねらい

・課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。親子2組から。

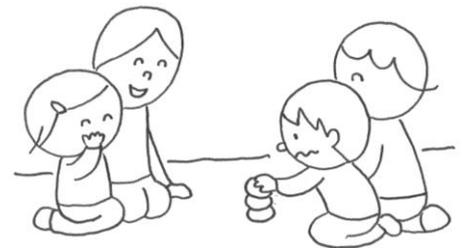
□準備物

お手玉 30個

▶進め方

(平らな床や机の上で実施する。)

- 1 親子が横に並び、他の親子と向かい合って座る。親子が3組以上いる場合は円になって座る。
- 2 進行者がお手玉 20 個を均等に親子に配り、みんなで協力して、全てを積み上げるゲームにチャレンジすることを伝える。
- 3 お手玉を積み上げる順番を決める。
- 4 1組目の親子が、参加者の中心にお手玉を1個置く。
- 5 2組目の親子が、前の人の置いたお手玉の上に、お手玉を積む。
- 6 順番にお手玉が倒れないように、お手玉を積み重ねていく。
- 7 20 個のお手玉が倒れないように積み上げられたらゴール。



👍実践のポイント

- ・日本の伝承遊びであるお手玉の面白さや、触覚の気持ちよさなどを楽しみ言葉かけをする。
「気持ちいいね」「手の平がこちょこちょするね」「おじいちゃんおばあちゃんとも遊んでみようね」

●アレンジした遊び方

- ・使用するお手玉の数を増やしていく。(20 個出来たら 30 個に挑戦する)
- ・参加者が多い場合は、ゴールまでのタイムや、倒れるまで積み上げられた個数を競う。
(お手玉がない場合は、新聞紙などを丸めてお手玉に見立てて遊ぶ方法も考えられる。)

ピンポン玉紙コップかぶせ

□ねらい

- ・諸感覚を使った身体遊びの楽しさを味わい、うごく力を育む。
- ・課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

ピンポン玉2個、ビニールコップ2個／親子1組

進め方

(平らな床や机の上で実施する。)

- 1 進行者は、親子にビニールコップ2個を渡し、このコップでピンポン玉を捕まえてもらうことを伝える。
- 2 進行者がピンポン玉を転がす。
- 3 親子でピンポン玉を追いかけて、協力して1個のピンポン玉の上に1個のビニールコップをかぶせ、2個ともかぶせられたらクリアとなる。

アレンジした遊び方

- ・ピンポン玉とコップの数を徐々に増やす。
- ・親子何組かでチームを作り、複数のピンポン玉を一気に転がして、全員でクリアを目指す。
- ・親がピンポン玉を転がして、子供がそれにコップをかぶせる。

スプーンですくって

□ねらい

課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

大きいビー玉と小さいビー玉またはゴムボール 複数個、スプーンなどのすくう道具 複数本、
ビー玉を入れるかご 2個

進め方

- 1 進行者は、全てのビー玉を1個のかごに入れておき、もう1個のかごに移して遊ぶことを伝える。
- 2 親子が交互にスプーンでビー玉をすくって、空のかごに移していく。
子供が一人でスプーンを使いにくい場合は、親と一緒に持ってサポートする。
- 3 何回で移し終えられたか数えておき、出来るだけ少ない回数で移せるよう、何回かチャレンジする。

アレンジした遊び方

- ・参加者が多い場合は、ゴールまでのタイムや、ビー玉をすくった回数を競う。
- ・スプーン以外に、しゃもじやへら等でビー玉をすくって遊ぶ。

名前絵本を作ろう

□ねらい

数字や文字への興味や関心を促し、ことばや考える力を育む。

□対象年齢・人数

4歳から。人数制限なし。

□準備物

A4版(長方形)の白紙の紙 1枚、はさみ 1本、マジック大・小 各1本／親子1組
色鉛筆やクレヨン(無くても差し支えない)

進め方

1 進行者は、親から子供の名前を使った言葉を贈るため、オリジナルの名前絵本を作ることを伝える。

2 絵本の台紙を作る。

・長方形の紙を横長にして半分に折る。

(絵本の大きさは用紙の8分の1の大きさになるので、

A4版くらいの大きさで作ると、完成後に読みやすい。)

・紙が4等分になるように半分に折ることを繰り返し、折り目をつける。

・紙を元の形まで開いて、紙の中央(赤い線)部分に切れ目を入れる。

・紙をまた半分に折り、切れ目を入れた部分を開いて袋状に折る。

・袋状のページをしっかりと折り、適当なページを表にしてページをまとめ、本の形に整える。

3 親子で名前絵本作りをする。

・名前を一文字ずつ分解して、その文字に続く言葉を考える。

や…… た……

ま…… ろ……

だ…… う……

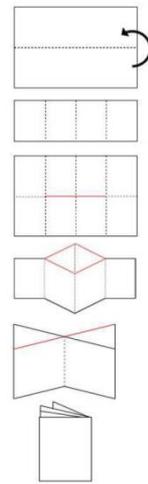
・ページの割り振りやデザインを考える。

表紙、裏表紙、白紙ページを入れるかどうか、見開きページの活用方法、2文字を1ページに入れる等。

・考えたデザインを基に清書する。

名前の一文字は太く、続く言葉の文字は細く書く。表紙に名前を入れる。

子供は落書き感覚でイラストなどを描いて、一緒に絵本を作り上げる。



実践のポイント

・子供の名前に込めた思い等を親子で会話しながら作ってみるのも良い。

アレンジした遊び方

・物語になるように、言葉を考えて文字を書く。

・考えた物語に合ったイラストを子供に描いてもらう。

番号探し

□ねらい

数字や文字への興味や関心を促し、ことばや考える力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

紙コップ 10～15 個

※それぞれにマジックで1～10(または15)までの数字を書いておく

進め方

- 1 進行者が、会場内のいろいろな場所に、数字を書いた紙コップをランダムに置いておく。
- 2 進行者のスタートの合図で、親子で1から順番に数字を見つけに出かけてもらう。
- 3 親子は手をつなぎ、1から順番に紙コップを見つけていく。(紙コップは置いたままにしておく。)最後の数字を見つけたらゴールとなり、スタートした位置に戻ってもらう。
※複数組の親子が同時に参加する場合は、スタートする番号を変える。
(2からスタート⇒1がゴール, 3からスタート⇒2がゴール)

アレンジした遊び方

・1～10の数字が入った言葉のイラストや、1～10の各個数のイラストが描かれたイラストを渡して、見つけて数字と同じ数字のイラストに丸をする。

(例: 1…いちご, 2…人参, 3…サンタさん, 1…1本の花, 2…2つの雲, 3…3体の人形)

・数字を見つけたら、その数字で始まる言葉や、連想する言葉を考えて紙に書きながら遊び、最後に全体で思いついた言葉を発表してもらう。

安全面への配慮

・移動する時は歩くというルールを徹底する。

和風ペーパーバックづくり

□ねらい

様々なものを作ることを通して、子供の豊かな想像力や表現力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

色画用紙 1枚, ひも 25cm 2本, 白の和紙 9cm×6cm 1枚/親子1組

のりやボンド 1個, パンチ 1個

スタンプ及びスタンプ台やクレヨン等

進め方

親子に色画用紙とひもを配り、進行者が見本を見せながら一緒にペーパーバックを作っていく。
(完成したペーパーバックを見せて、完成形をイメージしやすくしても良い。)

- 1 色画用紙をぐちゃぐちゃに丸めて、しわをつける。
- 2 丸めた色画用紙をしっかり広げる。



- 3 色画用紙を縦長に置き、
上下の端をそれぞれ2cm程度折る。
- 4 色画用紙を半分に折る。



- 5 袋状になった方を2枚まとめて2cm程度折り上げ、その部分の両端を三角形に折り上げる。



- 6 色画用紙を裏返して、三角形に折り上げた部分を反対側に同じように折り上げて、折り目をつける。

- 7 両端の三角形を中割にして閉じる。



- 8 上の2cm程度、折り返した部分をボンド等で貼る。
(両方とも。)

- 9 色画用紙を開いて、上下を残して両端をボンド等で
貼り合わせて、ペーパーバックの本体を作る。



- 10 白の和紙にスタンプやクレヨン等で模様をつける。
ペーパーバック全体に模様をつけてもよい。
- 11 模様を入れた白の和紙を、ペーパーバックの中央に貼る。
- 12 ペーパーバックの上部にパンチで穴をあけてひもを通す。(完成!)



🍀 アレンジした遊び方

- ・いろいろな材質や大きさの紙を用いてペーパーバックを作る。
- ・お買い物に見立てて、中に入れる野菜や果物等を色画用紙で作って、ペーパーバックの中に入れる。

🛡️ 安全面への配慮

- ・ボンドやパンチ等を子供だけで使うのが危ない場合は、保護者が行う。

50音をみつけよう

□ねらい

数字や文字への興味や関心を促し、ことばや考える力を育む。

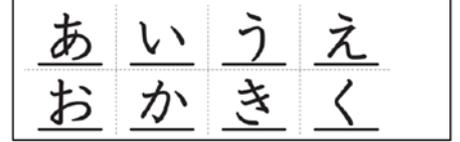
□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

50音カード、50音イラスト(ヒント用) / 親子に1セット

50音カード (抜粋) ※1文字ずつ切り離して使います。



進め方

- 1 進行者は、かるた取りのような50音の言葉カード取りをすることを伝える。
- 2 50音カードをシャッフルして文字を上にして床や机の上に並べる。
- 3 50音順に1文字ずつ見つけて、順番にカードを取っていく。
「ん」まで見つけられたらゴール。
(ここまでで終了しても差し支えない。)
- 4 再度、50音カードを、文字を上にして床や机の上に並べる。
- 5 並べられている50音カードの中から言葉を作ってカードを取り、どんな言葉を作ったか分かるように、カードを横に並べていく。
例えば、「あめ」なら「あ」と「め」のカードを探して取り、「あ」「め」の順で並べる。
- 6 残りのカードの中から言葉を作り、言葉が出来なくなるまで続ける。

さ	か	あ	1
し	き	い	2
す	く	う	3
せ	け	え	4
そ	こ	お	5



実践のポイント

- ・子供が言葉や文字を、楽しく探せるよう雰囲気づくりや働きかけを意識する。
- ・子供が言葉や文字を探すヒントとなるように、50音表や50音イラストを準備しておき、必要に応じて提示する。
- ・保護者に、子供がなかなか文字を見つけれなかったり、言葉を思いつかなかったりするようであれば、答えではなく、欲しい文字のカードが置かれている範囲や日常生活の中で思いつきそうな言葉が出るようにヒントを出してあげると考えやすいことを伝える。

アレンジした遊び方

- ・参加者が複数組いる場合は、50音全てを見つけるまでのタイムを競う。
- ・作った言葉の数や、文字数の多い言葉づくりにチャレンジする。

声のばしにチャレンジ 又は お豆の皿うつしにチャレンジ

※参加者の年齢等に応じて、いずれかのプログラムを実施する。

【声のばしにチャレンジ】

□ねらい

課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。



□準備物

ストップウォッチ 1個(秒針のある時計でも差し支えない)

▶進め方

- 1 進行者は、一息で声をどのくらい長く伸ばせるかにチャレンジすることを伝える。
- 2 進行者のスタートの合図で、子供は「あ～～」というように、声をできるだけ長く出し続ける。
- 3 親は、子供の声が出なくなったところまでの時間を記録しておく。
- 4 親と子で役割を交代して、チャレンジする。
- 5 どのようにしたらもっと長く声が出せるか、親子で相談して考えてもらい、2回目にチャレンジして、記録更新を目指す。何回か繰り返して、自分の最高記録を目指しても良い。

🌱 アレンジした遊び方

- ・最高記録を貼りだして、記録にチャレンジする。
- ・親と子で記録を比べたり、親と子の記録を足して、他の親子の合計記録と比べたりする。

🚧 安全面への配慮

- ・気持ち悪くなったり倒れたりしないように、無理をしないことを徹底する。

【お豆の皿うつしにチャレンジ】

□ねらい

課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

お箸を持てる時期から。人数制限なし。

□準備物

大豆や小豆などの豆 多数、皿 2枚、箸 1組／親子1組

※豆がなければ、ピンポン玉等球体のもの。

ストップウォッチ 1個(秒針のある時計でも差し支えない)



▶進め方

- 1 進行者は、制限時間内に、豆をお箸で皿から皿へ何個移せるかにチャレンジすることを伝える。
- 2 2枚のお皿のうち1枚に豆を入れる。もう1枚のお皿には何も入れない。
- 3 制限時間を1分に設定し、進行者のスタートの合図とともに始める。
- 4 皿と皿の間を5cm程度空けて、豆を1個ずつお箸でつまんで、もう一方のお皿に移していく。
※豆を2個以上つまんだり、すくったり、とばしたりしてはいけない。
子供だけではお箸でつまめないようであれば、親がお箸を一緒に持つなどサポートする。
- 5 進行者のストップの合図で手を止め、何個移せたかを記録しておく。
- 6 お皿を一枚追加して、3枚のお皿を5cm間隔で並べる。
- 7 同じ要領で、子供が移した豆を、親がお箸でつまんで3枚目のお皿に移していき、制限時間内に何個移せたか、先ほどの記録と比較する。

🌱 アレンジした遊び方

- ・お箸が使えない子供は手やスプーンですくって移して遊ぶ。
- ・制限時間を延ばしたり、お皿とお皿の間隔を広げたりして挑戦する。
- ・最高記録を貼りだして、記録にチャレンジする。

片足立ち（たっち）にチャレンジ

□ねらい

課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

ストップウォッチ 1個（秒針のある時計でも差し支えない）



進め方

- 1 進行者は、片足でどれくらい長く立っていることができるかにチャレンジすることを伝え、片足で立って、もう一方の足を上げて、上げている足の反対の手で足首をもって挑戦すること、倒れたり、床につけている足がずれたり、手が足首から離れたら終了であること（ルール）を説明する。
- 2 進行者のスタートの合図とともに始める。
- 3 親は、子供が片足で立っていることができた時間を記録する。
- 4 親と子で役割を交代して、チャレンジする。
- 5 どのようにしたらもっと長く立ってられるか、親子で相談して考えてもらい、2回目にチャレンジして、記録更新を目指す。何回か繰り返して、自分の最高記録を目指しても良い。

アレンジした遊び方

- ・乳児が遊ぶ場合は、片足立ちをはいはいやタッチに変える。

折紙箸袋作り 又は 紙コップロケットづくり

※参加者の年齢等に応じていずれかのプログラムを実施する。

【折紙箸袋作り】

□ねらい

様々なものを作ることを通して、子供の豊かな想像力や表現力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

いろいろな色や柄の折り紙 多数

飾りのためのシールやクレヨン等、割りばし（無くても差し支えない）



進め方

親子に折り紙を配り、進行者が見本を見せながら一緒に箸袋を作っていく。

（完成した箸袋を見せて、完成形をイメージしやすくしても良い。）

- 1 折り紙を縦に四等分にして折り目をつける。
- 2 折り紙の右端の上部を三角に折る。
- 3 折り紙の左端を、折り目をつけた4分の1の線で折る。
- 4 3で折った左端の上部を三角に折る。



- 5 左端を、折り目を付けた中央の線で折る。
- 6 右側が上になるように、右側から4分の1の線で折る。
- 7 箸が抜け落ちないように、下 0.5～1cm 程度を後ろに折る。(完成)
- 8 シールやクレヨン等で、完成した箸袋に模様をつける。



🌿 アレンジした遊び方

- ・家族それぞれをイメージして絵柄を考えて、全員分の箸袋を作る。

【紙コップロケット作り】

□ねらい

様々なものを作ることを通して、子供の豊かな想像力や表現力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

紙コップ 2個、輪ゴム 2本／紙コップロケット 1個

セロテープ、ハサミ、画用紙や折り紙等、クレヨンやマジック等

👉 進め方

親子に紙コップと輪ゴムを配り、進行者が見本を見せながら一緒に紙コップロケットを作っていく。
(完成した紙コップロケットを見せて、完成形をイメージしやすくしても良い。)

- 1 2個の紙コップのうち片方の紙コップの飲み口に、はさみで5mm程度の切れ込みを、4か所入れる。
- 2 1で作った紙コップの切れ込みに輪ゴムを十字に引っ掛ける。(輪ゴム2本をつなげても、別々に引っ掛けてもどちらでも良い。)
- 3 輪ゴムを引っ掛けた紙コップにマジックや画用紙等で模様をつける。(ロケット部分の完成!)
- 4 何もしていない紙コップを、飲み口を下にして、床や机の上に置く。



- 5 3で作った紙コップ(ロケット部分)のゴムを下側にして、4の紙コップの上から押さえて手を離す。
(ロケットのように飛び出す。)



👉 実践のポイント

- ・ロケット、うさぎ、かえる、鳥など、紙コップに好きな模様をつけて、オリジナルのロケットを、親子で一緒に楽しんで作る。

🌿 アレンジした遊び方

- ・色画用紙や折り紙等で好きな形に変えて、どのロケットが一番飛ぶか試してみる。
- ・ロケットが上向きに着地できるまでの回数にチャレンジする。
- ・ロケットが飛んだ最高記録を貼りだして、記録にチャレンジする。

🚧 安全面への配慮

- ・ロケットを飛ばす時は、人に当たらないように、周りに人がいないことを確認して飛ばす。

トランプ 10 枚選手権

□ねらい

数字や文字への興味や関心を促し、ことばや考える力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。親子2組から。

□準備物

トランプ 1組／親子2組

▶ 進め方

- 1 親子が横並び、他の親子と向かい合って座る。
- 2 向かい合った2組の親子の間に、絵札を除いてシャッフルしたトランプを裏返して並べる。
- 3 向かい合った2組の親子で、先にトランプ 10 枚を集める遊びであることを伝える。
- 4 2組の親子に、それぞれが赤か黒のどちらのトランプを集めるか決めてもらう。
- 5 親と子のどちらか1名がジャンケンをし、勝ったらトランプを1枚裏返す。
- 6 裏返したトランプが自分たち親子の色だったら自分の手元に、相手の親子の色だったら相手に渡す。
- 7 ジャンケンする人を交代しながら、5～6を繰り返す。
- 8 手元のカードが9枚になったらリーチ、10枚になったらビンゴとなる。

● アレンジした遊び方

- ・集めるカードを、色ではなく、いずれかのマーク(スペード、クローバー、ハート、ダイヤ)にして遊ぶ。
- ・親と子で対決する。

サイコロ 1 出しにチャレンジ

□ねらい

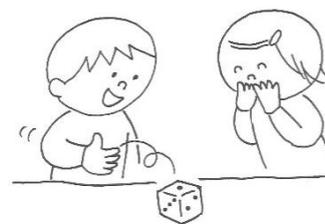
課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

2歳から。人数制限なし。

□準備物

サイコロ1個、ストップウォッチ 1個(秒針のある時計でも差し支えない)



▶ 進め方

(平らな床や机の上で実施する。)

- 1 進行者は、制限時間内にサイコロをふって、「1」の目が何回でるかにチャレンジすることを伝え、サイコロを手の中で2～3回ふって、床や机から 10cm 以上の高さから落とすこと、一度落としたサイコロは完全に止まってから拾うこと、親子で交代して落とすこと(ルール)を説明する。
- 2 制限時間を1分に設定し、進行者のスタートの合図で始めてもらう。
- 3 親子で交互にサイコロをふり、制限時間内に「1」の出た回数を記録する。

● アレンジした遊び方

- ・なかなか「1」が出ない場合は、手の中でふらずに狙って落とすなど、子供が楽しく成功体験できるようなルールに変更するなどして遊ぶ。
- ・1～6の全ての目が出るまでの時間にチャレンジする。
- ・最高記録を貼りだして、記録にチャレンジする。

割りばしダーツにチャレンジ

□ねらい

課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

割ってある割りばし 10本、1.5ℓサイズのペットボトル 1個／親子 1組

進め方

- 1 進行者は、割りばしを落として、床に置いてあるペットボトルに何本入れられるかチャレンジすることを伝え、ペットボトルのそばに両足をそろえて立ち、ひざ・腰を曲げず、目の高さから落とすこと(ルール)を説明する。
- 2 指先で挟むようにして1本ずつ割りばしを持ち、ペットボトルの口を狙って落とす。
- 3 親は、子供が上手に入れたときは、どうやって入れたかを聞いたり、なかなか入らない時は、どうやったら入るか相談して一緒に考えたりする。
- 4 10本挑戦して、何本ペットボトルの中に入ったかを記録する。

🌿 アレンジした遊び方

- ・制限時間を設定し、その時間内に何本入るかにチャレンジする。
- ・親と子で記録を比較する。
- ・最高記録を貼りだして、記録にチャレンジする。

🛡️ 安全面への配慮

- ・割りばしを目に近づけすぎない、他の親子とぶつからないように注意する。



紙ちぎりのばしにチャレンジ

□ねらい

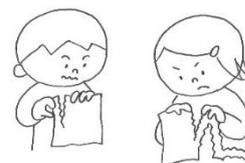
課題に試行錯誤しながら挑戦し、目標を達成することにより、やりぬく力や自己肯定感を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

いろいろな大きさや材質の紙(上質紙,折紙,新聞紙,チラシ等)複数枚,巻き尺 1個



進め方

- 1 進行者は、指で紙をどれくらい長くちぎれるかにチャレンジすることを伝え、親→子→親→子の順番でちぎること、縦、横、丸などちぎる方向は自由だが、紙を重ねてちぎってはいけないこと、途中で紙が切れても、残った部分で続けることができるが、つなげることはできないこと(ルール)を説明する。
- 2 親子交互に紙を最後までちぎってもらい、一番長くちぎることのできた紙の長さを記録する。
- 3 2回目は子供だけでチャレンジしてもらい、一番長くちぎることのできた紙の長さを記録し、先ほどの記録と比較する。

🌿 アレンジした遊び方

- ・いろいろな紙でチャレンジしてみる。
- ・制限時間を設定して、その時間内にどのくらい長くちぎれるかに挑戦する。
- ・最高記録を貼りだして、記録にチャレンジする。

折紙力士相撲

□ねらい

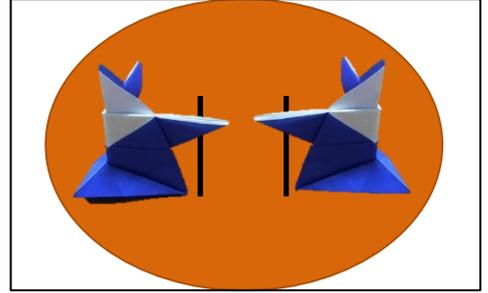
- ・様々なものを作ることを通して、子供の豊かな想像力や表現力を育む。
- ・親子で協力して取り組むことで人とかかわる力を育む。

□対象年齢・人数

5歳から。人数制限なし。

□準備物

いろいろな大きさの折紙 複数枚、力士の折り方(別紙)
(土俵用)段ボール箱、マジック、空き箱、ボンド



▶進め方

- 1 進行者は、親子に折り紙と力士の折り方(別紙)を配り、折り方を見ながら、力士を2個作ってもらう。(完成した力士を見せて、完成形をイメージしやすくしても良い。)
- 2 土俵の作り方を紹介する。(実際には家庭で作ってもらう。)
 - ア 段ボール箱や折り紙などを丸く切り抜くか、紙に丸を描いて、中央に2本の仕切り線を描く。
 - イ ティッシュ箱などの空き箱にアの紙を貼り付ける。(空き箱がなければ、この工程は省略する。)
- 3 進行者が準備した土俵に、親子で作った力士を、向かい合う形で2個乗せて、箱を指でトントンと叩く。振動で力士が動くので、実際の相撲のように、転んだり土俵(箱)から落ちた方が負けとなる。

●アレンジした遊び方

- ・親子だけのオリジナルルールを作る。(例:人差し指だけでトントンする等)
- ・複数の力士を作って四股名をつけて、星取表を作成して対戦する。
- ・色々な大きさの折紙で作成して、どの力士が強い対戦する。

ビニール袋人形作り

□ねらい

様々なものを作ることを通して、子供の豊かな想像力や表現力を育む。

□対象年齢・人数

3歳から。人数制限なし。

□準備物

いろいろな大きさや色のビニール袋やポリ袋、輪ゴム、ひも（太い毛糸等） 複数個
マジック、画用紙や折り紙、ボンド、セロハンテープ

▶進め方

進行者が見本を見せながら一緒にビニール袋で人形を作っていく。

（完成した人形を見せて、完成形をイメージしやすくしても良い。）

- 1 ビニール袋に空気を入れて膨らませて、輪ゴムやセロハンテープで、空気が漏れないように留める。
- 2 膨らませたビニール袋にマジックで顔を書いたり、画用紙等を貼ったりして模様をつける。
- 3 ビニール袋に、ひもをセロハンテープ等でくっつけて、手にもって動かすと、フワフワ動く。

※1と2は、作りやすい順番で実施する。



👍 実践のポイント

- ・人形以外にも、魚やロケット等、子供が好きな模様をつけて作成する。
- ・顔を書いてふくらませただけの袋でキャッチボールのようにしたり、大きな袋でロケットを作って乗ったり、子供の発達段階に応じて、自由に遊ぶ。

🌱 アレンジした遊び方

- ・いろいろな色や大きさの袋で作ってみる。
（2枚つなげて作っても良い。）
- ・高いところから吊るしてみたり、長い紐をくりつけて屋外で風あげのようにしたりして遊ぶ。
- ・紙コップとストローを使って、飛び出す人形にして遊ぶ。
 - ①紙コップの底や側面に穴を開けてストローを通す。
（子供が穴を開けるのが難しかったら、保護者が開ける。）
 - ②紙コップの内側で、ストローと模様をつけたビニール袋をセロテープで留めて、空気が漏れないようにする。
 - ③ストローで息を吹き込んで、ビニール袋を膨らませると、紙コップから人形が出てくる。



（袋を2枚つなげて作成）