

おうちあそび

「おうちあそび」では、ご家庭でお子さまと気軽に遊べる情報を提供していきます。

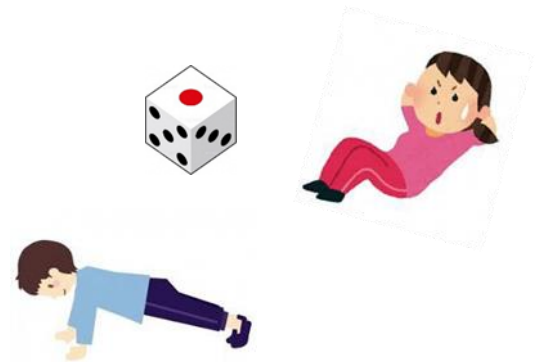
第19弾は、「運動すごろくゲーム」です。梅雨の季節ですね、家の中で楽しく体を動かして汗を流そう！

<企画：白沢児童館>

◆すごろく◆【材料・用意するもの】

- ・画用紙または使い古しのカレンダーなど(台紙用)
- ・ペン、えんぴつなど
- ・コマ(ペットボトルのキャップなど)
- ・サイコロ(家にあるもの)

※サイコロが家がないときは、牛乳パックや空き箱で作ってみてね。

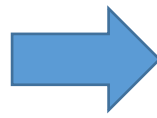


◇作り方◇

- ・台紙となる紙にマスを書く(マスの数は増やしてもOK)
- ・スタート、ゴールを決める
- ・各マスに課題を書く

【課題の例】 (自由に決めてOK)

- ・腹筋10回
- ・腕立てふせ10回
- ・スクワット10回
- ・足ジャンケン
- ・片足立ち10秒/片足はら1マス進む など



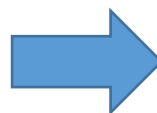
【コマ】



自分のオリジナルの
コマを作ってね☆

◇遊び方◇

サイコロを振って出た目の数(数字)だけコマを進める。止まったマスに書かれている課題を行う。順番に進めて行きゴールを目指しましょう。



◆家にサイコロがない場合◆

◆牛乳パックサイコロ◆【材料・用意するもの】

- ・牛乳パック1個
- ・紙(何でもOK)
- ・のり
- ・ハサミ
- ・ペン(牛乳パックに直接書く時は、油性マジックが良い)

ぎゅうにゅう
牛乳パックに、①から④までの数字を書いて簡単オリジナルサイコロを作ろう。

※牛乳パックに直接書いてもOK



① 紙に①～④までの数字を書いて、好きな形に切る。



② 牛乳パックの4面に貼る。



③ ①～④までの数字を全部の面に貼れたら完成！

【ポイント】

- ・台紙に描くマスは、大きく書いておくと、字が書きやすく作りやすいです。
- ・市販のキャラメル空き箱をサイコロに使ったり、レゴブロックにシールで印をつけたものをコマにするなどして、身の回りにあるものを代用しても十分に楽しめます♪
- ・字を書くのが難しい時や、アイデアに困った時には友達と協力して作るなどすると楽しさも広がります♪
- ・作り方はあくまでも例なので、子どもたちが自由に作りながら考えていくのもおもしろいです。



6月21日(日曜日)は、父の日です。家族
みんなで遊んでみてね。
次回も、お・た・の・し・み・に♪

宇都宮市

子ども未来課 健全育成グループ

☎028-632-2944