



大人向けガイド



言葉



数・図形



表現



からだ

GP19030



たのしーと▶

できるかな？ かた足立ち



準備するもの



特になし



時間と難易度

●基本のあそび
15～20分

1年生



2年生

●アレンジ
10～15分

3年生



あそびの概要

両目をつむったまま、どれだけ長く片足で立ち続けられるかにチャレンジ！ 10秒、20秒、1分とどんどん時間を延ばしていきます。目をつむらないときの片足立ちより、思った以上にフラフラするはず。体が思うようにならない不思議な感覚を楽しみましょう。

〈あそびの分類：感覚あそび・めまい〉

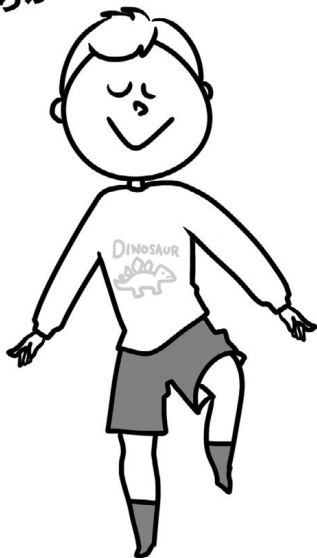
あそびの条件

- 子ども⇒1人～
- 大人⇒1人～
- 広さ⇒2㎡～



基本のあそび方

ふらふらしないぞ～



【準備】

バランスを崩しても周囲の人とぶつからないような距離を確保する。人数が多いときは順番にチャレンジする。

①目をつむって、片足立ちにチャレンジ。まずは10秒からスタート。どんどん時間を延ばしていく。

時間レベル

レベル1: 10秒 レベル2: 20秒 レベル3: 1分

どこまでできるか、限界にチャレンジ！

②反対の足でもやってみよう。



時間だけでなく、美しさにも注目！
背筋を伸ばして、ふらつかずにきれいな姿勢を保てるかな？



アレンジ

★いろいろな片足立ちにチャレンジ！

- ・片手を上げたり、手を組んだりする。
- ・両手で抱えるくらいひざを曲げる。
- ・片足のままバレリーナのように上半身を90度傾ける。

安全への配慮

- ・体がふらついたときに、周りに危ないものがないように配慮する。
- ・必ず近くで大人が見守り、倒れそうになったら補助する。

終わりの声かけ

終わったら、「やるっ帳」に記録しよう！