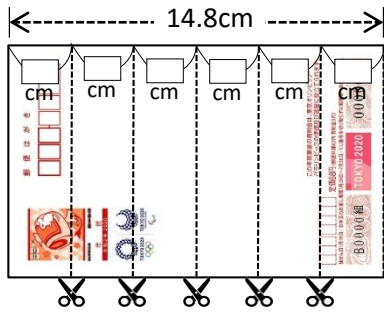


かんたんうんどうあそび
家の中でできる「簡単運動遊び」



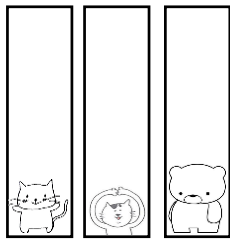
1枚のハガキで2つ完成する かんたん ブーメラン



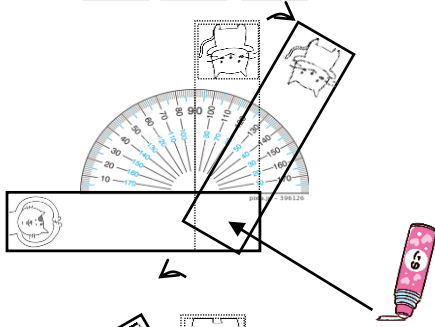
①ハガキを6つに切り離します

問→1つの羽のはばは、何cmですか？

$$14.8 \div 6 = \square$$

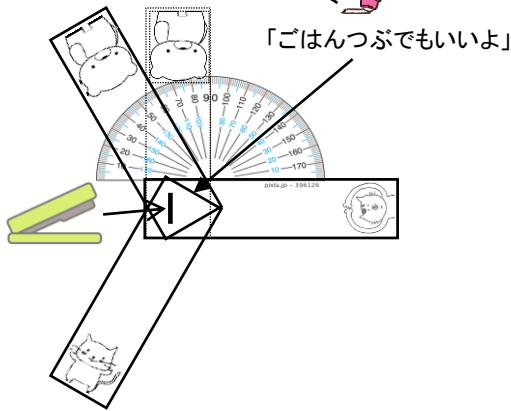


②羽の先に絵をかいてもいいね。



③2枚用意して、分度器を使って120°まで、ゆっくり動かします。

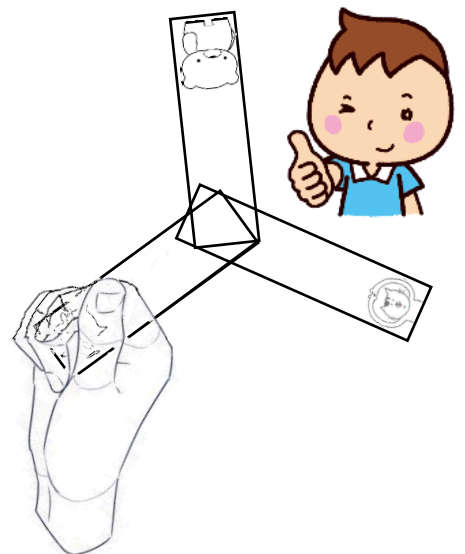
④120°になったら、のりで少しだけとめます。



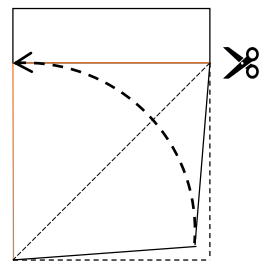
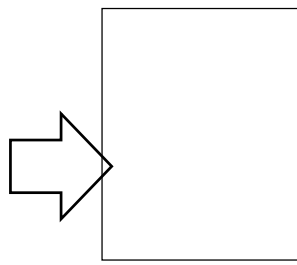
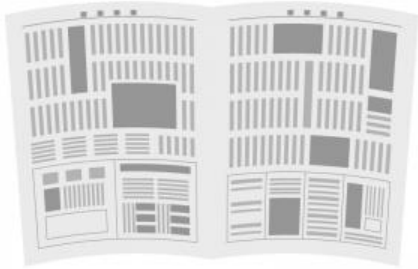
⑤もう1枚を120°までゆっくり動かして120°になったら、のりで少しだけとめます。

⑥さいごに、真ん中をホッチキスでとめます。

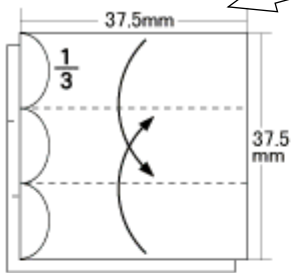
とばす工夫は、どのようにしましたか？



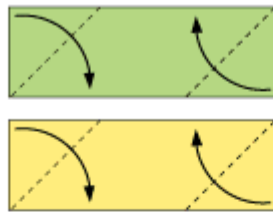
メンコ遊び を しよう



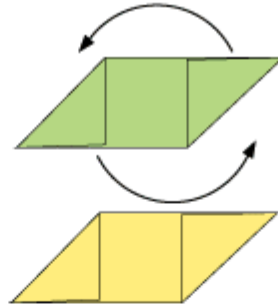
正方形をつくらう



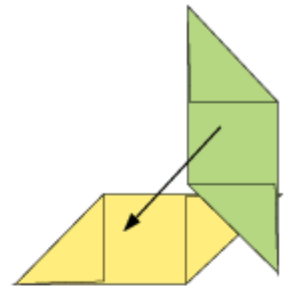
① 2まいよういして
てんせんでおる



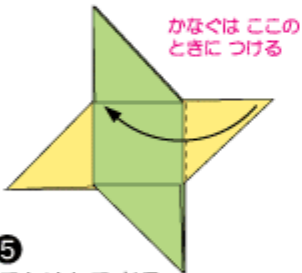
② てんせんで おる



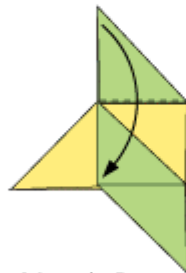
③ かたほうの むきを
かえる



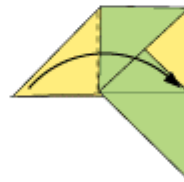
④ かさねあわせる



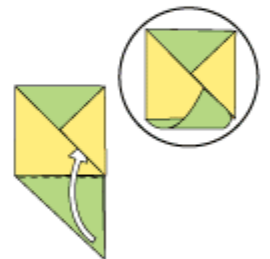
⑤ てんせんで おる



⑥ てんせんで おる



⑦ てんせんで おる

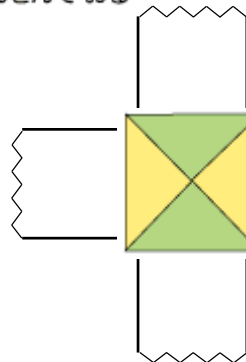


⑧ てんせんで おって
さしこむ



⑨ 「2カラークロス」の
できあがり

折り紙をかためたいときは
9ピンをつけてから 工作用
ニスやレジンをぬります。
よくかわかしてから
アクセサリをつかって
ください。



ガムテープ
をはると
強くなるぞ

どのような工夫をして、相手のメンコをひっくり返したのかな

こうこくの紙でつくる 紙てっぽう

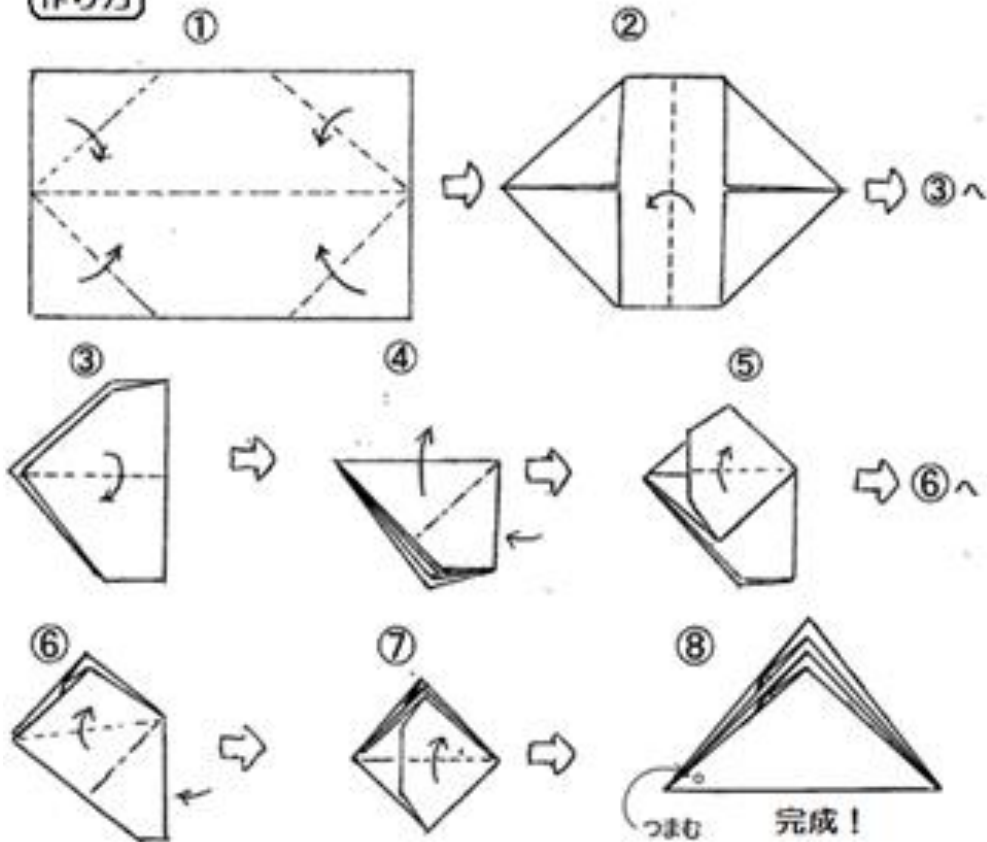


材料：広告紙
道具：いりません

遊び方

折りたたんだ広告紙の片方の先をつまんで元気よく振り下ろすと、パンッ！と鉄砲のような大きな音がします。

作り方



どのようにふると、大きな音がしたかな

.....

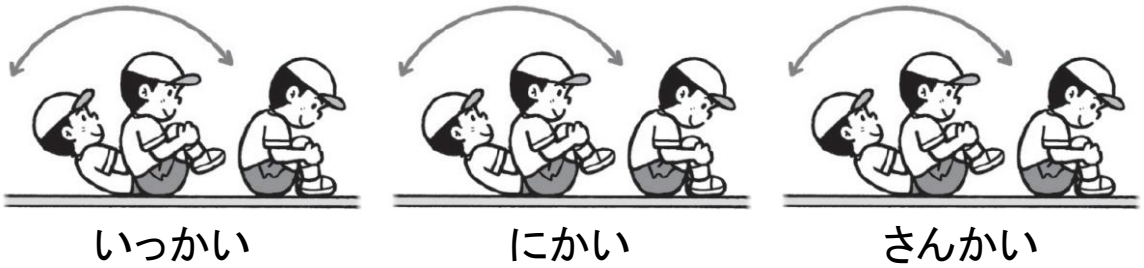
.....

.....

.....

TVやゲームのあいまに、少し体を動かそう

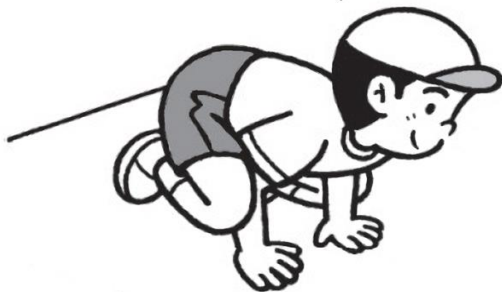
ゆりかご



3回れんぞくで、できるかな

かえるのさか立ち

肘に膝を乗せると、やりやすいね。

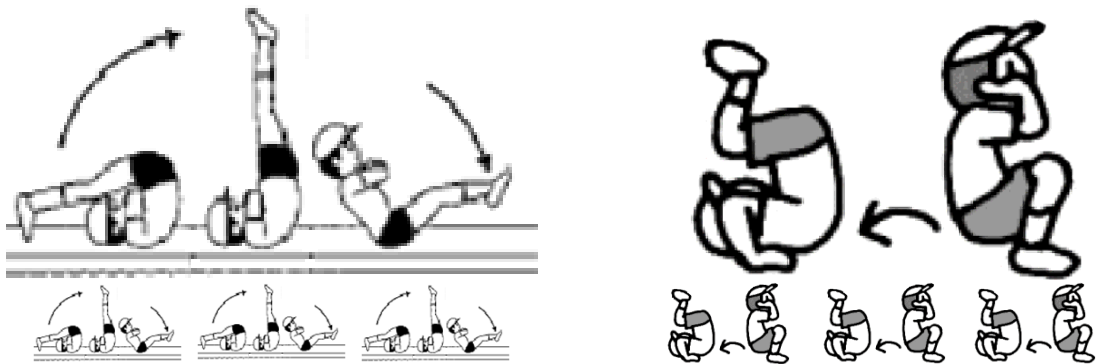


タワー



3びょう以上きるかな

少しむずかしい ゆりかご



3回れんぞくで、できるかな

ふうせんを使って、バランスあそびをしよう

【ふうせんバランス】



- ふうせんのおへその部分を持ちます。
- ふうせんの上に紙コップを乗せてバランスをとりましょう。
- ふうせんの大きさも変えてみましょう。小さいふうせんの方がむずかしくなります。

【ふうせんはさみ】



- りょう足でふうせんをはさんで床からもち上げ、おしりでクルッと回ってみましょう
- ふうせんがつぶれないようにやさしく、でもしっかりとはさむ力加減がポイントです。
- ふうせんを大きくすると、足やおなか、背中力がひつようです！

【スティックふうせんはこび】

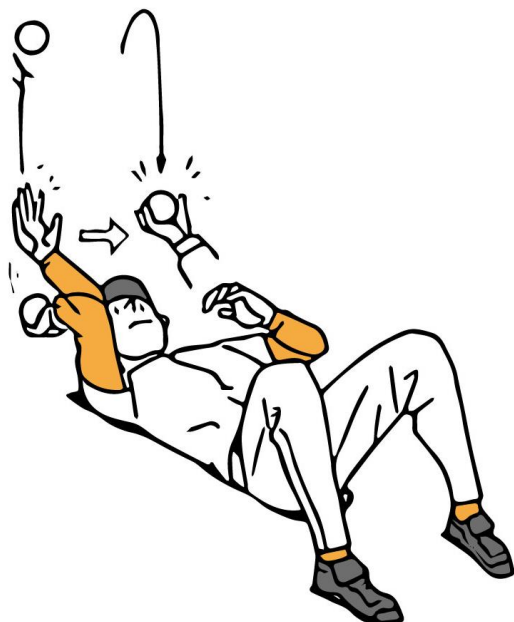


- スティックにふうせんをのせて、おとさないようにいどうします。
- すり足のよう“忍者歩き”するのがポイントです。
- 大きいふうせんや小さいふうせんにも、ちょうせんしましょう！



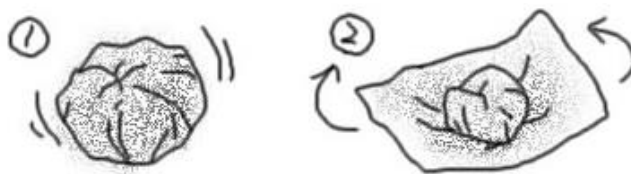
かんたんボールあそび

【てんじょうボール】



- あおむけになって、天井めがけてボールを投げ上げます。
- 手くびだけでなげて、ボールをかいてんさせるようにしましょう。
- あまり高くなげるひつようはありません。
- できるだけ、同じところにおちてくるようにしましょう。

しんぶんしボールをつくろう



①



②



③



④



④



⑤



⑥



⑥



⑦



⑧



⑨



⑨



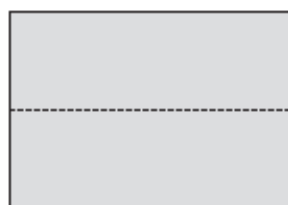
⑨

- ①新聞紙を用意します。2~3枚重ねて使用します。
- ②四隅を中心線に沿って折り曲げます。
- ③下側の角を中心まで折り返します。
- ④そのまま、下半分を上を折り返します。
- ⑤裏返します。
- ⑥中心線に向けて、下側の両角を折り上げます。このとき、中心線をはさんで、2cmほど間隔を空けます。この部分が、グローブのマチになります。
- ⑦上下を入れ替えます。
- ⑧下半分を折り上げます。この折り上げた部分が、手を入れる部分になります。
- ⑨袋状になった部分を広げ、形を整えて、出来上がりです。

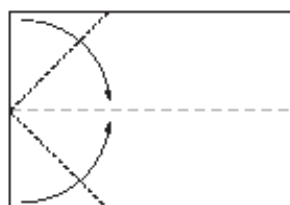
こうこの紙で、紙ヒコーキをつくろう

ヘソヒコーキ改良型

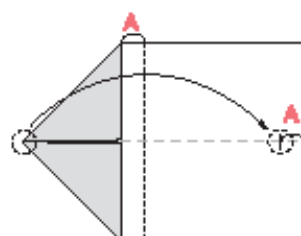
- 1 半分に折って
折り目をつける



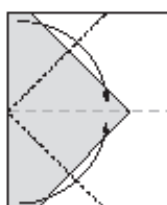
- 2 中央の折り目に
あわせて折る



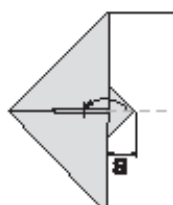
- 3 AとAの長さが同じくらいに
なるように折る



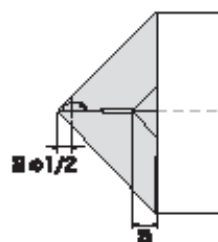
- 4 中央の折り目に
あわせて折る



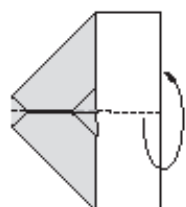
- 5 真ん中の三角形を
先に向かって折る



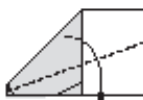
- 6 先を真ん中の三角形の
半分の長さで折る



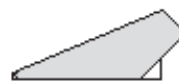
- 7 うら返しで半分に折る



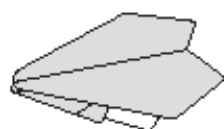
- 8 底辺に合わせて
つばさを折る



- 9 反対側も折る



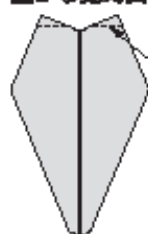
- 10 つばさを開く



できあがり!

チェック!

上から見た面



少し上にひねる

横から見た面

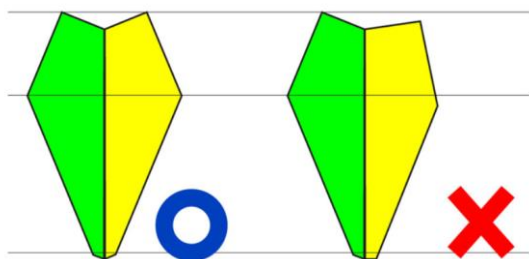


正面から見た面

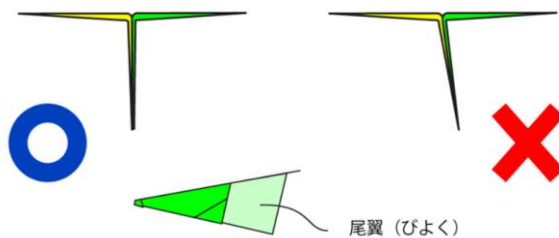


つくった紙ヒコーキのなまえ：

	お <small>お</small> 折 <small>くふう</small> るときの工夫
	と <small>と</small> 飛ば <small>くふう</small> してからの工夫
	紙ヒコーキをかいて、工夫したところに○をつけてね



※左右のつばさは、必ず「そろえましょう。」



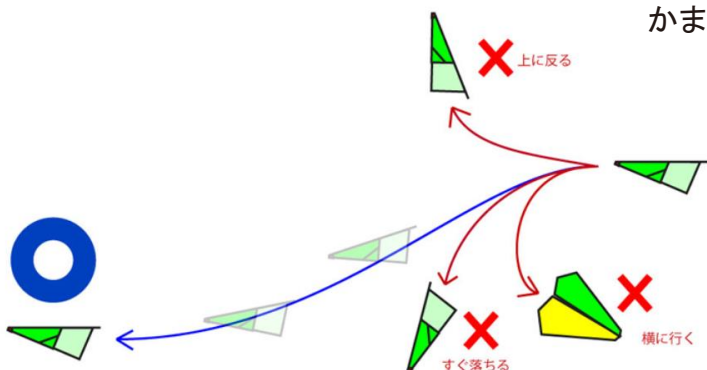
※尾翼が左右どちらかに傾いていないか確認しましょう。



※前後左右から見て「よじれ」「ゆがみ」があればなおしましょう。

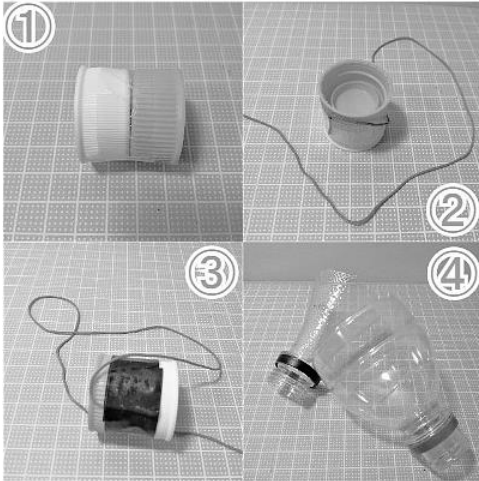


※つばさを正面から見て、左右をそろえるようにしましょう。(水平でもV字でもかまいません。)

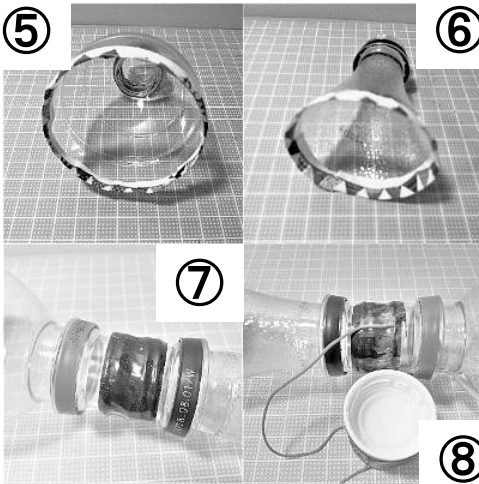


※まっすぐなめらかに、おし出すようになげましょう。

ペットボトルけん玉をつくろう



- ①ペットボトルのフタを二つ合わせて、セロテープでとめます。
- ②ひももいっしょにとめます。
- ③ビニールテープを上からまいてつよくしておきます。
- ④ペットボトルを、このくらいの長さでカットします。

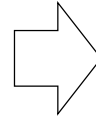
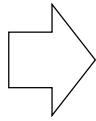


- ⑤⑥ペットボトルの切り口は、セロテープやデコレーションテープで、あぶなくないようにかくしてしまいます。
- ⑦二つのペットボトルのみ口を合わせて、ビニールテープをまいてくっつけます。
- ⑧くっつけたところに、ひものはしをテープでくっつけます。

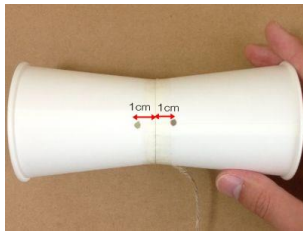


どのようにふると、うまくできるかな

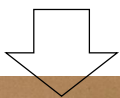
紙コップけん玉をつくろう



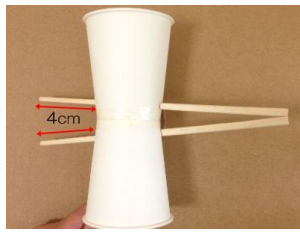
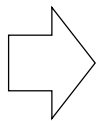
片方の紙コップの底に、ヒモをテープで貼ります。ヒモの先を折ってからもう一度貼りましょう。



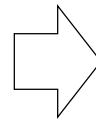
紙コップの底から1cmのところにあなを空けます。



あなを空けたはんだいに、1.5cmの部分にあなを空けます。



1cmのあなから、わりばしをさして、4cmほど先を出します。



もつところをビニールテープでぐるぐるまけば、紙コップけん玉の完成です♪



どのようにふると、うまくできるかな
