



オアシス



前回の「うごいてみよう」「つくってみよう」「ちょっとひといき」はどうでしたか？少しでも「気持ちの切り替えができた！」となればうれしいです。今回は前回のものに加えて、新しいものを紹介します。

～Let's Try!～

家の中でもできる運動や工作などに取り組み、気分を変えてみましょう。一人だけでなく、家族と一緒にやってみるのも楽しいですね。

うごいてみよう

①ひこうき・手足ピン

②ダルマ・一本ばし

NEW

つくってみよう

1. ふちんし

2. 紙てっぽう

NEW

よみたいページを クリックしよう！

(かせんのところ)

ちょっとひといき…

(1) しりとりゲーム

(2) せなかクイズ

NEW



～うごいてみよう①～

<ひこうき>

①手を横に広げ、足はのばしてはらばいになる。



②せなかをそらし、ひこうきになろう。



<手足ピン>

「ひこうき」は、ひじが90度になるように、うでをまげよう。



あたまをあげて、1分間うごかないチャレンジしてみよう！

①四つばいになる。



②右手、左足をピンとのばす。ぎゃくもやってみよう。



～うごいてみよう②～

<ダルマ>

①手はむね、足はとして、あおむけになる。



②頭とひざをちかづけるようにする。



「一本ばし」では、せなか
がピンとなるように、おなか
とおしりに力を入れよう。

<一本ばし>

①四つばいになる。



②りょう手、りょう足をとじる。



～つくってみよう1～

ちょこっと実験に挑戦

浮いたり沈んだりする

「浮沈子（ふちんし）を作ろう！」



用意するもの

- ペットボトル（炭酸飲料が入っていた物）
- ナット（N5サイズ）
ナットがない場合は、
針金やクリップでもよい。
- 魚の形をしたタレの入れ物
- 水

空気の量を変えると、
魚が動く速さが
変わるよ。



作り方

- ①タレの入れ物のふたを外して、ナットを取り付ける。
- ②タレの入れ物に色を付ける。（油性ペン）
- ③コップに水を入れて、ナットをつけた入れ物に半分くらい水を入れる。入れ物をコップに浮かべ、うき具合を調整する。（尾びれの部分が水面から出るくらいにするとよい。）
- ④ペットボトルに水を入れて、魚の入れ物を入れる。
- ⑤ペットボトルから少しあふれるくらいに水を入れて、空気が入らないようにフタを閉めたらできあがり。

～つくってみよう2～

ちょっと挑戦

「紙てっぽうを 作ろう！」



よういするもの

しんぶん紙・広こくの紙・A4の紙

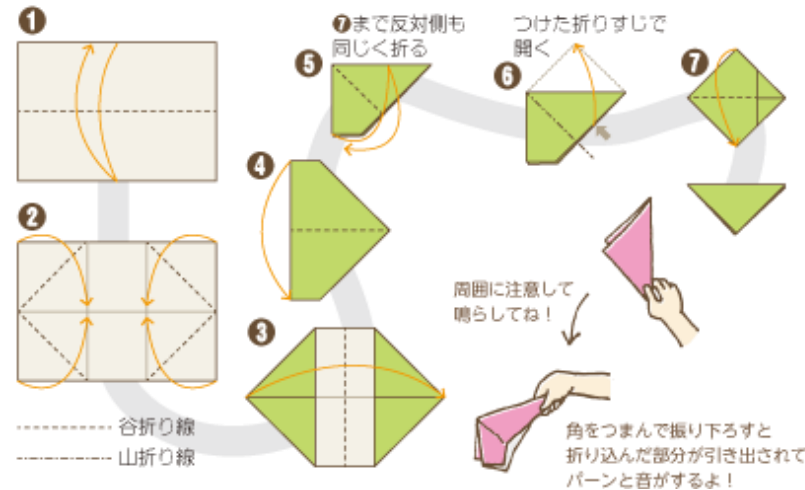
やりかた

- 1：長方形の紙を使って 図の手じゅんで 紙てっぽうを作る。
- 2：かどをつまんで、上から下へ 思いきりうでをふる。
- 3：うまくいくと、「パン」という音になる。

- *しんぶんしゃ こうこくの紙で、大きな紙てっぽうを作ってみよう。
- *人のかおのまえや 耳もとで 紙てっぽうを ならすのは やめよう。
- *おうちの人に かくにんをしてから、音を出そう。



【作り方】



(参照：公益財団法人 日本スポーツ協会)

紙の大きさを
かえると、音や
うでをふるはやすは
どうなるかな？





ちょっとひといき（１）・・・



学習の間に休憩時間を取り、言葉遊びや短時間でできるカードゲームなどをして楽しむのもいいですね。休憩の始めと終わりの時間を決め、アラームを鳴らしたり、家の人に声をかけてもらったりすると、ダラダラと遊んでしまうこともふせげます。

今回は、言葉遊びを一つ紹介します。

＊「ワードバスケット」として市販されているものもあります。

「め」…
「めだ**か**！」

しりとりゲーム

①文字カードの山から一まい出してはじまり。



「め」…
「あ**め**！」

②「手ふだの文字」でおわるたん語を考えます。
思いついたプレイヤーから手ふだを出します。



「か」…
「か**き**！」

③はじめに手ふだがなくなった人のかちです。



ちょっとひといき（２）・・・



今は、人にふれることは、できるだけひかえなければなりません。でも、「さわる・さわられる」ことは、人間だけでなく多くの動物にとって、大切なコミュニケーションの方法です。

今回は、向かい合わせではなく、背中にかかれた形や文字をイメージして当てる、遊びを紹介します。

始めは広いはんにで○、△、□などの簡単な形をかくことから始めて、少しずつむずかしくしてみましょう。

- * 「さわる・さわられる」感じ方は、人によってちがいます。かくときに「始めるよ」という、「もっと強く（弱く）かいて」とたのむ、などつたえあいましょう。
- * 学校や友だちどうしではやりません。お家の人とやりましょう。

せなかクイズ

①手の平をせなかにしっかりあてる。

はじめるよ！



なれてきたら**げんこつ**や**ゆび**（３本→２本→１本）でもチャレンジ。

②ゆっくり手を動かし形を大きくかく。

なんだろう？



線の**始まり**と**おわり**、**かど**をしっかりとめながらかこう。

③何の形か、答えてもらう。

まる？

あたり♪



紙に形をかいて、**えらんで答える**ほうほうもあるよ。

☆大きく→小さく、強く→弱く、形→数字→文字 などレベルアップしてみよう。