

7月1日（月） ノーメディア・デー

（テレビ・ゲーム、携帯、インターネット等を見ない・しない日）

今年度、西郷小学校では、PTAと協力して、毎月第1月曜日を「ノーメディア・デー」として取り組んでいきます。子どもたちが、テレビやゲーム、携帯・スマホ、インターネット等の使用時間を減らし、時間を有効に活用したり家族とふれあう時間を大切にしたりすることを目的としています。皆様には、お気軽に取り組んでいただければ幸いです。



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】

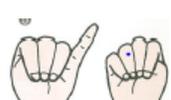
①左手をパーに、右手は親指を折っておきます。



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。

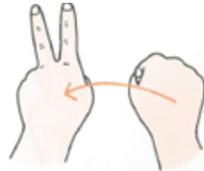


2 かたつむり

歌に合わせてテンポよくやってみましょう。グーとチョ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片手でグー、反対の手でチョキをつくります。



②グーの上にチョキを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く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】右手の指で、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】

「いちにのさん」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。