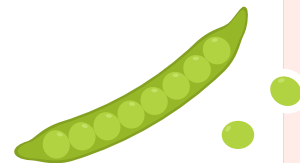


からだグリンピース

ぜん しん つか
全身を使ったグリンピースじゃんけんだよ。

★おすすめの年齢：小学校低学年～

あそ 遊び方



1

グリンピースじゃんけんを、からだを使ってやってみよう。
グーはグリン、パーはパリン、チョキはチョリンだよ。



2

最初に
「グリンピース」のかけ声で、
からだじゃんけんするよ。

からだグリンピース

3 勝った人が、出しているポーズのかけ声を2回、
新しく出すポーズのかけ声を1回します。
例：チョリン、チョリン、パリン



ここがポイント！

4 これをくり返して、
あいこの時に「ドン」と
先に言った方が勝ちだよ！



工夫してみよう

慣れてきたらスピードをあげてやってみよう！

からだ
グリンピース
で大事なポイントは？

リズム！

じゃんけんのリズムに合わせて
テンポよく、からだを動かすこと
が大事だよ！

そとあそびずかん

室内編



アニマルヨガ

みんなで動物になり切ってポーズ！
いろんな動物になってみよう！



あそび方

★おすすめの年齢：未就学児～

1

まずはせんせい役を決めます。
せんせいが動物の名前を言いながらポーズを決めます。



ここがポイント！

2

他の人はせんせいのポーズを
真似してキープ。

3

みんながバランスを崩さずキープ出来たら
次のポーズへ！
どんどんいろんな動物のポーズをしてみよう！



工夫してみよう

オリジナルポーズだけでなく
本格的なヨガのポーズに挑戦するのもおすすめ

アニマルヨガ
で大事なポイントは？

リラックス！

同じ姿勢を続けるには、無駄な力を使わないことが大切。
落ち着いて、からだの力を抜いてポージングしよう。

ムカデたいムカデ

列を作^{れつ}ってムカデにな^{つく}って離^{はな}れないように
相手チー^{あい}ムの後^{うし}ろにタッチしよう!



★おすすめの年齢^{ねん れい}:未就学児^{み しゅう がく じ}～

あそ^{かた}
遊び方

1

二^{ふた}つのチー^わムに分かれて
前^{まえ}の人の肩^{ひと かた}に手^てを置いて列^{れつ}を組^くみます。



2

一^{いち}番前^{ばん まえ}の人が、相手チー^{あい て}ムの
一^{いち}番後^{ばん うし}ろの人にタッチすれば勝^かち。

ここがポイント!

3

手^てが離^{はな}れて列^{れつ}が崩^{くず}れたら負^まけだよ。



工夫^{くふう}して
みよう

ムカデの数^{かず}を増^ふやして、広^{ひろ}い場所^{ばしょ}で遊^{あそ}んでみよう

ムカデたい
ムカデ

で大事なポイント^{だい じ}は?

チームワーク!

仲^{なか}間^まと協^{きょうりよく}力^{りき}すること。
うま^{うま}く相^{あい}手^ての後^{うし}ろに
タッ^{れん}チ^{けい}する^{けい}には、連^{れん}携^{けい}
が必^{ひつ}要^{よう}だね。