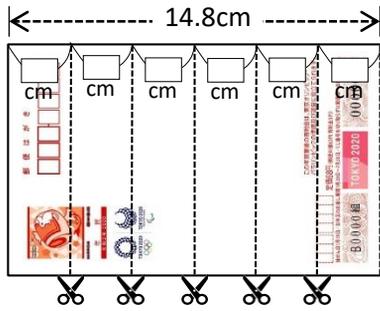


かんたんうんどうあそび  
家の中でできる「簡単運動遊び」



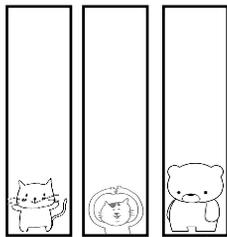
# 1枚のハガキで2つ完成する かんたん ブーメラン



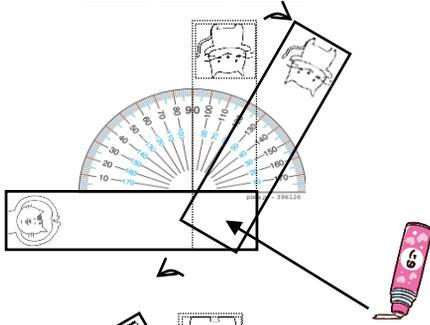
①ハガキを6つに切り離します

問→1つの羽のはばは、何cmですか？

$$14.8 \div 6 = \square$$

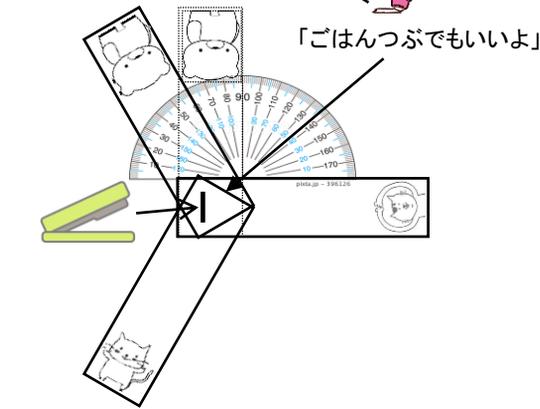


②羽の先に絵をかいてもいいね。



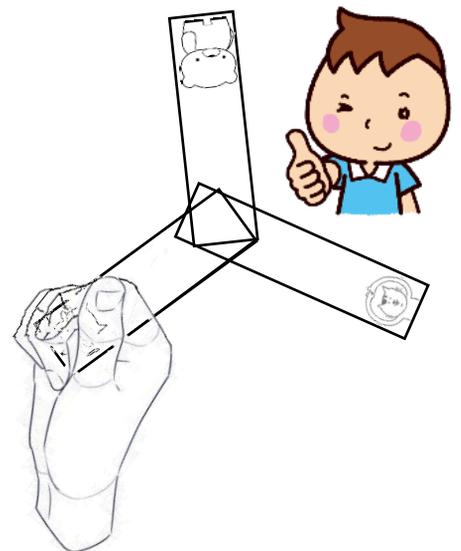
③2枚用意して、分度器を使って  
120°まで、ゆっくり動かします。

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  
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？

---



---



---

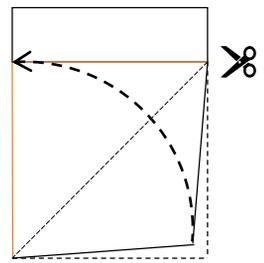
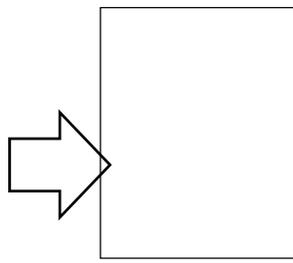
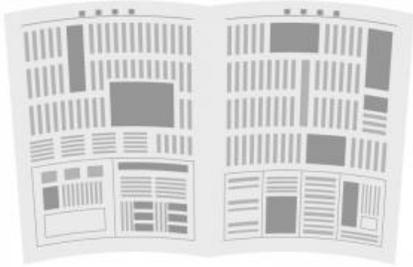


---



---

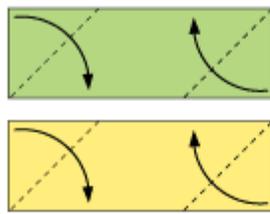
# メンコ遊び を しよう



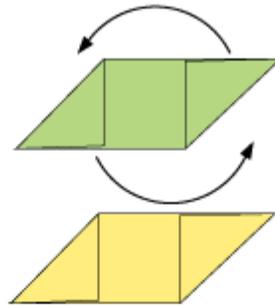
正方形をつくらう



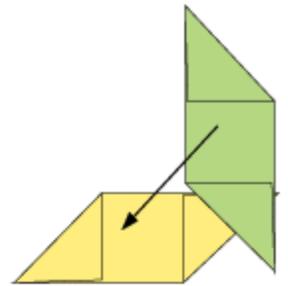
① 2まいよういして  
てんせんでおる



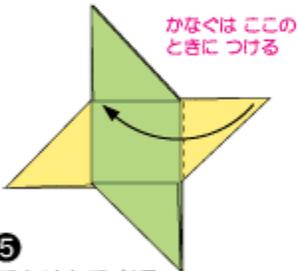
② てんせんで おる



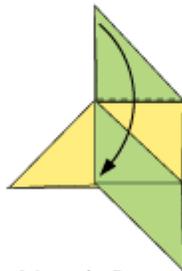
③ かたほうの むきを  
かえる



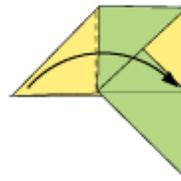
④ かさねあわせる



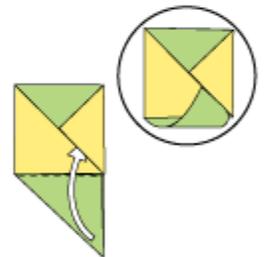
⑤ てんせんで おる



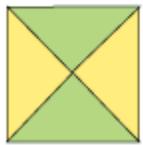
⑥ てんせんで おる



⑦ てんせんで おる

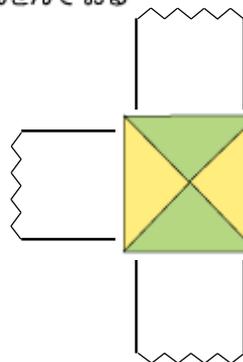


⑧ てんせんで おって  
さしこむ



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  
アクセサリーをつくって  
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

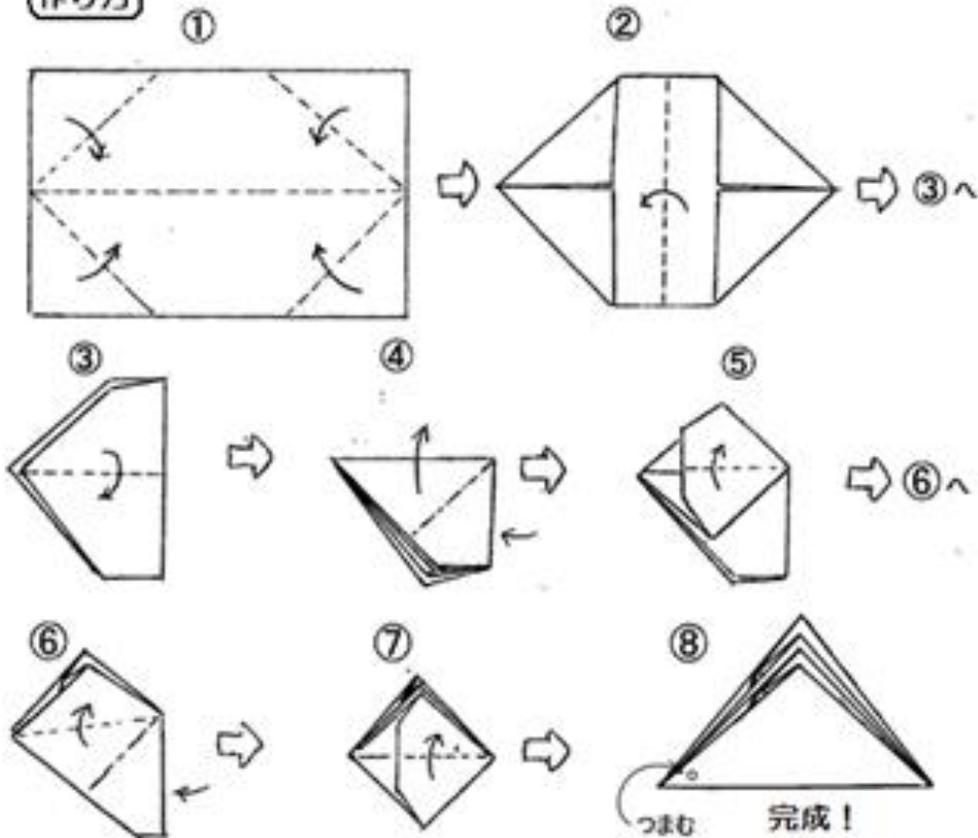


材料：広告紙  
道具：いりません

## 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

.....

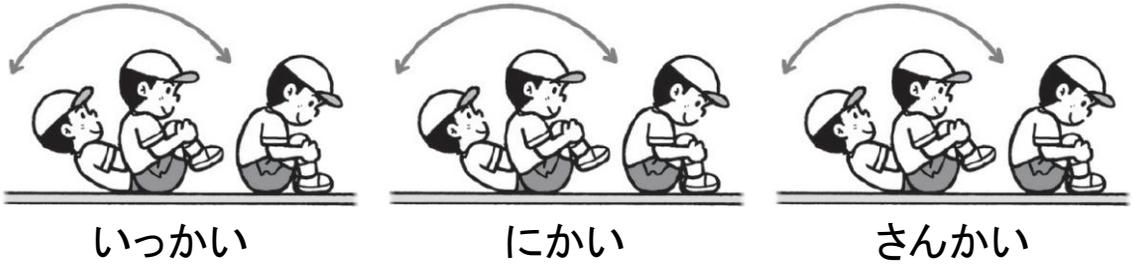
.....

.....

.....

TVやゲームのあいまに、少し体を動かそう

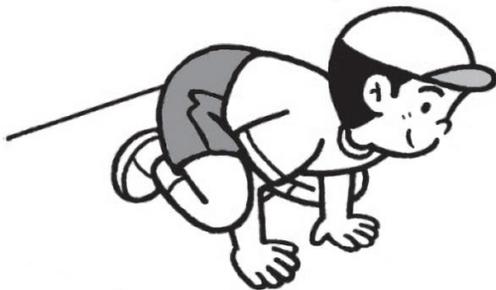
### ゆりかご



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。

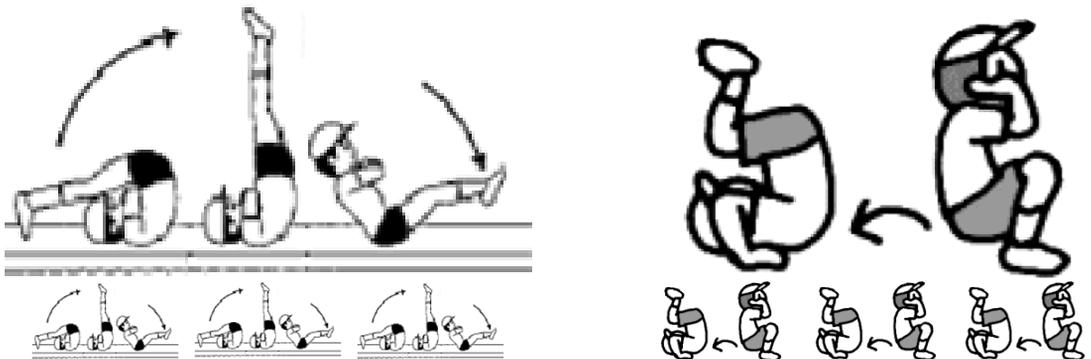


### タワー



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】

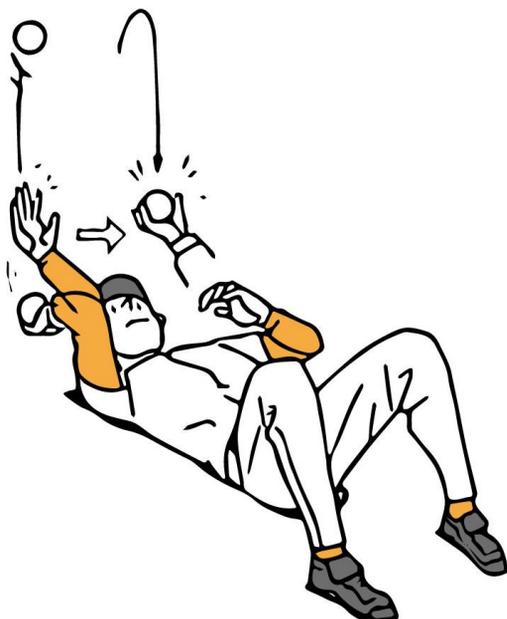


- スティックにふうせんをのせて、おとさないようにいどうします。
- すり足のよう“忍者歩き”するのがポイントです。
- 大きいふうせんや小さいふうせんにも、ちょうせんしましょう！



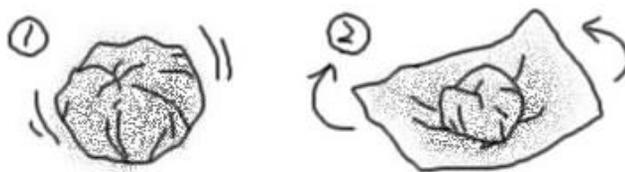
# かんたんボールあそび

## 【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



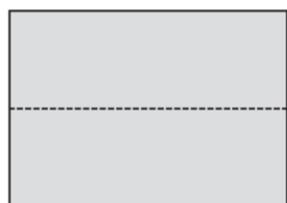
⑨

- 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。

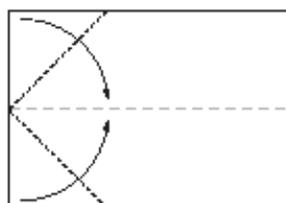
# こうこの紙で、紙ヒコーキをつくろう

## ヘソヒコーキ改良型

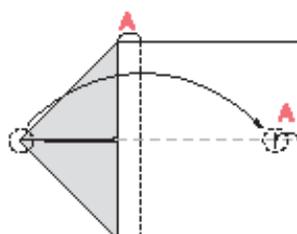
- 1 半分に折って  
折り目をつける



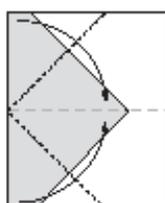
- 2 中央の折り目に  
あわせて折る



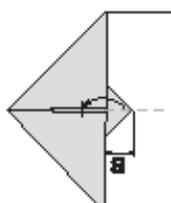
- 3 AとAの長さが同じくらいに  
なるように折る



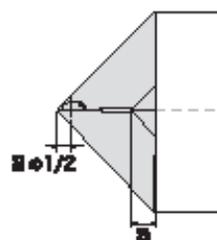
- 4 中央の折り目に  
あわせて折る



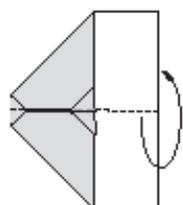
- 5 真ん中の三角形を  
先に向かって折る



- 6 先を真ん中の三角形の  
半分の長さで折る



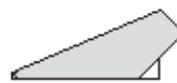
- 7 うら返しで半分に折る



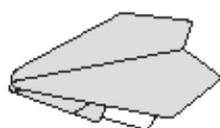
- 8 底辺に合わせて  
つばさを折る



- 9 反対側も折る



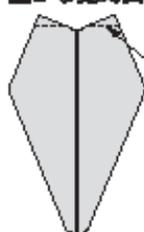
- 10 つばさを開く



できあがり!

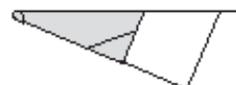
チェック!

上から見た面



少し上にひねる

横から見た面

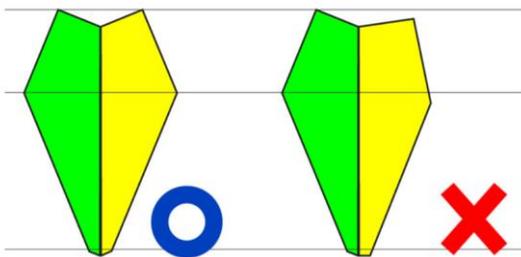


正面から見た面

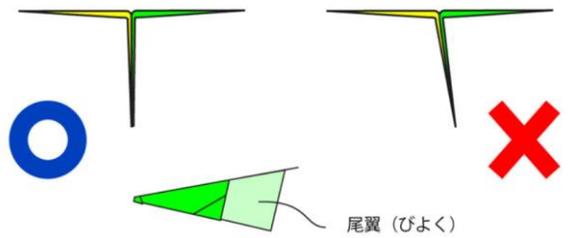


つくった紙ヒコーキのなまえ：

	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



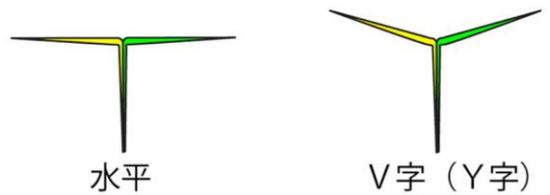
※左右のつばさは、必ず「そろえましょう。」



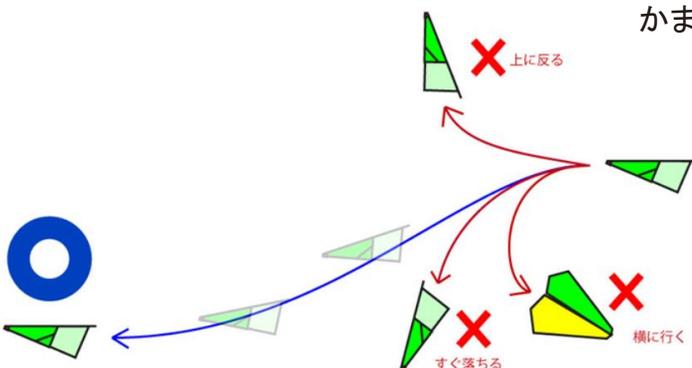
※尾翼が左右どちらかに傾いていないか確認しましょう。



※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。

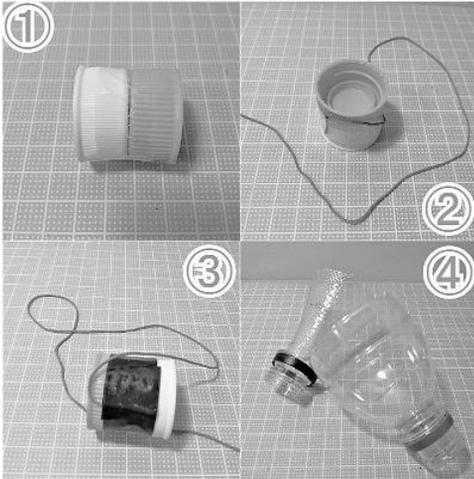


※つばさを正面から見て、左右をそろえるようにしましょう。(水平でもV字でもかまいません。)

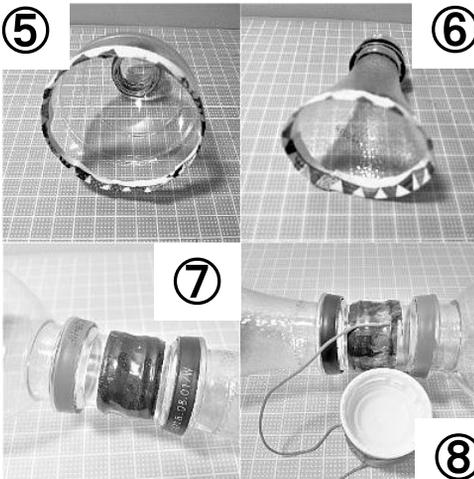


※まっすぐなめらかに、おし出すようになげましょう。

# 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

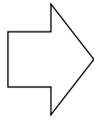
-----

-----

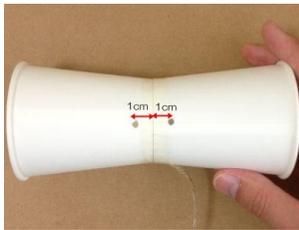
-----

-----

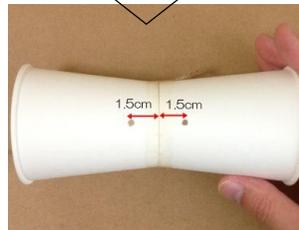
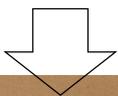
# 紙コップけん玉をつくろう



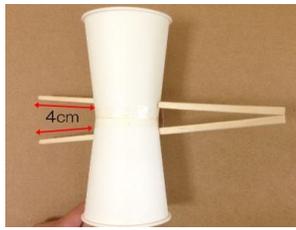
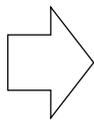
片方の紙コップの底に、ヒモをテープで貼ります。ヒモの先を折ってからもう一度貼りましょう。



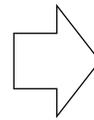
紙コップの底から1cmのところにあなを空けます。



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

-----

-----

-----

-----