

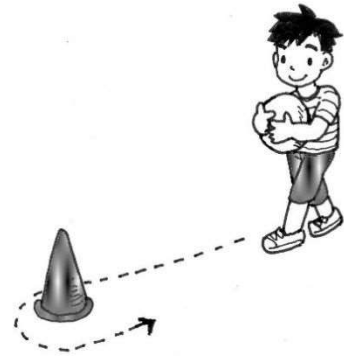
歩く遊び

健康生活学科 健康マネジメント専攻 教授 太田 あや子

いろいろな歩く遊びを紹介します。道具や素材を使って歩きます。「歩く」遊びは「走る」動作にもつながります。屋外や屋内で挑戦してみましょ。

1. ボールを抱えて歩く

ボールを胸に抱えて目標物を回って戻ります。歩いたり、走ったりしてみます。大きさの違うボール、硬さの違うボールなど種類を変えたり、同じ大きさのボールを2個3個と一緒に持って歩いたりしてみましょ。



2. ボールを蹴りながら歩く

ボールを蹴りながらコーンの間を移動します。片足や両足で蹴ってみましょ。はじめは新聞紙やふくらませた袋などあまり転がらないものを蹴って進みます。



3. フープに入って歩く

フープの中に体を入れて、両手でフープを持って歩いたり走ったりします。次に2人組になって後ろの人は前の人のフープを持って電車ごっこをしましょ。



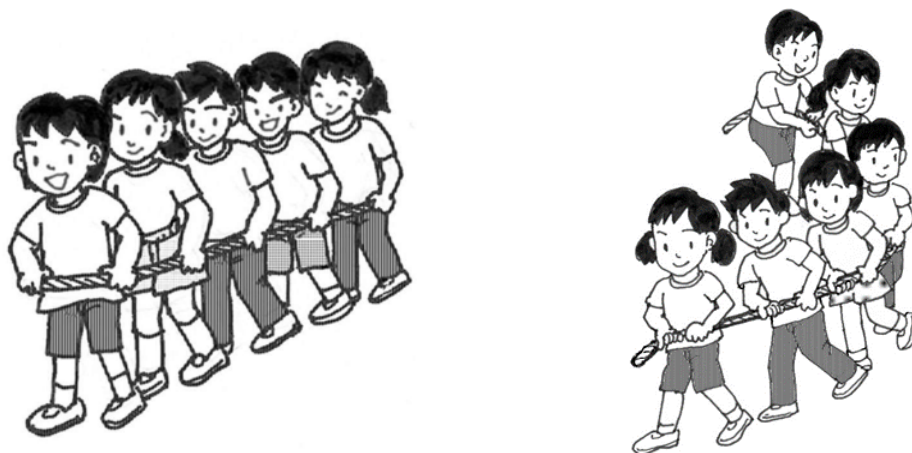
4. フープを持って歩く

フープをハンドルのように体の前に持って歩きます。



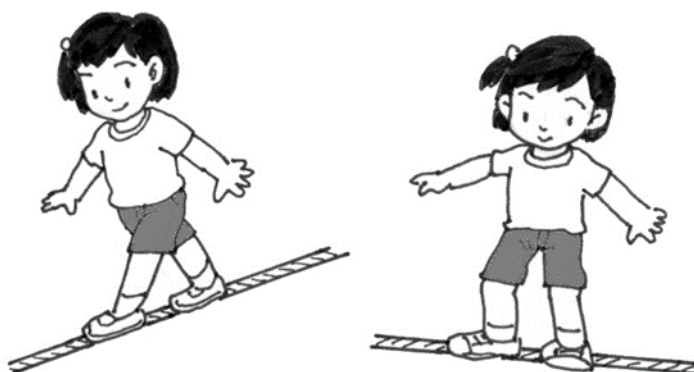
5. なわを持って歩く

輪にしたなわにみんなで入って歩きます。先頭の人にあわせて進みます。途中で先頭を交代しましょう。慣れてきたら一本のなわを片手で持って歩いてみましょう。



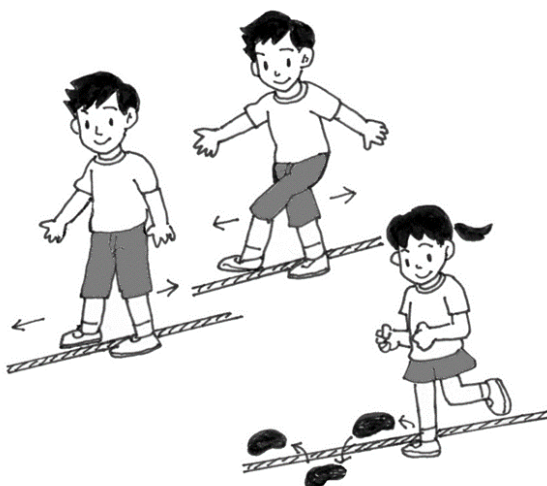
6. なわわたり

床に置いたなわの上を落ちないように前向きや横向きで歩きます。



7. なわにそって歩く

床に置いたなわを踏まないように前や後ろに歩きます。慣れてきたら足を交差させて歩きましょう。



8. 缶ポックリ（缶下駄、缶馬）

空き缶の底にひもを通して、缶ポックリを作ります。ひもを引きながら前や横に歩きます。



9. 缶転がし

空き缶を手や棒で転がしながら歩きます。まっすぐや、右、左などいろいろな方向に転がします。



10. 袋履き歩き

紙袋やビニール袋を履いて歩きます。ぬげないように、床をすべらせて歩いてみましょう。



11. 大袋歩き

大きな袋に入って袋を持って歩きます。袋の端が引っ張って切れないように、滑らないように、小さな歩幅で進みましょう。



12. 水運び

ビニール袋に水を入れて、こぼさないように運びます。
慣れてきたらリレーをしましょう。



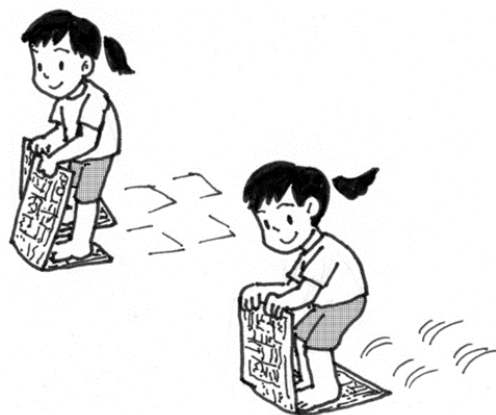
13. 新聞紙引きずり遊び

はじめは片方の靴をぬいで新聞紙に乗り、床を滑らせながら歩きます。うまくできたら両方の靴をぬいで新聞紙に乗って両足で滑らせて歩いてみましょう。



14. 新聞紙引き歩き

細長く2つに切った新聞紙に足を乗せ、端を持って歩きます。



15. 新聞紙わたり

新聞紙を移動させその上に乗ってゴールまで進みます。
うまくできたらリレーをしてみます。

