

うち家レク

～魅力的な運動遊び～



省スペースでも遊べる！
 少人数でも遊べる！
 体育でも遊べる！
 避難所でも遊べる！
 親子でも遊べる！
 会社でも遊べる！
 室内でも遊べる！
 コロナ禍でも遊べる！

魅力的な運動遊び集
 おうちでレクリエーション
 うち家レク

うち家レク開発者（岐阜大学教育学部教授等）から旭小學校に「家レク」の冊子が届きました。学校でも体育学習の「体ほぐし運動」に使っていきそうです。十八冊いただきましたので、ご家庭でやってみたい!!と思われの方、教頭（渡辺）までご連絡ください。（六二一〇三〇二）

お家でレクリエーション うち家レク

No.19 ひっくり合戦

詳しくは動画をチェック!!

No.19 ひっくり合戦

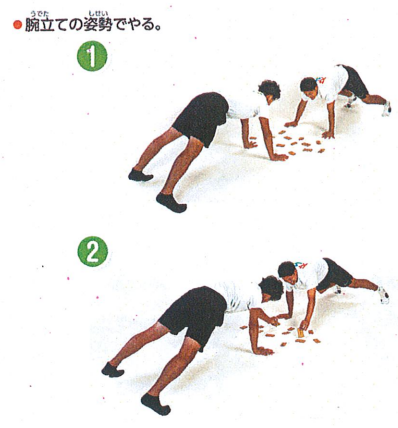
遊びのアレンジ (遊び方の工夫)

遊び方

- 段ボールとマジックでカード(10枚以上)を作る。
- ※カード→ 段ボールを適当な大きさに切り同じ数字を、表裏それぞれに違う色で書く。

1 3 1 1 1 2 3 2 2 3 2 1 2

- 自分の色を決める。
- 制限時間を決める。(10秒程度)
- 相手のカードをひっくり返す。
- 最後に自分の色のカードの数を足して、数が大きい方の勝ち。

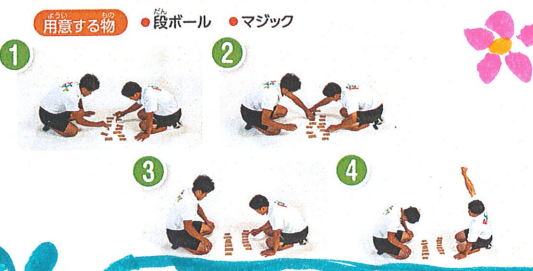


高まる運動能力

- 手先の素早い動き
- 体幹の筋力向上 (姿勢を工夫すると)

ポイント

- 大きい数を狙う、とにかくたくさんひっくり返すなど自分なりの作戦を考えよう。



あそびメモ 自分で考えたルールや遊び方などを書いておこう。

「アクティブ・チャイルド・プログラム」を取り入れて...るそうです!