

外あそびやってみよう！

スポーツの秋です。外で遊ぶにはとてもいい季節です。
お父さんやお母さんが子どもの時に遊んでいた遊びを紹介します。
外で楽しく遊んでみましょう。

うまのり



代表同士のじゃんけんで「馬チーム」と「跳びチーム」を決めます。馬チームはじゃんけんで親と順番を決めます。親は壁や柱に背中をつけて立ち、次のメンバーが親の両足の間に頭をつっこんで、両手で親の両足をつかみます。他のメンバーも同様にしてつながり、長い馬をつくります。

跳びチームもじゃんけんで親と順番を決めます。順番通りに馬の背中に跳び乗っていきますが、馬から落ちたり、足が地面に触れたりするとアウトになり負けです。

馬が崩れた場合は、もう一度馬をやります。跳びチームが全員馬に乗ると、親同士でまたじゃんけんをし、負けたほうが馬になります。馬チームが再び馬をやる場合は、親が交代し、交代した親は馬の一番後ろにまわります。

いしけり



地面に長方形の図を描き、数字などを使って順序立てた区画を作ります。最初の区画に手で石を投げ入れた後は、区画順に片足ケンケンをしなが、石を蹴り進めていきます。石が線からはみ出すことなく、無事ゴールまで蹴り進められたら終了です。誰が一番最初にゴールをするか、あるいはどれだけ上手に蹴り進められたかなどを競います。

石蹴りには、かたつむり型や温泉型など様々な図があり、各図によってルールもかなり違ってきます。

ゴムとび



2, 3 本のゴムひもをつなぎ合わせ、1 本のゴムひもを作ります。2 人が両端に立ち、ゴムをピーンと張ります。ちょうど、棒高跳びという「棒」の役割になるものを作ります。跳ぶ子どもは、ゴムに触れないように飛び越えなくてははいけません。飛び越えられたら、徐々にゴムは高くなっていきます。ある一定の高さ（みんなで決めましょう）までゴムが上がったら、「片足をゴムに引っ掛け、押し下げてもよい」というルールです。

**他にもあるよ！ いくつ知っているかな？ 友達とやってみよう！
お家の人に聞いてみよう！**

あっちむいてホイ あやとり 糸でんわ ウルトラじゃんけん エスじん お手玉 おはじき
影ふみ かごめかごめ 紙ひこうき かんけり かんポックリ くつとばし グリコ
腰なわひき 笹船ながし たかおに 田の字 だるまさんがころんだ てつなぎ鬼
とうりゃんせ なわとび にらめっこ はいちもんめ 花うらない ハンカチ落とし
ひきずもう ビー玉 フルーツバスケット めんこ ゆびずもう

子どもと運動

養護教諭 佐藤久美子先生

スポーツの秋、郊外の澄み切った大気を胸いっぱい吸って運動する絶好の季節です。

しかし、休日になると子どもが外に出て公園などで遊んでいる姿はあまり見られません。

子どもたちはなにをしているのでしょうか。

遠足で電車に乗るとすぐ座ったり、さほどのことでもないのに「疲れた」「疲れた」と言ったり、また、朝会の時に青い顔をして倒れたり、なんでもないのに転んだり、つまずいたり、骨を折ったり……。私たちの子たちの時と比べてどうでしょうか。

車の増加、そして、テレビゲームの普及が重なり、活発な外遊びから室内での遊びに変わってきています。快適で便利な生活にどっぷりと漬かり、自分が動かなくても乗り物や機械が代わりにやってくれます。しかし、人間の身体はもともと動くようにできています。

一生懸命動いてはじめて健康な体に保てるようになっているのです。となれば、自ら努力して体を動かすようにしなければならないのです。それも年をとり体が衰えてくる程、新陳代謝を盛んにしなければならないのです。子どもの時にできるだけ運動の機会を与えてやる必要があると思います。