



オアシス



今回も「うごいてみよう」「つくってみよう」「ちょっとひといき」で、今までのものに加えて新しいものを紹介します。挑戦してみてください。

～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
- ③ さか道・ひじ立て **NEW**

つくってみよう

- 1. ふちんし
- 2. 紙てっぽう
- 3. 組ひも **NEW**

よみたいページを クリックしよう！

(かさんのところ)

ちょっとひといき…

(1) しりとりゲーム

(2) せなかクイズ

(3) アンガーマネジメント **NEW**



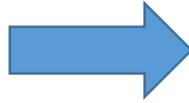
～うごいてみよう①～

<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。



「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！

<手足ピン>

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。



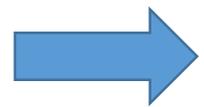
②りょう手、りょう足をとじる。



～うごいてみよう③～

<さか道>

①ひざを立てて、あおむけになる。



②おしりを上げて、おなかのさか道をつくる。



<ひじ立て>

①左ひじを立てて、横すわりをする。



②こしを上げて、体をななめにする。



できたら
右ひじでも
チャレンジ
しましょう。



「ひじ立て」では、うでを90度に曲げよう。

～つくってみよう1～

ちょっと実験に挑戦

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～

ちょこっと挑戦

「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

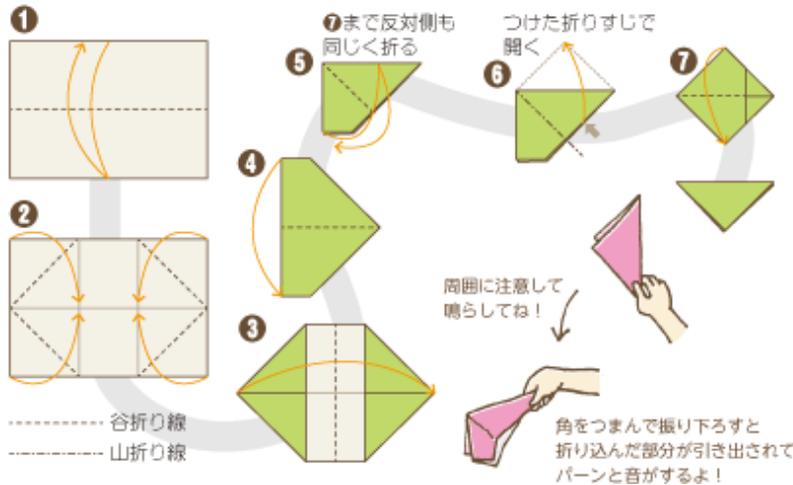
- 1：長方形の紙を使って 図の手じゅんで 紙てっぽうを作る。
- 2：かどをつまんで、上から下へ 思いきりうでをふる。
- 3：うまくいくと、「パン」という音になる。

- *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。

基本形



【作り方】



弁展形



新聞紙で
大きい紙鉄砲を
作ってみよう



(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
うでをふるはやすさは
どうなるかな？



～つくってみよう3～

ちょこっと挑戦

「組紐（くみひも）を 作ってみよう」

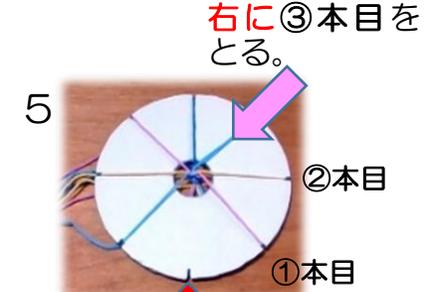
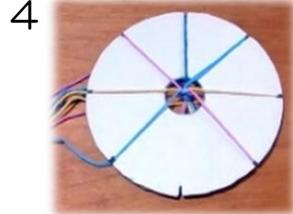
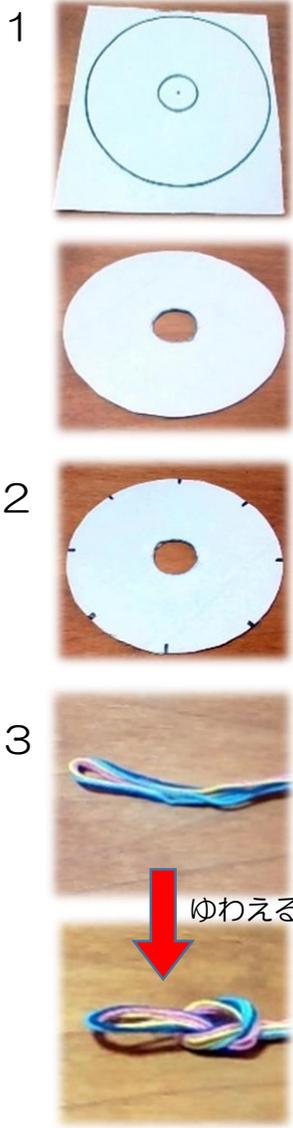
よういするもの

- あつ紙・はさみ・せんたくばさみ
- ししゅう糸か毛糸（90cmを4本）
- 足つきボタン

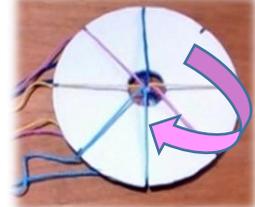


作りかた

- 1：半径5cmの円と、その内がわに半径1cmの円をあつ紙にかく。そして円を切る。
（1～3年生は、紙コップでもできます）
- 2：8か所 しろしをつけ、7mmていど きりこみを入れる。
- 3：糸を半分におり、わのほうを ゆわえる。
- 4：7か所の切りこみに 糸を 1本ずつ さす。（1本あまる）
（3でつくった わに せんたくばさみをつける。）
- 5：空いているかしよから **右に3本目の糸**を取って、空いているところに さしこむ。
（5をくりかえす。）
- 6：自分の作りたい長さになったら、紙からはずす。
- 7：さいごに ボタンをつけ ゆわえる。
3でつくった わに とおす。



空いているかしよ



空いているかしよに
さしこんだ図



紐の太さを変えたり、組み方を変えたりできるみたいです。





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**！」

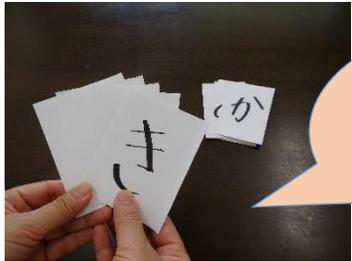
しりとりゲーム

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。

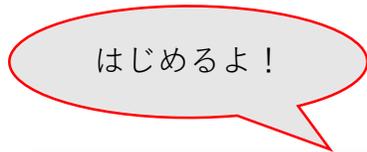
今回は、向かい合わせではなく、背中にかかれた形や文字をイメージして当てる、遊びを紹介します。

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。

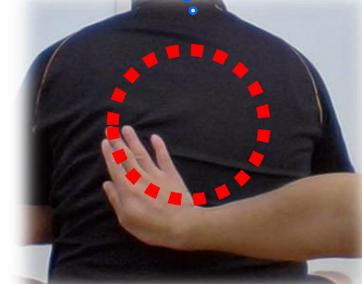
せなかクイズ

①手の平をせなかにしっかりあてる。



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。



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。



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。



ちょっとひといき (3) . . .

アンガーマネジメントという言葉
を聞いたことがありますか？

誰しもちょっとしたことで
怒ってしまうことはあります。
特に今は家の中で過ごすことが
多く、イライラするときもある
と思います。

アンガーマネジメントはそんな
イライラした気持ちをコント
ロールする方法です。

その方法をいくつか紹介しま
す。

やってみよう

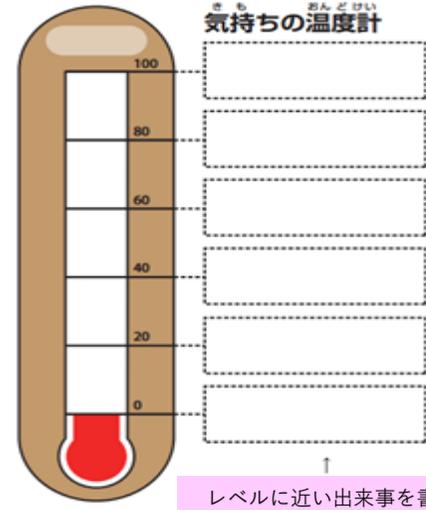
☆しんこきゅう

ゆっくり
やってみよう！



鼻からすって口から
はこう。なれてきたら、
すった後、少しだけ止
めてからはいてみよう。

☆気持ちメーター



「やり方」

- ①イライラしたときの出来事を考える。
- ②何度（何点）か考える。
- ③ほかの出来事も同じように考える。

ほかの気持ちでも考えてみよう。

気持ちにはレベルがあります。
どんなときにそのレベルになるのか、自
分の気持ちについて整理してみよう。