

6月1日（月）

ノーテレビ



ノーゲームデー

ぜひ、ご家族で楽しいふれあいやだんらん・読書のひととき等を持たれることを期待しています。裏面に「楽しい指先ゲーム」を紹介しています。気軽に楽しく取り組んでいただきたいと思います。

ご家族でチャレンジしてみませんか？【楽しい指先ゲーム】いくつかクリアできますか？

1 追いかっこ

片方の手が、いつも一歩先をリードします。気がついたら両手が同じになっているかも？声を出して数をかぞえながらやりましょう。

【ゲームの進め方】

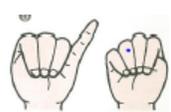
①左手をパーに、右手は親指を折っておきます。



③左手の人差し指、右手の中指。



⑤左手の薬指、右手の小指。



⑦左手の小指、右手の薬指。



⑨左手の中指、右手の人差し指。



⑪左手の親指と立てていきます。右手は①の形へ。

★ここからスタート

②左手は親指、右手は人差し指から順に折ります。



④左手の中指、右手の薬指。



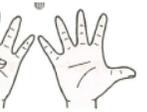
⑥左手の小指と折ります。右手は小指から立てます。



⑧左手の薬指、右手の中指



⑩左手の人差し指、右手の親指。

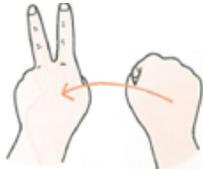


2 かたつむり

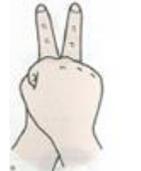
歌に合わせてテンポよくやってみましょう。ゲーとチョコキのコンビネーションがポイントです。

【ゲームの進め方】

①片手でゲー、反対の手でチョコキをつくります。



②ゲーの上にチョコキのせてかたつむりの形をつくります。



③上下を入れ替えながら必ずかたつむりの形なるようにします。



④「かたつむり」の歌を歌いながら行うとリズムもとりやすく、楽しくできます。



かたつむり (文部省唱歌)

でんでん むしむし かたつむり
おまへの あたまは どこにある
つのだせ やりだせ あたまだせ

でんでん むしむし かたつむり
おまへの めだまは どこにある
つのだせ やりだせ めだまだせ

3 2拍子3拍子

指揮者のように左右の腕を動かし、同じテンポで違う動きをしてみましょう。大きく動かした方がわかりやすくなります。

【ゲームの進め方】

<練習しよう>

片手ずつ動きを練習します。はじめは左手を2拍子、右手を3拍子にすると動かしやすいでしょう。

(1)人差し指を立てて上に上げます。



【3拍子】右手の指を動かして、上から横下上と三角形を描きます。【2拍子】左手で上から下に大きな1本線を引いて元に戻します。



★ここからスタート

(2)左右の動きを動じにやってみましょう。

①3拍子/横へ 2拍子/下へ



③3拍子/上へ 2拍子/下へ



⑤3拍子/下へ 2拍子/下へ



②3拍子/下へ 2拍子/上へ



④3拍子/横へ 2拍子/上へ



⑥3拍子/上へ 2拍子/上へ



4 鼻と耳

交互に鼻と耳をつまむゲームです。テを交差できなかったり、思わず耳と耳をつまんだり・・・さてうまくできるでしょうか。

【ゲームの進め方】

①片手で鼻をつまみます。



②反対の手で、手を交差させて耳をつまみます。



★ここからスタート

③「いちにのさん」で、鼻にあった手を耳へ、耳にあった手は鼻へ移動して同じようにつまみます。



①と②を繰り返してやってみましょう。



▼あわてると、ちがうところをつまんでしまいます。



【楽しくアレンジ】

「いちにいちに」のテンポで、両手を移動する間に拍手を1回入れてやってみましょう。「右」「拍手」「左」「拍手」と、はじめはゆっくり、次第に速く。

