

おうちレク（1）

「この字 ななんだ？」

片足で空中に文字を書き、何という言葉を書いたのかを当てます。
足やお腹の筋肉を鍛えることもできます。

【あそび方】

- 1 問題を出す人は椅子に座ります。その時、両手で椅子をしっかり持ち、体を真っ直ぐに伸ばします。
 - 2 片方の足を上げ、空中に文字を書きます。
 - 3 見ている人は、何という文字を書いたのか当てます。
- ※ 最初は、ひらがな、短い言葉でやりましょう。慣れてきたら漢字を入れたり、長い言葉にしたりして遊びましょう。
- ※ ゆっくり書いたり、1文字ずつ足を替えて書いたりすると、運動効果が上がります。



おうちレク（2）

「あおいイカ」

買い物袋（ポリ袋）を、うちわであおいで遊びます。

【用意するもの】 ポリ袋（レジ袋）：1枚 うちわ：人数分

【準備】

- ・ポリ袋の端をはさみで細く切っておきます。（イカの足のように入ります。顔をかいても楽しいです。）

【あそび方】

- 1 2チームに分かれ、テーブルに向かい合って座ります。（1人1本ずつうちわを持ちます。）
 - 2 スタートの合図で、2チームの中央の上からポリ袋（イカ）を落とします。
 - 3 落ちてくるイカをうちわであおいで、相手チームに追いやります。（椅子から離れずにあおぎます。）
 - 4 イカが、自分のチーム側に落ちたら負け、相手チーム側に落ちたら勝ちです。
 - 5 あおいでいる途中、イカがどこかに行ってしまったら、中央からやり直します。
- ※ うちわで相手の顔をたたかないように、気をつけましょう。
- ※ 立って行うこともできます。その際、相手と近づきすぎないようにしましょう。（うちわが当たってけがをする恐れがあります。）



おうちしク (3)

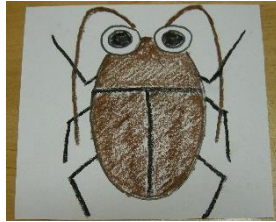
「ゴキブリたたき」

ペットボトルのゴキブリを新聞紙で作った棒でたたきます。

【用意するもの】 ペットボトル ゴムひも ゴキブリの絵をかいた紙
ゴキブリをたたくもの (スリッパ, ピコピコハンマーなど)
段ボール箱 わりばし 千枚通し (目打ち)
ガムテープ (セロハンテープでも可)

【作り方】

1 紙にゴキブリの絵をかきます。



2 かいた紙をペットボトルの中に入れます。

3 ペットボトルのキャップに穴をあけ、ゴムひもを通します。



4 ゴムひもの片方を、わりばしにしばります。



5 段ボール箱に穴をあけ、ゴキブリが逃げる巣をつくります。



6 その箱にわりばしをつけます。



【あそび方】

1 ペットボトルゴキブリをセットします。

2 ペットボトルを引っ張ります。

3 たたく人は、ゴキブリと巣の間でスリッパを持ってかまえます。

4 ゴキブリが動いたら急いでたたきます。巣に戻るまでにたたければ、ゴキブリ退治の名人です。

※ ゴムのひっぱり方や、たたく位置を変えて楽しみましょう。