



からだを動かす、つくって遊ぶ

## 冬のおうち遊び

おうちで過ごすことが多くなるこの季節、さあ、なにをして遊ぶ？

跳ぶ、投げる、引っぱる、バランスをとるからだ遊び、  
ねんどや絵の具を使って感性をフル回転させる創作遊びも楽しそう。

身近なものを使って夢中で遊ぶ、本気で楽しむ

11のおうち遊びのアイデアをお届けします。

写真・生田昌士(hannah) スタイリング・林田夏苗 ヘアメイク・AKI イラスト・藤井友子  
モデル・ナオミちゃん(4歳)、ケラーガーナちゃん(4歳)、ウィリーくん(2歳)、高瀬そうたくん(4歳)

# 部屋の中でも楽しいね！ からだ遊び

## 体

や動作の基礎がつけられる幼児期には、できるだけ多くの動きを体験することが重要だとポーネルドは考えています。

3〜4歳ころには、立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這う、すべるなどの「体を移動させる動き」が大切です。全身を使って遊ぶことで、さまざまな種類の動きを経験することができます。

大人の動きのまねをしたり、大人がすることに興味を示すようになる4〜5歳では、「ものなどを操作する動き」が重要に。持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、掘る、押す、引くなどの動作を、ものを操作したりコントロールさせたりするあそびの中で身に付けていきます。

これらの動きは、おうちの中でも可能です。テーブルや椅子を使えば、子どもが大好きなかくれんぼ遊びができます。しゃがんだり、体を丸めたりと、さまざまな動きにつながるあそびです。また、避けられがちなテレビですが、流れる映像を親子でまねるあそびを取り入れると、からだ遊びのきっかけに。例えば自動車のCMにあわせて子どもを膝の上に乗せ、車の運転ごっこをするだけでも、楽し

い運動になります。

また、いま注目されている「リズムトレーニング」にも、おうち遊びに取り入れたい動きがたくさんあります。例えば、細長く巻いたタオルやマスキングテープで床にラインを引き、踏まないようにまたいだり、ジャンプしたり、ステップを踏んだり。ポイントは、音楽を流しながら、リズムにあわせて動作すること。軽快でテンポの速いビート音楽がベストです。

なぜ音楽にあわせることが大切なのでしょう。それは、「リズム」と「動き」に大きな関係があるからです。「動き」は、頭の中にある「リズム」に「関節運動」を当てはめることで、作られます。例えば「1・2・1・2」というリズムに足踏みが加わることで、歩行という動きが生まれます。問題は、「頭の中にあるリズム」です。日本人の多くは「1・2・3・4」という4拍子のリズムの認識が一般的ですが、音楽環境が豊富な諸外国では、8拍子、16拍子といった、日本人の2〜4倍の細かいリズムを持っています。ブラジル人サッカー選手のパスのタイミングを日本人が読みとることができないのは、これが一因かもしれません。

リズムトレーニングでは、「リズム感」を高めることにより運動

能力を向上させることが目標とされています。また、親子やきょうだい、友だちと一緒にリズム運動を楽しむことで、「動きを見る」「指し示を聞く」「順番を待つ」「友だちと動きを合わせる」などの要素もプラスされます。これらはいずれも、幼児期に育みたい、社会性を高める行動です。  
なによりリズムにあわせてジャンプすることは、子どもたちが大好きな動き。おうちの中で遊びながら、楽しみながら、動きの基礎を育みましょう。

教えてくれた人

津田 幸保先生

一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会リズムトレーニング開発者代表理事。岡山県の美作大准教授で日本陸連公認コーチも兼任。

ポーネルドあそびのせかい  
プレイリーダー

鈴木洋滋、早川健太、森田隼







## 次はなにをつくる？ 創作遊び

**絵** を書くことや物をつくること、これらの造形活動は、「目に見えないものを見るようにする」ことです。つまり、思う、考える、感じるという、目には見えない「心」と呼ばれている部分に気づかせてあげるといふこと、そして豊かな「心」や自分の「思い」を目に見える形にするということが、造形活動の目指すところなのです。描いたりつくったりすることは、そのための手段であり、目的ではありません。だから、年少さんくらいの幼い子どもたちが描いたぐしやぐしやの絵でも「たくさん色をいっぱい使えたね」とぜひ褒めてあげてください。どんなに幼い子どもでも、「上手に描かなくていい、上手につくらなくていい」という安心感が大切です。その安心感は子どもを大胆にし、作品づくりに主体的に関わりうとする気持ちが生まれます。そして、好奇心を豊かに育み、自分の気持ちのおもむくまま、意思どおりに動く「手」を育てていくのです。

私たちは造形活動の中で、子どもたちを褒めたり一緒に感心したりしますが、それは子どもたちに「自分の心のこと」に気づいてもらい、「自分はこれができる」という自覚をきっかけに、「ぼくは」「わたしは」という自意識を持つてもらいたいからです。そうすることで、子どもたちは目を輝かせ、夢中になって取り組むようになりま

す。できないことを指摘されて育つより、できることを認められて育つ方が、どれだけ豊かな心を育てるのかは言うまでもありません。また、造形活動を通して自分の考えを表現できるようになったら、それは自分の思いを誰かに伝えるツールを手に入れたという証でもあります。

造形活動に高価な道具は必要ありません。おうちの中にある身近なものがかまわないのです。たとえば、スーパーで買ったときにもらえるビニール袋をはさみで切って広げ、骨をつければ「ぐにやぐにやだこ」の完成。ビニール袋にドライヤーの風を入れたら、「気球」みたいにふくらんで、ふんわりと宙に浮かびます。読み終わった新聞をちぎって撒き散らすと、楽しい雪合戦のようなあそびに。ちぎった新聞紙を今度はねじって飛ばしてみたら、さつきちぎった新聞とは落ち方が異なるという、新たな発見に出会えるかもしれません。

どんな色を使ってもいいし、何をどこに描いてもいいという、子どもたちはその自由さに最初はちよつと戸惑いますが、すぐに思い思いの楽しみ方を見つけていきます。人や花など具体的な絵を描く子どももいれば、四角や円などの「形」を楽しむ子ども、絵の具が思いがけず混ざって変化する色がきれいだと感じる子どもなど、楽しみは子どもの数だけ生まれます。こうして「自分はこういうものが好きなんだ。おもしろい、美しいと感じるんだ」という自分の「心」を発見し、「次はもっとこうしよう、あれもしてみたい」という意欲を引き出します。これが造形の楽しさであり、役割なのです。

教えてくれた人

三ツ山 一志先生

彫刻家。造形教育家。横浜美術館の「子どものアトリエ」創設に携わる。横浜市民ギャラリーおよび横浜市民ギャラリーあざみ野館長。

部屋の中でも楽しいね!  
からだ遊び



リズムにのせて  
軽やかにステップ!

床にテープ等でラインを引き、ケンケンバしたり、線の左右を両足でジャンプしながら進んだり。ビートの効いた音楽に合わせてとより楽しい! 慣れたら「肩にタッチしたあとバンザイ!」など、手も同時に動かすよう促して。ママの「指示を聞く」ことで体も頭もフル回転!



どのくらい長く立ってられる?

寝ころぶ、回る、転がる、ぶら下がるなど、「体のバランスをとる動き」は、小さな頃から一般的な運動の発達の基本としてしっかり経験しておきたい。片足立ち、何分できる? ゲーム感覚の楽しさを取り入れて。





## どこまで飛ばせる？

持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積むなどのあそびは、道具を使って「上手に操作する」「コントロールする」動きの土台になります。ママやパパが折った紙飛行機をもっと遠くまで飛ばしてみよう。いろんな「投げる」動きが経験できたね。



## 画用紙をひっぱりっこ

全身のバランスをとることができたら、身近にある道具を使って「操作する」動きが上手になってきます。おうちにある包装紙を使い、みんなで四つ角を持ってひっぱりっこ。破かないようにそっとひっぱるのって、意外と難しいね。



## 高く飛ばしてみよう！

この時期に習得したい動きのひとつが「投げる」。ボール遊びなら、バランス感覚や視神経の発達だけでなく、周囲とのコミュニケーションのきっかけにも。両手で大きく上へ、横へ、バウンドさせても楽しい。

- ブーバブルーン  
カラフルリング・ブルー ¥950

## バランスをとってみよう

グラグラッ、おっとっと…。ゆらゆらと安定しない場所で体のバランスをとる動きは、体幹を鍛えるだけでなく姿勢を安定させ、活発な動作を育む基礎。より高度な運動に挑戦したいという向上心も引き出します。

- ポプルス ワニ ¥19,440
- ポプルス チキン ¥6,264





葉っぱでモビール  
つくれるよ！

幼稚園や保育園、学校の帰り道やうちの庭で拾った葉っぱ、木の実を材料に。長くカットしたマスキングテープにランダムに貼り付けてみたら、くるくるまわるオリジナルモビールが完成。紅葉した葉っぱで作れば、また違う雰囲気のもビールができあがりそう。

カラフルねんどでお花をつくらう

どんなものを作るか考え、その目標に向かって形にしていくねんど遊びは、創造力や思考力を育みます。1歳ころは、○などのわかりやすい形に挑戦。2歳を過ぎたら「○○作って」とリクエストしてみてもいいですね。

- かんてんねんどStudio 8色セット ¥3,456



ビニール袋で  
ぐにゃぐにゃだこができたよ

ビニール袋を利用して、ぐにゃぐにゃだこを作ってみて。たこの軸になる骨の部分には、割りばしかストローを使ってテープで固定。両端に紐を通したら完成です。頭の中でイメージしたたこはできた？ 造形活動では、道具の扱い方や創造性も培われていきます。



# yedadaa!



## 新聞をちぎって 雪をつくらう!

物の仕組みを理解できる「あそび」は、シンプルで単純なものほど楽しい。新聞をちぎって飛ばす、ちぎった新聞をねじってから飛ばす。新聞の飛び方や落ちてくるまでの時間にも変化があり、それだけで子どもたちのワクワク、好奇心は止まりません!



## 足形でスタンプ!

好きな色の絵の具を用意したら、足の裏に塗ってみる? 「くすぐりたいね」「きれいに塗ってるよ」と、さまざまな語りかけを。塗り終わったら足型スタンプをべったん。つぎは手や指先に塗ってみて。どんな形のスタンプになる? 創造力も膨らみます。

ケラーちゃん カーディガン [12m~10y] ¥14,200、タイツ [0m~10y] ¥3,700 / 共にタイニーコットンズ (ザ トップランド Tel.03-6455-1268) タートルセーター [XS~XL] ¥4,800 / シップス (シップス 二子玉川店 Tel.03-5716-6346) スカート [4A~12A] ¥13,000~13,500 / ポントン (ポントン ジャパン Tel.03-3583-2630) // そたくん セーター [80~160 cm] ¥7,400~ / シップス (シップス 二子玉川店) シャツ [S~XL] ¥8,600、パンツ ※ジャケットとセットアップ [100~130 cm] ¥19,000 / 共にスムージー (チャールズ Tel.03-6412-8227) ソックス [0m~10y] ¥2,200 / タイニーコットンズ (ザ トップランド) // ウィリーくん オーバーオール [80~100 cm] ¥7,800 / シップス (シップス 二子玉川店)、シャツ [3A~12A] ¥12,500~13,000 / ポントン (ポントン ジャパン) ソックス / スタイリスト私物 // ナオミちゃん ストライプセーター [12m~10y] ¥13,500、ニットスカート [12m~10y] ¥9,800、スパッツ [0m~10y] ¥3,400 / 以上タイニーコットンズ (ザ トップランド) くつ下 / スタイリスト私物