

レッツトライ！

いえ 家でできる自立活動！パート2



うち ひと
お家の人といっしょに
やってみましょう！

ゆるスポーツ

「ゆるスポーツ」とは、スポーツの得意な人も苦手な人も、小さい子からお年寄りまで、だれでもゆるっと楽しむスポーツのことです。「イモムシラグビー」「トントンボイスすもう」など、いろいろなスポーツがあります。ぜひ、ホームページ等で調べて、できそうなものやってみてください。

ざっくり体そう

ゆるスポーツを1つ
しょうかいします



【やり方】

- ・「ざっくりとした指示を出す人」と「ざっくりとした指示に合わせて体を動かす人」に分かれます。
- ・ざっくりと指示を出す人は、下の3つの中からまんべんなく動きを伝えます。好きな音楽を流しながらやってみましょう。(クラシックなどがよいかもしれません。)

【ざっくりアクション①：体の部分】

例：「はい、肩～」「はい、腰～」「はい、両手～」など

- ・ざっくりと動かしたい体の部分を伝えます。どのように動かすかは、体を動かす人が自分で考えて動かします。

【ざっくりアクション②：動き】

例：「はい、回して～」「はい、ひねって～」「はい、曲げて～」など

- ・ざっくりと動きを伝えます。

【ざっくりアクション③：自由に】

例：「はい、本気で～」「はい、むにやむにやむにや～」「はい、ティラノサウルス～」など

- ・自由にざっくり動きを伝えてください。なんでもいいです。やる人も指示を出す人も楽しみながらやりましょう。

【活動のふりかえり】

- 体を動かすことができましたか。
- 色々な動きに挑戦できましたか。
- 楽しみながら活動できましたか。