

【表現運動】「動きづくり」のための 西予市パッケージ

★ 授業始めの5～10分間で取り組み、心と体をほぐしましょう。

「西予市表現運動4つのめあて」に対応した、遊びやゲームを集めました。

子どもたちの日々の様子を見ながら、必要なものを先生方が自由に選び授業の導入等で使ってみてください。

めあて① いろんな動きで（はずかしさをわすれて、いろんな動きを楽しもう）

ア★ からだジャンケン …説明書 1 ページ

イ★ いうこといっしょ やることいっしょ …説明書 2 ページ

ウ★ 言葉を動きに変えて …説明書 3 ページ

エ★ だるまさんが〇〇した …説明書 4 ページ

めあて② 息を合わせて（友達の動きを見ながら、合わせてみよう）

オ★ 本物と影 …説明書 5 ページ

カ★ 指先のさいみんじゅつし …説明書 6 ページ

キ★ ならびかえよう …説明書 7 ページ

めあて③ めいはいをつけて（大きく、小さく、速く、ゆっくり、動きを変えてみよう）

ク★ 新聞紙ムーブメント …説明書 8 ページ

ケ★ 動物おにごっこ …説明書 9 ページ

コ★ 進化ジャンケン …説明書 10 ページ

サ★ お天気ジャンケン …説明書 11 ページ

めあて④ たてと横を使って（場所を広く使って、動きまわってみよう）

シ★ かがみにうつして …説明書 12 ページ

ス★ 震源地ゲーム …説明書 13 ページ



※ 活動後には、「気持ちの変化」「うれしかったこと」などを言葉で表現させてください。

めあて① いろんな動きで (はずかしさをわすれて、いろんな動きを楽しもう)

ア★ からだジャンケン

- ① 2人組のペアを作る。
- ② グーチョキパーの動きをそれぞれで考える。※1
- ③ 動きが決まったら、「体じゃんけん」をする。※2。
- ④ 教師からのアドバイス。※3
- ⑤ 時間に余裕があれば、別の動きでやってみる。

※1 動きは教師が提示してもかまわない。慣れてきたら児童に決めさせる。

※2 負けた人は、負けたじゃんけんの動きで壁をタッチして帰ってくる。

(例) グー負け → だんご虫(ハイハイのような動き)

チョキ負け → カニ歩き

パー負け → モモンガ(空中で大の字)

※3 体を大きく使えていない児童や、恥ずかしがっている様子が見られる児童には、

教師が横でいっしょに行うなどして、楽しく、心地よく授業が行えるよう助言する。

★ 声掛けのポイント

- 勝っても負けても、気持ちを大きく伝えよう(オーバーリアクションしよう)

(例) 勝ち よっしゃー!(ガッツポーズ) 負け わー!負けたー(顔を覆う)

- 全力で楽しもう!
- 広く大きく表現しよう!

イ★ いうこといっしょ、やることいっしょ

- ① リズムに乗りながら、教師の動きをみんなであなまねする。※1
- ② 徐々に速くしたり遅くしたりと、リズムを変えてやってみる。※2
- ③ 慣れてきたら「いうこといっしょ、やることはんたい」でやってみる。

※1 ♪いうこといっしょ やることいっしょ ・ ま～え(ま～え) ・ うしろ(うしろ)

み～ぎ(み～ぎ) ・ ひだり(ひだり)

ぴょ～ん(ぴょ～ん) ・ ぐるぐる(ぐるぐる) …

のリズムで行い、だれかが失敗しても最後まで続ける。

(例) ぴょん(前後左右)・ぴょーん(上)・ぐるぐる(回る)・ぐにゃぐにゃ(ねじる)

ササッ(這う)・ビューン(速い動き)など

※2 緩急の変化を意識して、リズムを変える。

★ 声掛けのポイント

- リズムが変わったら、動きの速さも変えてみよう。
- 間違えても楽しいね。何度でも失敗していいんだよ。
- 先生の動きをよく見ているね。

参考

<https://www.youtube.com/watch?v=60nc2suBsKA>

- ① 教師が提示したオノマトペから、動きを考えてみんなで動く。
- ② 友達の動きをみて自分の動きを変えてもかまわない。
- ③ よく伝わる動きをする児童を称揚する。
- ④ 個性的な動きや、ひと工夫された動きをする児童を称揚する。
- ⑤ フラッシュカードのように、お題とお題を交互に入れ替えたり、2つのカードを組み合わせてたりしてもよい。
- ⑥ 代表者の動きから、オノマトペを当てさせるゲームをすることもできる。

★ 声掛けのポイント

- いろいろな表現のしかたがあって、見ていて飽きないね。
- 同じ動きの人もあるね。いっしょのイメージを持っているんだね。
- どうやって動いてみようか、先生もやってみようかな。

使いやすいオノマトペ一覧

- ふわふわ ○ かちかち ○ もりもり ○ ぐんぐん ○ ぎざぎざ
- つるつる ○ によきによき ○ ぷるぷる ○ びりびり ○ ぷちぷち
- びゅんびゅん ○ ふらふら ○ ころころ ○ てきぱき ○ どきどき
- すっきり ○ そよそよ ○ ねばねば ○ もじゃもじゃ ○ わくわく

- ① 「だるまさんが転んだ」と同じ要領で、スタートまでの準備をする。
 - ② 遊びが始まったら、鬼は「だるまさんが…〇〇した!」と言って、みんなの方に振り向く。
 - ③ みんなはその場で、鬼が言った通りの内容のジェスチャーをし続ける。
 - ④ 鬼は、間違ったジェスチャーをした人がいたら指摘し、指摘された人は鬼と手を繋いでいっしょに鬼になる。
 - ⑤ その後は「だるまさんが転んだ」と同じ要領で行う。
- ※ 始めは教師が鬼になっていろいろなお題の例を出すことで、子どもはどんなお題がよいかをイメージしやすくなる。

★ 声掛けのポイント

- 鬼の言葉をよく聞いて、すぐに動いてみよう!
- 同じ命令でも、違った動きがたくさんあっておもしろいね。
- 鬼につかまった人は、みんなを見ながらいいなと思う動きを探してみよう。

子どもが動きやすい命令の例

- ごはんを食べた ○ 走った ○ 踊った ○ 野球をした ○ サッカーをした
- 怒った ○ 笑った ○ 泣いた ○ 驚いた ○ 困った ○ 怖がった
- 犬になった ○ サルになった ○ 年をとった ○ 赤ちゃんになった

オ★ 本物と影

- ① ペアで行う。教師はリズム太鼓やタンバリンを用意する。
- ② 教師の太鼓やタンバリンのリズムで、ペアは一緒になって歩く。※1
- ③ 急な「ダン!」の合図で、先頭はポーズを取り、後ろはそれをまねする。
- ④ 前後を入れ替えたり、リズムを速くしたり、合図の数を増やしたりする。
- ⑤ 慣れてきたら、いじわるな動きをさせてみてもよい。
- ⑥ 一列に並び、先頭の人をまねをする。

※1 トン・トン・トン…の音の間は、自由にゆっくり移動する。

★ 声掛けのポイント

- ポーズは自由にしてかまわないよ。高く跳んだり、地面に張り付いたりしてみようか。
- 友達の動きをよく見て、影のようにぴったり同じにしてみよう。
- 音に合わせて、決めポーズ!かっこいいね!

カ★ 指先のさいみんじゅつし

- ① ペアやグループで行う。
- ② 代表者1人が前に立ち、残りのメンバーに催眠術をかける。
- ③ 指先の動きをよく見て、催眠術にかかったふりをする。※1
- ④ 指先の合図で、催眠術が解けるところまで表現する。※2
- ⑤ グループの場合は、両手を使って命令を出してもよい。
- ⑥ 慣れてきたら、体全体を使って命令を出させる。

※1 指先の方向に移動したり、その場でクルクル回ったりする。

※2 催眠術を解く合図は、児童に考えさせてもよい。

（例）指を鳴らす。 指を握りこむ。 指を隠す。 等

★ 声掛けのポイント

- とっても有名な催眠術師になりきってみよう。
- 指先をよ〜く見て、自由に操られてみよう。
- すごい！本当に催眠術がかかったみたいだね！

参考

https://www.youtube.com/watch?v=sm6REhZ_vUw

- ① 4～6人のグループをランダムで作る。
- ② 体育館の床のラインや、平均台、新聞紙で作った細い道に並ばせる。
- ③ そのラインから1歩もはみ出すことなく、順番を入れ替えさせる。※1
- ④ 協力的な動きをしている児童を称揚する。
- ⑤ 慣れてきたら、より大人数での並び替えにチャレンジさせる。

※1 誕生日順や、背の順など、教師が自由に並び順を指示する。

★ 声掛けのポイント

- 安全に気を付けて、みんなで力を合わせて入れ替わってみよう。
- しゃがんだり、ひっぱったり、ささえたり、チームワークがばっちりだね。
- 落ちないように手をつなぐ人もいたね。そうしてもらえたら、きつうれしいね。

参考

https://www.youtube.com/watch?v=3uaphKk_W4M

ク★ 新聞紙ムーブメント

- ① 新聞紙を 1 人 1 枚 (ペアに 1 枚) 渡す。
- ② 教師は前で新聞紙を動かし、児童に新聞紙になりきって踊らせる。
- ③ 子ども達が慣れてきたら、新聞紙に次のような操作を加えてみる。
 - ・ねじる ・引っ張る ・折りたたむ ・こすり合わせる
 - ・破る ・丸める ・投げる 等
- ④ 子ども達同士で、先生役と新聞紙役になってさせてみるのもよい。

★ **声掛けのポイント**

- 新聞紙に成りきって、楽しく自由に動いてみよう。
- 新聞紙の動きをよく見て、手先や足先を使って踊ってみよう。
- 身近な物でも、楽しく体を使って遊べたね。心がすっきりしたね!

参考 https://www.youtube.com/watch?v=zY4NL_Epkt4

ケ★ 動物おにごっこ

- ① 体育館に広がり、教師の言った動物に成りきる。
- ② みんなが成りきったら、おにごっこ開始の合図を出す。
- ③ 児童は動物のまま、友達を追いかける。
- ④ 慣れてきたら、言われてすぐに動物に成りきり、おにごっこを始めさせる。
- ⑤ 教師の言葉があれば、おにごっこの途中でも動物を変えさせる。
- ⑥ 大小、高低、軽重の差が大きい動物を選んで切り替えるとよい。

★ 声掛けのポイント

- みんながよく知っている動物に成りきろう。
- その動物の歩き方や走り方で、おにごっこをすると楽しそうだね。
- まるで動物園みたいだったよ。よく動物をイメージできていたね！

参考

https://www.youtube.com/watch?v=79zQ_smaPe4

① ジャンケンで勝つごとに、次の動物に進化していくゲーム。

② スタートから順に動物を決めて、子ども達に伝える。

例【スタート】赤ちゃん → 子ども → 大人 → お年寄り → 仙人【ゴール】

③ 体育館（運動場）に全員が広がり、スタートの動物になる準備をする。

④ 教師のスタートの合図で動物になり、その動物の動きで、ジャンケンの相手を探す。※1

⑤ 教師の合図でじゃんけんを行い、勝者は次の動物になる。敗者はそのまま。

⑥ 4～5を何度も繰り返す。仙人になったら雲の上（ステージ上）で応援する。

⑦ 最後まで進化できなかった人が負け。

※1 じゃんけんの相手を同じ動物同士に限定することで、相手に見つけてもらうための伝わりやすい動きを意識したり、相手の動きをよく観察したりする態度につながる。

★ 声掛けのポイント

○ みんなで楽しく遊びながら、いろいろな動きにチャレンジしよう！

○ 赤ちゃんやおじいちゃんの動きはできそうかな？子どもと大人のちがいを動きで工夫してみよう。

○ 顔の表情や、動きの速さを変えてみよう！

参考

<https://www.youtube.com/watch?v=iRdhOvfds9g>

- ① ペアを作り、向かい合わせにさせる。(広く場を取って)
 - ② 「今日の天気はなんだろう？」と全員で言いながら、手拍子とジャンプをする。
 - ③ 「パーと晴れたら良い天気」と言いながら、大きく手を広げてジャンプする。
 - ④ 「ぐんぐん出てきた黒い雲」と言いながら手をグーにしてクロールのように前に進む。
 - ⑤ 「ちょっぴり雨も降ってきて」と言いながら雨が降ってくるように手を上から下におろしながらジャンプする。
 - ⑥ 「お天気お天気じゃんけんポン」と手拍子しながら言い、「ポン」で体全体を使ってじゃんけんをする。
- ※ 教師がタンバリンなどでリズムを取りながら行くと、テンポよく進む。
- ※ 教師がそれぞれの動きを実際にやりながら、タンバリンも叩けるとよい。
- ※ 「晴れ」は喜び、「黒い雲」は怒り、「雨」は不安など、感情を動きで表すことを意識させたい。

※ ジャンケンの種類

グー



チョキ



パー



シ★ かがみにうつして

- ① ペアを作り、向かい合わせにさせる。
- ② 相手の動きをかがみのようにまねさせる。
- ③ 慣れてきたら「体を使って、空間に絵を描く」動きをまねさせる。 ※1
- ④ いじわるな動きを見童に考えさせてもよい。

※1 手・足・肩・腰・背中・鼻先・おしりなどを使って表現させる。

教師が実際にやってみることでイメージを持たせる。

★ 声掛けのポイント

- 体全体を使って動くから、細かい部分までよく見てまねしよう。
- ポーズは1つだけじゃなくてもいいよ。何個も作ってみよう。
- かがみの前で、撮影会をしてもいいね！ ハイ、ポーズ！

参考

<https://www.youtube.com/watch?v=ZLvNwCph66E>（3分00秒あたりから）

- ① 全員が体育館に広がる。
- ② 解答者を 1 人決め、解答者は中心で座り込み、顔を隠す。
- ③ 残った児童の中から、解答者にばれないように動きリーダーを決める。
- ④ 動きリーダーが決まったら、解答者は顔を上げる。
- ⑤ 教師のスタートの声で、解答者以外の全員はリーダーの動きをまねする。
- ⑥ 動きリーダーは止まることなく動き続ける。
- ⑦ 時間内に解答者がリーダーを見つけ出せば勝ち。 ※1

※1 時間は1分～2分、解答権は3回程度がちょうど良い。

★ 声掛けのポイント

- 体育館を広く使って、震源地ゲームをやってみよう。
- 動きリーダーがばれないように、みんなで動きを合わせよう。
- 歩いたり、走ったりできるから、見つけるのが難しかったね！

参考

<https://www.youtube.com/watch?v=6sWRntru-2w>