

家族で楽しもう ～指や手を使った遊び編～

手や指を使った遊びは、頭と手のつながりを促し、脳を活性化させます。文字を正しく書くときにも役に立ちます。限られたスペースでも取り組めるように、指、手、腕、全体的に動く運動をご紹介します。この機会にチャレンジしてみたいはかがでしようか？

指

①指きりずもう

1. 左右の指を組み合わせて、人差し指をぴったりと合わせます。
2. その他の指はどちらかの手でやさしく包むようにします。
3. 向き合ったら、交互に相手の指を上からたたきます。
4. 指がほどけてしまったら、中指、くすり指と変えていきます。
5. 小指までほどけてしまった人が負けです。

※その他の遊び方

くすり指から始めたり、小さなお子さまは2本指でたたいたりするなど新しいルールを考えて、遊ぶことができます。

手

②手の甲たたき

1. 2人が向かい合って握手をします。
2. あいている手でじゃんけんをします。
3. 勝った人は、負けた人の手の甲をたたきます。
4. 負けた人は、手の甲の前に手のひらをだして、たたかれないようにします。
5. 手のひらをだしたときには、勝った人は、手の甲をたたくことができません。



相手の動きを予測して、自分から動いたり、道具を動かしたりする練習になるよ。

腕

③真剣白刃取り

1. 2人が向かい合います。
2. 一人がまっすぐに伸ばした腕を、下におろします。
3. もう一人は、振り下ろされた腕を、両手ではさみます。

全身

④お手玉キャッチ

1. 2人が向かい合います。
 2. 一人はお手玉を投げます。
 3. もう一人は、紙コップで、お手玉をキャッチします。
- ※紙コップはペットボトルの上の部分でもできます。
- ※その他の遊び方
- ・両手に紙コップを持って、お手玉をキャッチすることもできます。
 - ・2人とも片手に紙カップを持って、お手玉を投げたり、取ったりすることもできます。