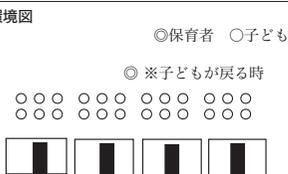


サブシート		運動あそび・表現あそび・統合あそび			
遊びの名称	ゆりかご		対象年齢	5歳児	人数 24人
場所	環境図 遊戯室 	準備(用意する物も含む)	教材・用具・遊具等 ・マット4枚		
所要時間	8分		使い方の工夫 ・待ち時間を減らし活動量を増やすため、マットを横にして使用		
遊びのねらい	運動遊び・表現遊びのねらい ・前後の揺れを楽しみながら逆さ感覚を育む。 ・自分で揺れの強弱を使い分ける達成感をあじわう。 ・友達を応援する。				
運動のポイント	運動のポイント ・体育座りから後ろへ倒れ、自分の体で前後の揺れをつくる。 ・体育座りから勢いよく後ろへ倒れ、膝の曲げ伸ばしと顔の前後動を合わせて揺れの強弱をつくる。 ・前後の揺れから頭を前へ出すことと、踵を強く尻の方へ引き寄せるタイミングを合わせて、足の上に重心を重ねる。				
遊び方や遊びのルール	①マットの端に体育座り（尻はマット、足は床）。 ②体育座りから後ろへ倒れ、膝の曲げ伸ばしと顔の前後動を合わせてゆりかごのように前後に繰り返して体を揺らす。 ③ゆりかごからタイミングを合わせて立ち上がる。		イラスト・図解		
安全面の配慮	・マットの端に体育座り（尻はマット、足は床）をさせることで、後ろへ倒れたときに頭がマットの外へとびださないようにする。 ・体育座りから後ろへ倒れるときは、後頭部を強打しないよう顎を少し引いて倒れるようにする。 ・歪んでも、隣の子どもにもぶつからないように左右の間隔を確認する。		留意点	・ゆりかごの開始前に、体育座りの位置を確認する。 ・マットの幅と子ども同士の間隔を確認し、狭いようであれば十分な間隔が確保できるような人数を減らし調整する。	
備忘	ひらめき・応用等 ・脚に手を触れずにゆりかごを行う。 ・1回のゆりかごで立ち上がる。				