

放課後あそぼ！

# 放課後活動プログラム集



本誌は、平成 19 年度 文部科学省「総合的な放課後対策推進のための調査研究」事業に基づき作成されました。

無断複製・転載、デジタル化を禁じます。

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <b>はじめに</b>                    |    |
| <b>放課後活動をはじめの人へのアドバイス</b>      | 11 |
| <b>I. 放課後活動における活動プログラムの考え方</b> |    |
| <b>II. 放課後って子どもたちにとって何だ？</b>   |    |
| 放課後ってとっても楽しいと子どもたちにまず思い込ませること  |    |
| 学校と放課後教室の決定的に違うところ             |    |
| それでも放課後子ども教室は生きている             |    |
| <b>III. 放課後教室の主流は低学年</b>       | 13 |
| まず低学年ありき                       |    |
| そこで子ども観測                       |    |
| 子どもカルテをつくる                     |    |
| 子どもの動向に沿ったプログラムづくり             |    |
| <b>IV. プログラムの本領発揮は3時を過ぎてから</b> | 14 |
| 放課後の特徴                         |    |
| 中・高学年の望むものとは？                  |    |
| <b>放課後活動プログラム</b>              | 15 |
| ウォーミングアップについて                  | 17 |
| パワーゲームでスキルアップ                  | 18 |
| トントントン                         | 22 |
| <b>ゲームであそぼ！</b>                |    |
| タングラムでグッドコミュニケーション             | 25 |
| マイキャラすごろくをつくろう                 | 27 |
| キャラクタードミノ大会をしよう                | 28 |
| <b>からだを動かそう！</b>               |    |
| 新聞紙であそぼ！ その1                   | 29 |
| 新聞ボール                          |    |
| ボール渡し                          |    |
| ボール投げ                          |    |
| 新聞紙であそぼ！ その2                   | 31 |
| 長さ比べ                           |    |
| 電車ごっこ                          |    |
| 新聞ポッチャの練習 その1                  |    |
| 新聞ポッチャの練習 その2                  |    |
| 新聞紙ポッチャ                        | 34 |
| リトルコーンで遊ぼう                     | 35 |
| ピクニックセットで遊ぼう                   | 37 |
| 紙コップエクササイズ                     |    |
| 紙皿エクササイズ                       |    |
| 折り紙エクササイズ                      |    |
| レジ袋エクササイズ                      |    |
| <b>種からそだてよう！</b>               |    |
| ケナフを育てよう①栽培編                   | 43 |
| ケナフを育てよう②紙作り編                  | 44 |
| 育てて食べよう、ミニマト                   | 46 |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| <b>たのしく食育</b>              |    |
| 水と塩                        | 47 |
| メニューキャラカードをつくろう            | 52 |
| マイキャラカルタをつくってあそぼう          | 53 |
| マイキャラで紙相撲をしよう              | 55 |
| <b>歳時記に親しむ</b>             |    |
| 子どもの日(柏餅)                  | 56 |
| 十五夜(月見団子)                  | 57 |
| <b>保存食をつくろう</b>            |    |
| 魚の干物                       | 58 |
| くんせい                       | 59 |
| <b>知ってたのしい～科学</b>          |    |
| 放課後活動における「科学あそび」の導入と実施について | 60 |
| 理科プログラムの企画にあたって            |    |
| プログラムの”流れ”をつくりだす           | 61 |
| 実施時におけるポイント                | 62 |
| プログラムのテーマ設定例               | 64 |
| <b>カバゴン放課後活動手作りレシピ</b>     |    |
| 一日のプログラム構成例                | 65 |
| 各学年＜共通＞わゴムはえらい！            | 65 |
| <b>マッチとアルコールランプ</b>        |    |
| プログラムの流れと準備物               | 66 |
| マッチのつけ方・消し方                | 66 |
| アルコールランプをつける・けす            | 67 |
| <b>バクハツのふしぎ</b>            |    |
| バブとドライアイス                  | 67 |
| 進化したバクハツ②                  | 68 |
| 進化したバクハツ:野菜ロケット            | 68 |
| <b>空気のふしぎ</b>              |    |
| 空気のふしぎ                     | 69 |
| 空気砲                        | 69 |
| ゴミ袋の鉄気球                    | 70 |
| <b>ろうそくのふしぎ</b>            |    |
| 準備物                        | 70 |
| 三炎。こうちがう                   | 71 |
| ほのおはなにがもえるのか               | 71 |
| ほのおはどうなっているのか              | 72 |
| ほのおをすくう                    | 72 |
| <b>磁石のふしぎ</b>              |    |
| 準備品                        | 73 |
| 磁石のふしぎ①                    | 73 |
| 磁石のふしぎ②                    | 74 |
| <b>知ってたのしい～国語</b>          |    |
| カバゴン式漢字学習法                 | 75 |

## 表現してみよう！

|               |    |
|---------------|----|
| がったい！マンパワー    | 81 |
| おにがっせん        | 84 |
| やめんしやい！       | 87 |
| 放課後活動でのマジック   | 90 |
| 消えたコイン        | 91 |
| おいしいクレープ召し上がれ | 93 |
| 〇〇ちゃんがつぶされる   | 95 |
| 人形が人間に！？      | 97 |

## 作って、あそぼ！

|                    |     |
|--------------------|-----|
| とべ、とべ、マジカルペーパープレーン | 100 |
| ユラユラ 落下傘           | 103 |
| どこまで続く連風           | 105 |
| ふんわり 石けんケーキ        | 107 |
| ぱくぱくタオル人形          | 108 |
| ポンポンヨーヨー・軍手人形      | 109 |
| 手作り王冠争奪ゲーム         | 111 |
| びっくり箱              | 113 |
| ロケット発射、UFO発見！      | 115 |
| キラキラしゃぼんだま         | 117 |
| 六角形の万華鏡            | 119 |
| 牛乳パックで万華鏡          | 120 |
| メンコと絵カード、絵変わり遊び    | 122 |
| でんでん太鼓             | 125 |
| お花が咲いた             | 127 |
| 体操人形               | 130 |
| 大口カッパはくいしんぼ        | 132 |
| 紙コップザウルス           | 134 |
| 新聞紙 手作りサッカーボール     | 136 |
| 新聞紙 手作り帽子&バスケット    | 138 |

## 放課後活動プログラム展開・ワークショップ

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 「自分でつくった野菜キャラクターで遊ぼう」-紙相撲で勝負(児童向け) | 141 |
| 「ピクニックセットで遊ぼう」(指導者向け)              | 143 |
| 「ピクニックセットで遊ぼう」(児童向け)               | 145 |
| 「身近なものでおもちゃを作ろう」(児童向け)             | 147 |
| 「はてなパズル'タングラム'であそぼ！(児童向け)          | 149 |

## 放課後活動のこれから

|                                 |       |     |
|---------------------------------|-------|-----|
| 横浜市コミュニティークラブアフタースクール(YCCAS)の活動 | 阿部進   | 155 |
| 放課後子ども教室の展望                     | 阿部進   | 156 |
| 放課後の効果的な活動プログラム                 | 瀬戸口清文 | 158 |
| 放課後活動への視点・想い                    | 花輪充   | 160 |

## おわりに

# はじめに

平成19年4月、総合的な放課後対策を目的とした「放課後子どもプラン」が実施され、NPO 法人キッズエクスプレス21実行委員会（以後「キッズエクスプレス21」と称す）では、幼保小の連携を含めた、切れ目のない一元的な「子育て」支援という観点から、「放課後活動支援モデル事業」に取り組むことになりました。

## 放課後活動プログラム『放課後 あそぼ！』の提案

キッズエクスプレス21では、「放課後子どもプラン」の受益者となる児童（以後「放課後児童」と称す）に対して、安全・安心・見守り型という「子どもの居場所づくり」を手当てする（＝「子育て支援」という視点）だけではなく、異年齢間の子どもたちや地域社会の方々との積極的な関わりの中で、自らが「自分の居場所づくり」をするような、能動的な子どもづくり（＝「子育て支援」という視点）が大切だと考えています。そこで、この年齢期の放課後児童にとっては「様々な“あそび”を‘体験’して‘学び’、心身ともに育む」という『遊育』の概念に基づいた放課後活動プログラム『放課後 あそぼ！』が求められることとなります。

## 放課後活動プログラム『放課後 あそぼ！』の特徴

放課後活動プログラム『放課後 あそぼ！』は、キッズエクスプレス21が子育て・子育て支援で思考する3つの「育」(i-ku：知育/食育/遊育)の中で、「遊育」を中心としたプログラムを構築しました。

- 「カフェテリア（自由選択）式」として、年間計画から日常的な用途に至るまで、自由に選択できるプログラムを取り揃えました。
- クラス単位の放課後児童が、全員で一つのプログラムを実施するときに必要な、コミュニケーション力と集中力を高めるための「ウォーミングアッププログラム」を用意しました。
- 単体のプログラムを、「テーマ」に基づいた組み合わせによってプログラミングし、より高い目的を持った特色ある取り組みが可能です。

## ワークショップの開催 ～ 放課後活動プログラムの実践

本事業で連携した3つの自治体では、所轄する部署や施設、事業運営者に至るまで全て異なった状況下、ケーススタディを行いました。

〈実施地域〉

| 実施地域        | 特徴  | 所轄部署             | 事業運営者                 | 実施施設・箇所数           | 備考(対象学年、他) |
|-------------|-----|------------------|-----------------------|--------------------|------------|
| 東京都<br>港区   | 都市部 | 教育委員会<br>生涯学習推進課 | 保育事業者<br>NPO 法人、等     | 小学校内<br>(10箇所)     | 基本的に1～6年生  |
| 千葉県<br>四街道市 | 近郊部 | 教育委員会<br>社会教育課   | ボランティア組織<br>NPO 法人・協会 | 地区センター等<br>(3箇所)   | 基本的に1～6年生  |
| 石川県<br>小松市  | 田園部 | 市民福祉部<br>児童家庭課   | ボランティア組織<br>社会福祉法人、他  | 児童館・センター<br>(26箇所) | 基本的に1～3年生  |

〈実施概要〉

| 実施地域        | 実施場所                    | 対象者            | 参加人数         | プログラム分野<br>(講師)       | 備考(プログラム内容)                                     |
|-------------|-------------------------|----------------|--------------|-----------------------|---|
| 東京都<br>港区   | 麻布小学校<br>(放課 GO あざぶ)    | 放課後児童          | 25名          | 遊育<br>(花輪 充)          | 「ウォーミングアップ」<br>「表現あそび」他<br>教育委員会・保育事<br>業者見学    |
| 千葉県<br>四街道市 | 四街道地区<br>コミュニティセンタ<br>ー | 放課後児童<br>(保護者) | 25名<br>(6名)  | 知育・遊育<br>(増田良子)       | 「伝承玩具づくり」他<br>NPO 法人会員・保護<br>者参加                |
| 石川県<br>小松市  | のしろ児童館                  | 放課後児童<br>(指導員) | 50名<br>(15名) | 食育・遊育<br>(西岡直実、<br>他) | 「食育キャラづくり」<br>他、児童家庭課、市<br>学童役員見学               |
|             | 小松市公会堂                  | 指導員            | 40名          | 遊育<br>(瀬戸口清文、<br>他)   | 「運動あそび」<br>児童家庭課、放課後<br>役員見学                    |
|             | 東部児童センター                | 放課後児童<br>(指導員) | 30名<br>(15名) | 遊育<br>(瀬戸口清文、<br>他)   | ～上記に同じ～<br>「ピクニックセットで<br>遊ぼう！」<br>※プログラムの<br>試行 |

※詳しくは「ワークショップ報告」をご覧ください。

上記3つの地域のワークショップの中で、2つの新しい試みを実践しました。

○「ウォーミングアップ」プログラムの試行（放課 GO あざぶ／港区）

放課後クラブ全体で一つのプログラムを行う時に必要と考える「ウォーミングアップ」プログラムを、花輪先生考案のプログラムで実践しました。

○「ピクニックセットで遊ぼう！」プログラミングの試行（東部児童センター）

単体のプログラムを、テーマに基づいた組み合わせによって「プログラミング」したもので、より高い目的を持ち特色ある継続的な取り組みが可能となります。

（瀬戸口先生考案の「ピクニックセットで遊ぼう！」は4つのプログラムで構成）

本冊子は、こうした取り組みのなかで得た放課後活動に関する学びを、取りまとめたものとなります。本書がみなさまの試行錯誤の現場のなかで何らかのヒントとなるのであれば、そして放課後を過ごす子どもたちの時間がより豊かなものになるところに少しでもつながれば幸いです。

NPO法人キッズエクスプレス21実行委員会



# 放課後プログラムを はじめる人へのアドバイス

---



# 放課後活動をはじめめる人へのアドバイス

阿部 進

## I. 放課後における活動プログラムの考え方

学校と放課後は二つでひとつです。両方を合わせて一本というのが私の考えです。学校が「学ぶところ」なら、放課後は「楽しむところ」です。昔、「よく学び よく遊べ」と言われました。理科なら学校で理論と技術を学び、放課後で技を極め応用する、合わせて一本なのです。

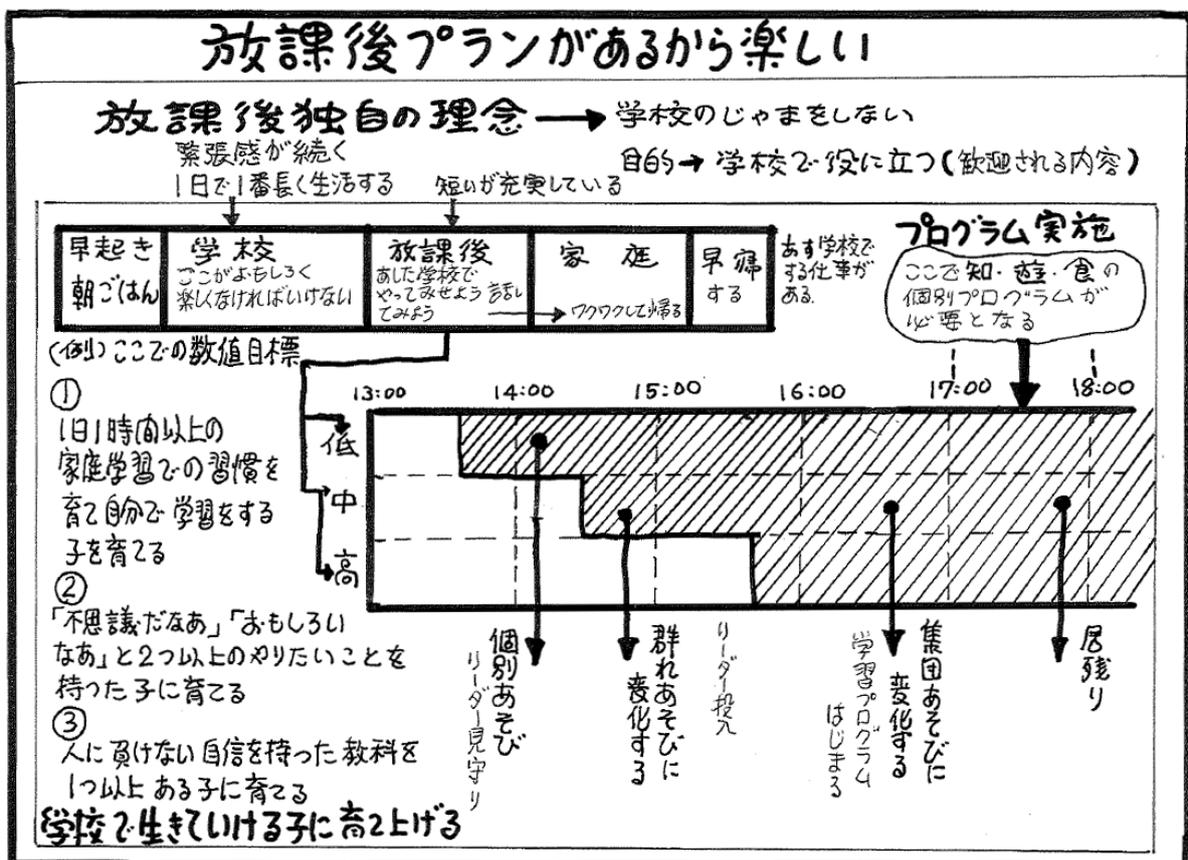
そのような考えから放課後プログラムは、私は「放課後楽校」として実施しています。放課後であるからこそ、「できる・やれる・おもしろい」を大事にする。学校の授業の先取りになるのではなく、何よりも子どもたち自身が知的好奇心を持って取り組めること、そして放課後に体験したことを家に帰って真っ先に「こんなことやったんだよ」とや

ってみせたいくなる、家族に伝えたいくなる、そんなプログラムの実施であることを第一義としています。

## II. 放課後って子どもたちにとって何だ？

一度学校を出てグルッと回って入って来る子どもの挨拶は「ただいま！」です。放課後活動においては、大体学校の空き教室を使っているのが大勢です。学校内にあります。子どもたちは教室から直行ではなく、校門を出て入り直して来るのです。「学校は終わり。サヨナラ。」子どもなりのケジメをつけて、放課後に学校にやってくるのです。だから「ただいま！」なのです。「ここは同じ学校だけど違うぞ。」その違いこそ最も大事な点です。

▶放課後活動全体の考え方 : 図 1



KABAGON

そして、放課後の学校に集まってくる子どもたちと、昔子どもの頃たっぷり原っぱで活躍した、それが忘れられない大人たち、それらを合体させたら…と生まれたのが放課後子ども教室です。子どもたちにも都合がありました。働くお母さんたちがドンドン増えてきました。夜6時、7時でないお母さん。塾づけは心配、安心して子どもを見守ってくれる場所はないか。何より子どもたち自身が群れ遊べる場所を求めました。そんな思いが結集して放課後子ども教室に子どもたちが集まってくるようになりました。

## 1. 放課後ってとっても楽しいと

### 子どもたちにまず感じてもらうこと

放課後教室は来なくても来ても、どっちでもいいのです。そういうものです。出席を子どもは強制されません。あくまで自分の意思に依って来たり、来なかったりするものです。一度来てみてつまらなかったら、まず3分の2はそれでおしまいです。3分の1はもう一度来ます。それで「やっぱり」だと、またその3分の2が来なくなります。残りはよっぽどこも行く所が無い子どもなのです。

## 2. 学校と放課後教室の決定的に違うところ

私の友人に渥美清(フーテンの寅さん)がいました。彼の主演ドラマに私も半年役者として付き合ったことがあります。楽屋が一緒にその折々の話がとても楽しかったのですが、その中で強烈に頭をガツンとやられた話がありました。

「学校の先生っていうのはいいやね。出席とって集めて、教室の扉に鍵こそかけないけどピシヤリと閉めてガキ共を逃げないようにして、つまらない授業をする。あくびしたり、おしゃべりしたら子どもが悪い。一つの授業に、用意してきた教えることは一つきり。それで毎日25日が来ればちゃんと給金が頂ける。寅

のようなテキヤはそうはいかないよ。道端で急ぎ足で歩いている人の足を止めなきゃいけない。そこで啖呵話。“外しちゃいけない屋根屋のふんどし、はっちゃいけない親父の頭、粋な姐さん立小便…” そうして何とか集まって来たお客を更に引き込まなくちゃならない、いよいよ売りつける。下手すればお客はパッと散ってしまう。そこでサクラの登場。これが場を盛り上げ一気にお客の財布の紐を緩めさせる。毎回うまくいくというわけにはいかない。…」

私は今思うのです。放課後に来る子どもたちはまさにこの「お客さん」なのだ。年齢も学年もバラバラ、気持ちもあっち向いてホイ、の子どもたち。放課後子ども教室を支える人は、学校の教師のような教員免許状も無ければ特に心理学、教育学、授業技術を持っている大人ばかりというわけではありません。その多くは、教師のように報酬をもらっているわけでもなくボランティアという無償の厚意でやっている人が多いのです。あることをきっかけに、子どもが来なくなるだけでなく、何かやってやろうという大人も来なくなってしまうかもしれない、そんな危うい「自主性」に任せられた場が、現在の放課後子ども教室だとも言えます。

## 3. それでも放課後子ども教室は生きている

放課後子ども教室が続いてきたのは、そこに集って来た大人たちの「子どもって面白い。彼らと一緒にいると自分も子どもになれる。自分がかつて子どもであった心を取り戻すことが出来る。自分が目に見えて元気になれる。子どもたちのお陰なのだ。」という思いがあってこそ、です。逆に言えば、子どもたちのためにやっている、という人は長続きしません。「自分をイキイキさせてくれる子どもたちに恩返しするにはどんなことを考えてあげたら…」そんな人たちが続けてきたのが放課

後教室なのです。これが原点です。これが出発点なのです。そして、これこそ子どもたちに「放課後は楽しい」と言って、続けてやって来させる原動力となる“コツ”なのです。

### Ⅲ. 放課後教室の主流は低学年

#### 1. まず低学年ありき

低学年が一番先にやって来ます。大体午前中か午後一番で授業は終わりです。家に帰って夕方まで遊ぶには時間がありすぎ、お稽古事も塾もまだ先という子が多い。となれば、「まあ、放課後に顔出すか」とやって来ます。別に目的があるわけじゃない。何かをやる、やり遂げることもない。

#### 2. そこで子ども観察

放課後の指導者の仕事は、ここから始まります。何も目的はない。することもない。「ただ何となく」の子どもだからこそよく観察する必要があります。例えば「服装」です。毎日来ている子どもがどんな色、どんな形の服を着ているのか、それを気にしてみましょう。服の色、です。白、赤、青系が多い子どもは生真面目な傾向があります。受身の子で静かに本を読んだりしてあまり動かない。次に‘ポイ色’つまり赤っぽい、黄色っぽいなどはっきりしない色、なんとなくはっきりしない色の服を着ている子は一人で居ない。3~4人と他の子どもとつるんでおしゃべりしながら本を読んだり、楽しんでいる。第三のタイプは大声を出したり走り回ったり落ち着かない。こういう子は真っ赤、真っ黄色、橙色、と暖色系の自己主張の強い服を着ている。そして第四のタイプは複雑なそれも微妙な色の組み合わせ、または大胆な花模様の色合いの服、そんな子はそこに居るのかいないのか分からないようなタイプでありがち…。どうです？思い当たりませんか？例えばこのように、

子どもたちを客観的に観察してみると、子どもたちの生活や日々の心の有り様が浮かび上がってくるはずで

#### 3. 子どもカルテをつくる

個々の子どもの活動を記録してみることで。低学年の子ども姿が浮かび上がってきます。一人ひとりこんなに違うのだということが改めて浮かび上がってくるはずで

学校では、一年生は一年生としてしか先生にその姿を見せません。先生も一年生に教える教育内容を通して授業を時間で区切って展開しています。そして時間割があります。放課後はあるでしょうか。無いでしょう。そこでは「一年生」ではないのです。6歳何ヶ月の〇〇ちゃんなのです。お互い「僕の方がお兄ちゃん、弟」といった関係が見えてくるでしょう。彼らの会話に耳を傾けてみましょう。どんな話をしているか？とりとめない脈略のない次から次へと変化していく話ぶりに驚くでしょう。彼らは決まったことをやっていない、その日の気分や成り行きによって遊びも変わっていくのだと分かるでしょう。2人が3人に、また5人が2人と、常にその群れの形が変わってきます。すると全く予期しない展開になるのだということも分かるでしょう。手元の“子どもカルテ”に記入していくのです。見たまま、感じたままに記入していくのです。自分の感慨や感想を記す必要はありません。それが10日程たったら改めて見てみてください。「おおっ！」「ほう」「うーん」といった感嘆詞があなたの口から飛び出てくるはずで

す。鮮やかな子ども一人ひとりの個性が浮き出てくるからです。これがあなたの財産です。これがこの放課後教室で何をどうやるのか、の虎の巻になるのです。

#### 4. 子どもの動向に沿ったプログラムづくり

低学年の子どもが何を望んでいるか。何がやりたいのかが判ったあなたは「用意するものは一つではない、一つではいけない」と悟ったはずです。少なくとも4種類から6種類の異なる「引き出し」、プログラムを持って臨むでしょう。

まず、「さあ、みんなこれやって見よう」と誘ってみる。乗って来るか来ないか？乗ったらそれがどこまで持続するか、ここぞという所で新しいプログラムを提示します。ここで子どもたちを観察した“カルテ”が役立ってくるのです。「子どもたちが何を望んでいるか」が手に取るように分かってきます。子どもをして「放課後はおもしろい！」と思わせることこそが、子どもの定着への大きな決定打になるのです。

### IV. プログラムの本領発揮は3時を過ぎてから

#### 1. 放課後の特徴

学校は朝一斉に授業が始まります。やる事がキッチリ決まっています。同年齢、同学年です。放課後は違います。“ダラダラ”集まってきます。プログラムを実施している間でも、次々と子どもたちが参集してきます。その度に「今、何をやっていて、どうなっているのだ」と細かに説明していたのでは前に進めないのです。だからどうしても、いつ、誰が、どんな形で入ってきてもそのまま続けられるもの、ということで、どうしてもゲームだとか〇〇遊びという形になってしまいがちです。

そこで、子どもを観察した“子どもカルテ”を中・高学年にも応用しましょう。すると、中・高学年の放課後放れの原因が見えてくるはずですよ。

#### 2. 中・高学年の望むものとは？

彼らは、低学年に比べて知識や技術を持っています。昨日習った、あるいは今身につけてきたホヤホヤの技術、そんなものをどこかで確かめたい、見せてみたい、そんな思いでいることがあなたなら分かるはずですよ。「ほー、〇〇君、そんな漢字習ってきたんだ。みんなにさ、教えてみて。」「海という字はね、サンズイに人の母って書くんだ。意味は海は全ての生き物のお母さんなんだ。」この発見、新事実は低学年の子どもたちにとっては新鮮ですよ。まさに「へえー」ですよ。そこであなたは彼を誉めまくるのです。他の子どもが分数の話を出すかもしれません。「羊羹一本を5人で同じように分けると一人は5分の1ずつとなる。みんな合わせると5分の5でこれが元の1になる。」そんな上級生の勉強を「一年生で知っちゃった!」、これが子どもにとっては驚きなのですよ。そして放課後の時間の最大の収穫なのですよ。そして中・高学年生にはあなたが、ここへ来た意味のある「へえー」を用意すればよいですよ。低学年は中・高学年にまかせましょう。あなたは中・高学年のためのプランをたて、実施するのです。必ず彼らが定着する喜びを醸成していくことができますよ。

## 放課後プログラム

---

- ウォーミングアップ
- ゲームであそぼ！
- からだを動かそう！
- 種からそだてよう！
- たのしく食育
- 知ってたのしい～科学
- 知ってたのしい～国語
- 表現してみよう！
- 作って、あそぼ！



プログラムをいきづかせる

## ウォーミングアップについて

花輪 充

### ウォーミングアップとは

いわば準備運動である。心と身体を“いい加減”にほぐしてあげるのである。子どもであれ大人であれ、意識的、無意識的にモチベーションをあげるようと特別な行動をとることは言うまでもない。

そこで、放課後のフィールドに集まって来た子どもたちに対しては、よりよく意識化され、構造化された「ウォーミングアップ」のプログラムを用意しておいてあげたいものである。さて、ここで提案するウォーミングアップ・プログラムは、放課後プラン独特なコミュニケーション等を円滑にするものである。

### リーダーの役割

当然リーダー(大人)の役割は重要である。

リーダーのセンスとアイデア、そして実行力と俯瞰力如何では、放課後のひと時は、子どもにとってつまらぬものになってしまうかもしれない。学校生活の中で、多くの情報と知識をチャージ(充電)している子どもたちにとって、何が必要かと問われれば、ディスチャージ(放電)の機会の保障であろう。リーダーの役割は、そうした子どもたちの表現欲求を適えてあげることである。そのためには手順が必要になってくる。手順とは、子どもたちが心地よく想いや考えを遂げられるための配慮である。ともすれば暴発しかねない子どもたちの心情を“いい加減”でサポートしてあげることなのである。

例えば、「パワーゲーム」などは、“些細なわだかまりの経験”を通して、“大きなわだかまりに動じない心情を育む”プログラムである。たかだか手を取り合っただけなのだが、やる前とやった後では、子どもたちの心持ちがまるでちがうことがわかる。相手の出方を伺い、仕掛け、仕掛けられ、優位を喜び、劣勢に怯え、ふたたび跳ね返す、こうした真情の移ろいは、6歳から

9歳頃の子どもたちにとってすれば、他者と繋がり、許容するための重要な手続きなのである。

また、「トントントン」は、この時期の子どもたちにとってはどこか気楽で、見下ろすことのできるプログラムかもしれない。「トントントン！」と言ったリーダーの言葉かけに、「何の音？」と言い返す子どもたち。次に出てくるリーダーの言葉が、キーワードとなって子どもたちを目まぐるしく知的にも感覚的にも動かすことになるのである。「風の音！」「怪獣の音！」と言えば、子どもたちはそれぞれに工夫して風の音や怪獣の音を創意工夫し創り上げようとするであろう。また、「壁に触る音！」といえば、子どもたちはクモの子を散らしたように、あちらこちらの壁やらパネルにさわるに違いない。その表現は実に個性的で独創的な風景となるであろう。いわば、そこには彼ら一人ひとりの解釈と認識が存在し、時として大人でさえはっとするような創造性が見られることもあるだろう。

「とべとべ、マジカルプレーン」では、たかが紙飛行機を、されど紙飛行機、と感じさせるのに十分なエッセンスが詰まっている。飛ばされた紙飛行機が万が一自分のところへ戻ってきたら…、もしもそうしたことが現実に行なわれたならば…。これこそ謎解きプログラムなのである。リーダーのスキルが重要なことは言うまでもないが、それより戻ってきてくれ！と切に願うのは子どもだけではあるまい。

### ウォーミングアップからはじめよう

こうしたウォーミングアップのプログラムの取り組みは、子ども大人関係なく、大切な触れ合いの機会となるだけでなく、それぞれの〈生活文化〉を越えた交流の礎を築くことになるだろう。また、それらの経験が、彼らの自発的活動に火をつけ、創造の源となっていくことを期待する。

ウォーミングアップ

## パワーゲームでスキルアップ

花輪 充

### 活動概要

このゲームは主たる活動ではありません。従って、勝ち、負けにこだわるものではないし、競技化されたものでもありません。あくまでも放課後の時間を一緒に過ごす仲間との関係を円滑にさせるための、心身のウォーミングアップとでもいったらいいでしょう。

「二人で手をつないで力比べをする」といった単純な内容のものがありますが、そこには子どもたちの些細な葛藤が見え隠れします。例えば「あの子とならやれるけど、よその子とはやりたくない」とか、「女の子となんか手をつなぎたくない」とか、「恥ずかしいとか、怖いとか・・・」など。予想もしえないことを子どもたちは感じているはずですね。つまり、大人から見れば些細なことにも心を揺さぶられるのが、この時期の子どもたちなのです。まして、メンバーはおおよそが学校の顔見知りといっても、そこには異文化の子どもたちが色濃く存在するわけで、例えクラスルームの中でリーダーシップを握っている子どもであっても、質の違った意識が要することは言うまでもありません。

そこで、この遊びでは、力比べといった単純なふれあい行為を通して、余計なわだかまりを捨てさせ、ささくれだった感情のひだをならしてあげるのが目的です。

### ねらい

- ・ 二人でやったり、三人でやったり、大勢でやったりしながら、他者との交流を慣らせていってあげます。
- ・ 対立する、共感する、協同する、想像する、といったことを、ゲームを通して体感します。
- ・ 力比べといった行為を通して、勝ち負けではない、他者との関係の築き方を考えさせ、意識化させていきます。
- ・ 複数の仲間と取組むことにより、他者とのコミュニケーションバランスのとり方を実践的に学習します。

推奨年齢： 6～9歳

対象人数： 何人でも

## 展開内容

### 導入

リーダー 相手を決めて、2人組になりましょう！

相手は誰でもいいでしょう。相手が見つからない子どもには、リーダーが関わってあげましょう。

リーダー: それでは、向かい合って、両手つないで！

つないだ途端に戦闘モード？それとも和みモード？  
ちょっとした緊張感が雰囲気を高めます。

リーダー: 力比べ改め、「パワーゲーム」を始めます。

準備はいいですか？

子どもたちからは、気合の入った声が返ってくるでしょう。

リーダー: 時間はわずか5秒間です。

たった5秒間で何ができるかな？ゲーム、スタート！

ふざけモードもどこへやら。リーダーのカウントダウンに興奮を抑えられず、子どもたちは、ひっばる、押し込む、握りつぶす、といった荒業を繰り返すことでしょう。

リーダー: ゲーム、オーバー！5秒間の出来事でした。

○だった？それとも×だった？

子どもたちから、ダイレクトな返答が寄せられるでしょう。

リーダー: それでは、わずか5秒間がみんなにとって○になるようにするにはどうしたらいいか、トライしましょう！

相手を変えましょう。

### 展開

リーダー: それでは、向かい合って、両手つないで！

子どもたちは、先程と同様な面持ちで、「ゲーム、スタート！」の声を待つでしょう。

リーダー: ちょっと待った！さっきは練習。

これからのパワーゲームでは「考える力」が要求されます。例えば、今度のパワーゲームですが、相手をドキドキさせることが目的です。ゲームが終わった後、相手にドキドキしたよ！なんて思われたらビクトリー！

そんなパワーゲームにすることができるかな？それでは、再び向かい合って、両手つないで。ゲーム、スタート！

### 指導のポイント

心身の準備運動なので、リラックスした雰囲気が必要です。

### 指導のポイント

相手が決まらず、気弱になったり、ひるむ子どもも出てくるでしょうし、些細なやりとりが原因となって、輪から外れようとする者も現れることでしょう。そういった子どもたちに対する細かなリーダーたちのフォローが大切になってきます。

### 指導のポイント

リーダーのコメントによって、子どもたちはいろいろなことを発想することでしょう。大切なことは、自分なりの演出力です。やれといわれたことをただやるのではなく、自分なりのビジョンをもって行動してみるといったことです。

リーダー： ゲーム、オーバー！

さて、目的は達成されたでしょうか？

それぞれのペアでいろいろな話し合いがもたれるでしょう。

一喜一憂する様子が見られることでしょうね。そうしたときでも

リーダーは、子どもたちの行動(表現)に対して、優劣を感じさせ

るようなコメントや評価は差し控えるようにしましょう。

リーダー： 次は、相手をハラハラさせることが目的です。

よく考えて…。それではいいですか。

向かい合って、両手をつないで。

ゲーム、スタート！

もはやリーダーのコメントすらいらなくなるでしょう。個人差や

温度差はあるものの、子どもたちはますますゲームに夢中に

なってくるでしょう。リーダーは、子どもたちの工夫された

表現を見逃すことのないようにしましょう。

リーダー： ゲーム、オーバー！

さてさて、目的は達成されたでしょうか？

リーダー： 次は、相手をワクワクさせてあげましょう。

いいですか…。ゲーム、スタート！

リーダー： ゲーム、オーバー！

さてさて、目的は達成されたでしょうか？

リーダー： 次は、パワーゲームが終わった後、相手にこんなことを思

われたら大成功ですね。「よかった。君とパワーゲームができて良かった。こんなに楽しかったことってないよ。

また、一緒にやりたいね！」ってね。

いいですか…。 ゲーム、スタート！

ここまでくると、もはや力任せのパワーゲームではなくて、英

知を結集したパワーゲームといってもおかしくないでしょう。

## 発 展

1、人数を増やして、やってみましょう。

例) 偶数、奇数のグループなど

2、子どもたちから、アイデアを出してもらい、やってみましょう。

例) ドキドキ、ワクワクのような擬態音など

## 指導のポイント

「みんながよく考えているのがわかつた」「相手に対する想いがいろいろな

動きになっていたね。これからがますます楽しみになってきたよ」などとい

ったような、子どもたちの意欲を高め、前

向きにさせるような言葉がけを工夫し

たいものです。

## 指導のポイント

子どもたちは雰囲気慣れてくると、

つついふざけたり意地の悪いことを

言い合ったりするものです。

リーダーは、そのことでゲームの方向

性が別のところに言ってしまわないよ

う、目的が達成されているか、そのこと

に軌道修正してあげて忘れない

ようにしましょう。

## 展開のヒント

ワクワクに続いて、「ウキウキ」などとい

うのもいいでしょう。ちょっとした擬態音

を示してあげるのも楽しいですね。

## 指導のポイント

- ・ 子どもたちが活動そのものに興味と関心を高めるよう、リーダーは導入に工夫をしてみましょう。
- ・ ゲームの進行中、人間関係等の問題でナーバスになる子どもも現れることでしょう。そこは、リーダーたちが上手にサポートしてあげましょう。
- ・ ゲーム進行中、子どもたちはいろいろなことを発想することでしょう。リーダーはそのところをしっかりと受け止め、そのアイデアがさらに創造的なものとなっていくように、助言なりアドバイスしてあげることが大切です。
- ・ 何となく雰囲気流され、子どもたちの構成力や演出力から目が遠のかないように気をつけましょう。
- ・ 当然、子どもたちの表現には個人差があります。リーダーは優劣を感じさせるようなコメントや評価をすることは、差し控えるようにしましょう。

## 活動概要

「トントントン！」「何の音？」このゲームは、幼稚園や保育園の時によく遊ばれたものです。だからこそ、子どもたちは安心して取り組めるのではないのでしょうか。ただし、味付けは変えましょう。そのことで懐かしいものというよりは、新鮮なものとなることでしょう。この遊びも、「パワーゲーム」と同様、勝ち・負けにこだわるものではありません。同様に放課後の時間を一緒に過ごす仲間との関係を円滑にさせるための、心身のウォーミングアップなのです。

リーダーの「トントントン！」の掛け声に、「何の音？」と返しながら、子どもたちは、様々な発見や出会いを経験していくのです。それが「もの」であることもあるでしょうし、「人」であることもあるでしょうし、「目には見えないもの」であることもあるのです。

そうした宝探しの経験を経て、放課後の子どもたちのコミュニケーションが豊かになっていってくれることを願います。

## ねらい

- ・「トントントン！」「何の音？」といった具合に、リーダーとのやり取りを通して、子どもたちは様々な「もの」を発見し、出会い、再確認します。
- ・子どもにとっては、独創的な発見や出会いを自信をもって表現できる機会でもあります。
- ・感覚的にも理屈的にも、縦横無尽に遊ぶことで、答えの導き方が一様ではないことを知らせましょう。
- ・複数の仲間と取り組むことにより、他者とのコミュニケーションバランスのとり方を実践的に学習します。

## 展開内容

### 導入

リーダー： 先生が「トントントン！」って言ったら、「何の音？」って答えてごらん。いくよ。トントントン！

子ども： 何の音？

子どもたちの声があがるでしょう。何回か、繰り返してみることによって、わだかまりが取り払われると思います。

推奨年齢 6～9歳

対象人数： 何人でも

環境設定・準備： 特になし

場所は教室が適当

## 指導のポイント

心身の準備運動なので、リラックスした雰囲気が必要です。

リーダー： 立ち上がる音！

子どもたちは、リーダーの言葉の勢いの分だけ、元気よく立ち上がることでしょ。

リーダー： 座る音！

ルールを理解してくることによって、子どもたちの行動は勢いづいてくるはず。

リーダー： トントントン？

子ども： 何の音？

リーダー： 回る音！—— 弾む音！—— 転がる音！

—— 歩く音！—— 走る音！

子どもたちは張り切ってついて来るでしょ。

次に問いかけを変えてみます。

リーダー： すばやい！頼もしいね。

## 展 開

リーダー： それじゃあ・・・、トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： 四角いものにタッチする音！

子どもたちは、黒板、机、額など、部屋中からいろいろなものを見つけ出すことでしょ。

リーダー： トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： 丸いものにタッチする音！

—— 長いものにタッチする音！

—— 叩くとコツンコツンと音がするものにタッチする音！

子どもたちは他者に依存した行動様式から、積極的に独自の行動をとるようになります。

リーダー： すごい気づきだわ！それに、いろいろなものまで発見しちゃって。ならば・・・、トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： 手と手を合わせる音！

子どもたちは、さっさと相手をみつけて、手と手を合わせようとするでしょ。

リーダー： お見事！

今度は・・・、トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： 背中と背中をくっつける音！

身を翻して、背中と背中をくっつけたり、おしくらまんじゅうしたりするに違いありません。

リーダー： 面白くなってきた！それじゃあ、トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： 肘と肘をくっつける音！—— 頭と頭をくっつける音！  
—— 足の裏と足の裏をくっつける音！

めまぐるしくものびやかに子どもたちは、いろいろな体勢をとったり、おもしろそうな表現を模索していくことでしょう。

## 発 展

リーダー： それなら……、トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： おでこと……、おなかをくっつける音！

悲鳴とも歓声ともつかぬ声があがるでしょう。そうした中で、子どもたちがどのような行動をとるか楽しみですね。

リーダー： トントントン！

子ども： 何の音？

リーダー： 背中と膝をくっつける音！

—— おしりとおでこをくっつける音！—— 体全部と体全部をくっつける音！

いろいろなバリエーションをもたせてあげましょう。子どもたちは出来上がった形に大盛り上がり。中には、芸術的なポーズにうっとりする子どもでてるかもしれません。

## 指導のポイント

- ・ 触れ合いの機会を通して、子どもたちの仲間に対する気持ちが前向きになり、深い関わりがもてるようになるといいですね。
- ・ 一つひとつのポーズから、子どもたちはいろいろなことを発想することでしょう。リーダーはそこをしっかりと受け止め、積極的なアドバイスをしてあげることが大切です。
- ・ 初めのうちは、日頃慣れ親しんだ者としかコミュニケーションできないかもしれませんが、場が和むことによって、次第に警戒心も薄れ、多くの仲間と関わられるようになってくるでしょう。
- ・ ときには、リーダーの立場を子どもに譲ってみましょう。「～の音！」のところで、実にユニークで機知に富んだ言葉が飛び出してくるかもしれません。

ゲームであそぼ！

## タングラムでグッドコミュニケーション

花輪 充

### 活動概要

正方形を7つに分割したパズルを構成して、いろいろなフォルムを創りましょう。組み合わせによって、そのフォルムはいろいろなシルエットをなし、その偶然性から今度は様々なイメージが浮かび、それがきっかけとなって、自立的且つ協調的創造作業に発展していくことでしょう。一人で遊ぶもよし、グループで遊ぶもよし。集中力と継続力、協調力と問題解決力を要するひと時を過ごしてみましょう。

### ねらい

- ・ 7つの幾何学的ピースを集合させることによって、いろいろなフォルムを創ってみる。
- ・ 出来上がったフォルムから、いろいろなことを想像したり、想像したものを今度は形状化したりする経験をする。
- ・ 複数の仲間と取組むことにより、他者とのコミュニケーションバランスのとり方を実践的に学習する。

### 準備物

タングラム7ピース(見本使用)、シルエットボード(グループ分)  
新聞紙(半切)、セロテープ

### 展開内容

#### 導入

1. ウォーミングアップをする。
2. グループづくりを行なう。
  - ・ゲーム等を通して、ほぼ7人のグループを構成させる。  
5人でも6人であっても問題なし。  
ただし、7人だと、一人1ピースとなる。

#### 展開

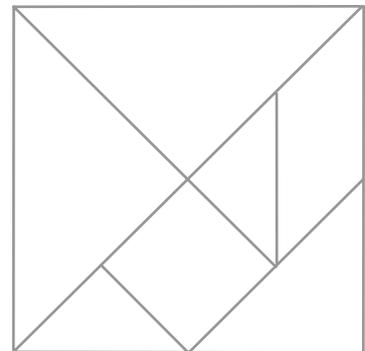
1. 子どもたちに新聞紙を配る。
  - ・モデルとなる7ピースを各グループに配布する。  
厚紙で作られたものを配布後、作業の手順をアドバイスする。

推奨年齢： 6～9歳

対象人数： 何人でも

環境設定：

場所は、教室など



#### ▶指導のポイント

ウォーミングアップ：

いくつかのゲーム(身体機能を駆使した内容、知覚等を駆使した内容)などを通して子どもたちのモチベーションをアップし、わだかまりの少ないコンディションづくりに努める。

本誌掲載では、パワーゲーム(p.18)、トントントン(p.22)が該当。

2. ピース一つひとつを新聞紙で折り上げる。

正方形(1ピース)、直角二等辺三角形(大2、中1、小2ピース)

平行四辺形(1ピース)

出来上がったことをお互いが確認しあったならば、余計な部分をセロテープなどで固定する。

3. 担当を決めさせる。

それぞれに取組ませるが、あくまでも個人的ノルマではなく、グループの連帯作業であることをアドバイスする。

4. 7ピースでフォルムを構成する。

・限定的回答へ取り組み(枠組みされたフォルムの構成)

例) 正方形、直角二等辺三角形、平行四辺形、台形、その他

\*シルエットボードになぞらえて、フォルムを完成させる。

・独創的 ответへの取り組み(枠組みされていないフォルムの構成)

例) 動物 乗り物 マーク その他

発 展

●7ピース2セットでフォルムを構成する。

・限定的回答へ取り組み(枠組みされたフォルムの構成)

例) 正方形、直角二等辺三角形、平行四辺形、台形、その他

・独創的 ответへの取り組み(枠組みされていないフォルムの構成)

例) 動物 乗り物 マーク その他

指導のポイント

- ・ 子どもたちが活動そのものに興味と関心を高めるよう、リーダーは導入に工夫する。
- ・ 一人ひとりの子どもたちがそれなりに達成感を感じられるよう、サブリーダーは個人差に十分留意すること。
- ・ 無駄に子どもたちの気分を煽らないようにすること。競争ではないので、程良いペースとコンディションで活動が行なわれるよう、サブリーダーは見守ること。
- ・ 示された課題への取り組みが、独創性に富んだ活動へと高まっていくよう、リーダーは適切なアドバイスを行なうように。
- ・ また、複数のメンバーと取り組むことで起きうるアクシデントやジレンマ等については、事前に覚悟をもたせることも大事である。

▶指導のポイント

:互いの協力と協調によって作業が滞りなく進行するよう、アドバイスする。

:グループの進度によって、課題への取り組みに変化をもたせる。

ゲームであそぼ！

## マイキャラコマとすごろくをつくろう

西岡 直実 & キャラキッズ

### ねらい

- ・ 自分ですごろくを考えることにより、遊びながら自然に足し算、引き算、トリックなどを考え思考力を高める。

### 準備物

- ・ 大きめの画用紙(または模造紙)
- ・ ペン、色鉛筆、クレパスなど
- ・ 画用紙(コマ、サイコロ用)

### プログラム開発の背景

シンプルなルールで学年を問わず、2人から大人数でも楽しめるすごろくは、テーマによって世界観が広がりやすく、その後の遊びにも発展しやすい。

### 展開内容 (所用時間約120分程度)

1. すごろくをつくろう！ (60分)
  - ・ 3～5人のグループに分かれ、テーマに沿ってどんな内容のすごろくにするか考えて、大きめの画用紙(または模造紙)に作る。
  - ・ すごろくに登場するキャラクターを考えて、コマとサイコロを画用紙で作る。
2. すごろくで遊ぼう (50分)
  - ・ 自分たちのチームのすごろくだけでなく、友達のチームのものもと交換して遊んでも楽しい。
3. 後片付け (10分)

### 指導のポイント

- ・ 最後に風船が割れるなど、指導者は子どもたちが“達成感”を感じられる仕掛けを考えるとよい
- ・ キャラクターを考える際に、子どもには「これって何?」「この子にはどんなお友達がいるのかな?」と、具体的な質問による声かけをすると、発想が広がる。
- ・ 子どもが「出来ない」というときには、全てをやってあげるのではなく、ヒントを出したり補助をするくらいにとどめておき、最終的には子どもが自分で作った、という自信を持つことを大切にする。

推奨年齢: 6～12歳

環境設定:

子ども一人につき、50cm 四方程度の物作りが出来るスペース

#### ▶準備

予め、作成のマスを決めておく。グループの作業とし、グループ毎のテーマを設定しておく。(宇宙探検すごろく/ジャングルすごろく/お菓子の国すごろく/魔女のすごろく、など)

#### ▶発展1

マスを画用紙などで大きくつくり、人間すごろくにしてもよい。その場合、コマのかわりにキャラクターのお面をつくり、自分がお面をつけてコマとなり遊ぶ。

#### ▶発展2

短時間に簡易的に行うのであれば、A3かB4くらいの用紙に、あらかじめ6×8の升目を描いておき、左下をスタート/右上がゴール/メインルートは20個など決めておき、道をつくる方法もよい。

ゲームであそぼ！

## キャラクタードミノ大会をしよう

西岡 直実 & キャラキッズ

### ねらい

- ・ みんなが協力しながら遊ぶ
- ・ どうやったら立つか、倒れるかなど試しながら考える力を養う

### 準備物

- ・ 木の板(かまぼこ板を半分に切ったものなど。木片・端材などを使うなど、大きさはいろいろあってもよい)
- ・ マーカーなど

### プログラム開発の背景

個別の作業から、みんなの作業を行う過程で団結力やコミュニケーション力を高めたいという思い。

### 展開内容 (所用時間約70分)

1. 「ドミノのねがいキャラ」を作ろう (30分)  
自分の願いを叶えてくれるキャラクターを考える。  
「ドミノが全部成功したときに叶うかも？」という声かけをする。
2. みんなでドミノ大会をしよう！ (30分)  
体育館や広い部屋で、みんなで協力して、ドミノをたてる。
3. 後片付け (10分)

### 指導のポイント

- ・ キャラクターを考える際に、子どもには「これって何？」「この子はどんなお友達がいるのかな？」と、具体的な質問による声かけをすると、子どもの発想が広がる。
- ・ 子どもが「できない」というときには、全てをやってあげるのではなく、ヒントを出したり補助をするくらいにとどめておき、最終的には子どもが自分で作った、という自信を持つことを大切にする。

推奨年齢： 6～12歳

(簡単なものであれば幼児も可)

環境設定：

子ども一人につき、50cm 四方程度の物作りが出来るスペース

### ▶準備

木の板に、ジェッツや白絵の具を塗っておく(絵を描いてもにじみにくくなる)。下準備ができない場合は、木に直接描かずに、紙で描いたキャラクターを板に貼付けてもよい。

からだを動かそう！

# 新聞紙であそぼ！ その1

渡辺美佐子

## 活動の概要

新聞紙でボールを作って遊ぶ。

## 準備物

- ・ 新聞紙： 一人当たり2枚
- ・ ビニールテープ： 赤・青

## 展開内容

### 1. 新聞ボール： 新聞でボールを作りましょう。

- ・ 一人に新聞紙(大紙面)を2枚配り自由に丸めてマイボールを作る。
- ・ このときに「使用方法」「大きさ」「硬さ」などは言わずに自由に作る。
- ・ 丸めたボールの最後は、ビニールテープで留める。
- ・ このとき赤、青のどちらかの色のテープで留める。

### ねらい

- ・ ガサガサという音の効果、手触り、安全性の面から新聞紙が良い。
- ・ 色々な大きさや硬さの個性豊かなボールがこの後の遊びを展開するとき役に立つ。

### 2. ボール渡し： ボールを渡していきましょう。

- ・ 参加者全員で円陣になる。(椅子に座ってもよい)
- ・ 耳の横を通して腕を回す。左も同じようにする。(ウォーミングアップ)
- ・ リーダーが円陣の中央に入り、

「青のボールを持っている方上に上げてください。」

「次に赤のボールを持っている方上に上げてください。」

「自分が何色のボールを持っているか確認できましたね。」

「では 次に赤のボールは、右の方に、  
青のボールは、左の方に渡します。はい。」

「もう一度。赤は、右。青は、左です。はい。」

「同じ色のボールを2個持っている方いませんか？」

「同じボールを持つことはないのです。渡した方が間違っていますよ」

「赤と青が2個の場合は、OKです。」

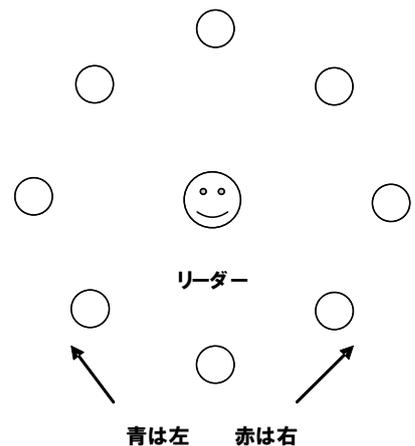
自分のボールをとってくる。

推奨年齢： 6～12歳

### ▶指導のポイント

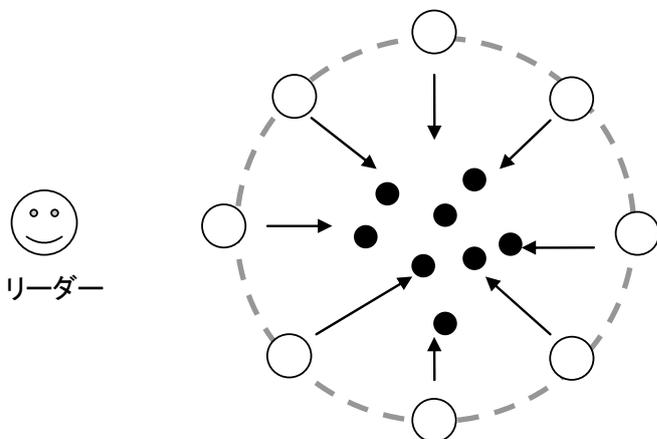
:子どもには3枚だとボールが大きすぎる。

:障がいのある場合や高齢者の方とやるなど、自分で新聞紙を丸めることができない場合は、本人のできないところを手伝う。始めからできないから作ってあげるということがないように注意する。



### 3. ボール投げ

- ・ 全員で大きな円陣を作る。円の中心に向かってボールを投げる。
- ・ 全員が投げ終わったらリーダーの指示でボールを取りに行く。
- ・ 自分のボールを取ってくる。2、3度繰り返す。
- ・ 次に同じように転がす。



#### ねらい

新聞ボールのイレギュラーが面白い。運動能力に関係なく競うことができる。

#### 指導のポイント

##### リーダー:

- ・ リーダーが中心に入り声をかける。
- ・ 全員の動きにあわせて声かけをする。
- ・ 動作の遅い参加者に合わせるようにする。参加者がみんなできている場合は、声かけを早くしたりゆっくりしたり、スピードを変える。

##### 参加者:

- ・ 声かけに合わせるようにする(リーダーの指示をよく聞く)。
- ・ リーダーと一緒に「赤は右、青は左」と声を出して動作を確認する。

#### ▶指導のポイント

:小さな子どもや、高次脳障害の方は認知が難しいのでリーダーが近くでサポートする。

:また最初は、ゆっくりとした動作から始める。一つ一つの動作を確認して行う。

#### ▶ボールの投げ方

:右手にボールを持って高く上げる

:投げ方は自由。

車椅子の参加者がいる場合は、みんなが取りに行った後に取りに行く。

(決して他の参加者が拾ってくるようなことがないようにする。自分が投げたボールを取りに行くことを大事にする。)

からだを動かそう！

## 新聞紙であそぼ！ その2

渡辺美佐子

### 活動の概要

新聞紙を手で切って遊ぶ。

### 準備物

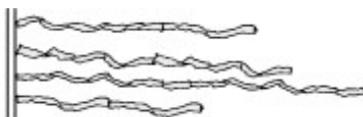
新聞紙： 一人1枚

### 展開内容

#### 1. 長さ比べ

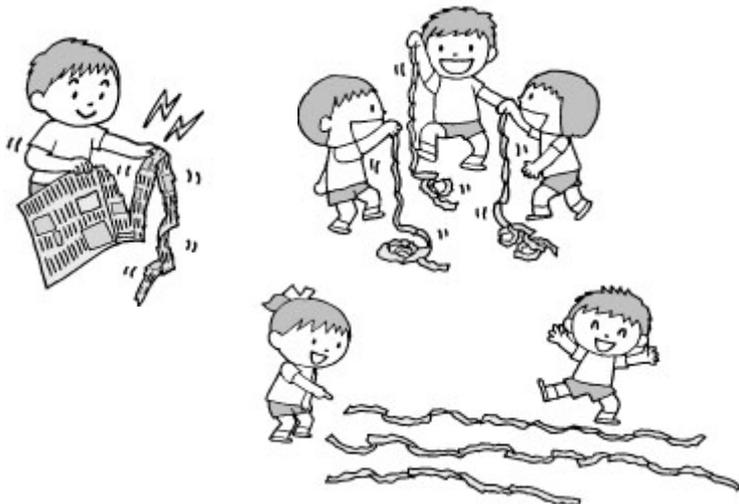
4、5人のグループを作る。各グループに新聞紙を1枚配り、両手を使って新聞紙を切って長くする。切る方法は、自由である。途中で切れないように長く切っていく。制限時間は、3分。

3分たったらスタートラインに自分の新聞の端を置き、長く伸ばしていく。伸ばす途中で切れた場合は、またスタート地点に端を置き長さを競う。一番長いグループの勝ち。



#### ねらい

切るときは全員が参加すること。できないことは皆で話し合っ「どうしたらできるか」を考える。グループのチームワークが重要。



推奨年齢： 6～12歳

#### ▶指導のポイント

:制限時間は、対象者に合わせてもよい。あまり長くすると個人差が出るので3分くらいが適当である。

:スタートラインにもっていくときには切れないように注意する。

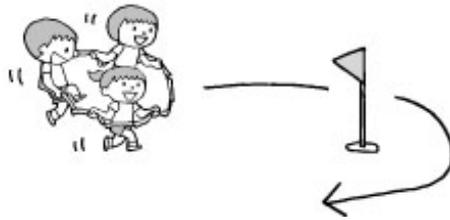
## 2. 電車ごっこ

長さ比で作った長い新聞紙を輪にしてグループ全員がその中に入る。新聞紙が床に着いたり、切れたりしないように工夫する。全員が中に入ったら切れないように全員で電車になって移動して行く。

何か目標を決めて早さを競っても良い。また1分間自由に動き回っても良い。新聞が切れないようにする。

### ねらい

長さ比で短くても電車ごっこには丁度良い長さだったりする面白さがある。車椅子の参加者がいる場合は輪の中央に入れるなど皆で話し合う。いろいろな参加者に合わせて工夫をする能力を養う。



## 3. 新聞ポツチャ: その1

長さ比で作成した新聞でコートを作る。エンジンの中に新聞紙(又は色画用紙)を置き、その上にボールが止まるように転がす。自分のボールがとまるようにする。

次に赤チーム青チームと分けてどちらがたくさん入るか競う。全員が投げ終わった時に乗っているボールの数で競う。

### 指導のポイント

新聞ボールのイレギュラーが面白い。運動能力に関係なく競うことができる。始めにシート上に載っても途中ではじかれることがある。全員が投げ終わるまで勝負がわからないところが面白い。足で蹴っても、スロープ台を使っても可。

### 新聞ポツチャ: その2

- ・ 円陣になった参加者を半分ずつ赤、青チームに分ける。
- ・ 椅子を4つ円周上に置き、赤、青それぞれ2名が座る。

(立って行っても良い)

全部のボールの中から各自3球選ぶ。別に作った白の新聞ボールを赤チームに渡し、一人の選手がコート上に転がす。

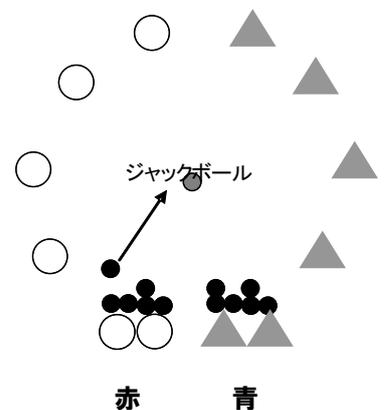
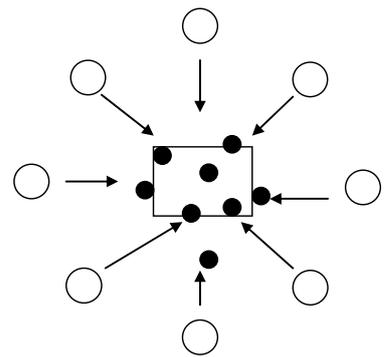
その白のジャックボールに近づくように投げる。

赤、青交互に投げ、それぞれが6球投げ終わった時、ジャックボールに近いボールのチームが勝ち。

次に青チームがジャックボールを投げ同じように繰り返す。

これを2回行い勝敗を決める。次に選手を交代する。

同じように全員が2ラウンドゲームを行い、総合勝敗で勝ちチームを決める。



#### 4. 新聞ポツチャ: その2

1. 円陣になった参加者を半分づつ赤、青チームに分ける。
2. 椅子を4つ円周上に置き、赤、青それぞれ2名が座る。  
(立っても良い。)
3. 全部のボールの中から各自3球選ぶ。
4. 別に作った白の新聞ボールを赤チームに渡し、一人の選手がコート上に転がす。
5. その白のジャックボールに近づくように投げる。  
赤、青交互に投げ、それぞれが6球投げ終わった時、ジャックボールに近いボールのチームが勝ち。
6. 次に青チームがジャックボールを投げ同じように繰り返す。  
これを2回行い勝敗を決める。次に選手を交代する。  
同じように全員が2ラウンドゲームを行い、全てをあわせた勝敗で勝ちチームを決める。  
\* チームごとに投げる場所や、応援を自由にしてよい。

からだを動かそう！

## 新聞ボッチャ

渡辺美佐子

### 活動の概要

新聞紙ボールでボッチャをする。

### 準備物

前述新聞ボッチャ

### 展開内容

1. 図のようなコートを作成する。(コートの大きさは会場に合わせる)
2. それぞれのボックスに親子で入る。
3. 赤のボックスが先行。  
シートの中央にボールが止まるように投げる。  
次に青のボックスが投げる。  
赤、青とボックスから出ないようにして交互に投げる。  
シート上のボールをはじいたり、押し出しても良い。
4. 両チームが投げ終わったら得点上にあるボールの数を数えて  
得点の多いチームの勝ち。2回行い点数を競う。
5. 投げ終わったボールは各自で取りに行きコートの淵に並べる。

### 指導のポイント

- ・ 親子が別々のボックスに分かれて競争しても良い。
- ・ 子どもが負けると限らないのがこの競技の醍醐味である。
- ・ それぞれのボックスに3人まで入ることができる。3人の場合は、リーダーを一人決めて、投げる人を指示する。

推奨年齢： 6～12歳

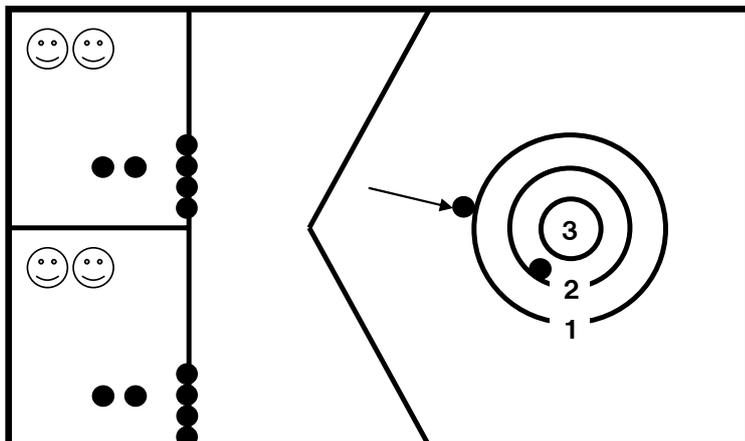
環境設定： 屋内・屋外可能

\* 屋外の方が白線などを引けるので  
コートを作りやすい。

### ▶ボッチャって何？

1992年のバルセロナパラリンピックから正式種目になりました。

フランスのペタンクやイギリスのローンゲームと同じ競技方式で、ボールを目標球に近づけて得点を競うゲームです。誰もが参加できて、かつ奥が深い競技です。



からだを動かそう！

## リトルコーンエクササイズ

瀬戸口 清文

### 活動の概要

今回のプログラムでは、「リトルコーン」という身近な運動遊具を使って遊びます。子どもたちが大好きな「走る・跳ぶ・投げる・転がす・蹴る」といったおもしろさで、子どもたちを魅了、演出します。

### ねらい

期待できる運動効果として、調整力(敏捷性・平衡性・器用性……)やボール運動に大切なスナップ力・動体視力・ひざの柔軟な使い方などといった運動の基礎能力を高めながら、愉快地動き楽しむことが出来ます。また、器用性と仲良しの力を育みます。

### 準備物

リトルコーン

### プログラム開発の背景

投げたり、蹴飛ばしたりの遊びが安心して取り組めるような柔らかな素材なので、多少人数が多くても、多少場所が狭くても安全に、そして安心して動きを楽しめます。遊びの数も個人から集団でのゲーム遊びまで、子どもたちと一緒に遊び込みながら、オリジナルの遊びを創作できます。

推奨年齢： 6～12歳

環境設定：

体育館や運動場などお互いがぶつからない程度のスペースを確保。

### 展開内容



いろいろチャレンジ  
してみよう！





からだを動かそう！

## ピクニックセットで遊ぼう！

瀬戸口 清文

### 活動の概要

このプログラム「ピクニックセットで遊ぼう！」は、単体のプログラムとして制作したものを組み合わせて、一つのプログラムとしてプログラミングした事例です。

- ・ 紙コップ エクササイズ
- ・ 絵皿 & てるてるボール エクササイズ
- ・ 折り紙エクササイズ
- ・ レジ袋エクササイズ

各々単体のプログラムとして出来上がっているものですが、プログラム開発の時点から、俯瞰した目的と効果をもって制作しているので、全体として「心と、体と、脳力UP！」と言ったテーマを掲げることができます。また「エビデンス」に基づいたプログラムとして、説得力のある利便性と汎用性が期待できると思います。

### ねらい

1. 安全な素材なので“安心して楽しめる！”

紙コップ、紙皿、ティッシュ、折り紙、レジ袋といずれも柔らかい素材のものばかりですので、多少人数が多くても、場所が狭くても安全に、そして安心して動きが楽しめます。

2. 身近な素材に興味をもつことで、遊び心を育むことができる。
3. 一人あそびの楽しさから、相手と一緒にあそぶ楽しさを知る。
4. 幼児から大人まで“夢中になれる！”
5. “心体脳力 UP！”

運動内容として次の3つを目的として、体を生き！活き！と動かしします。

#### ① 仲良しの力

「心」：主に協調性や団結力を培い、仲間作りをする。

#### ② 動く力

「体」：特に、“走る、投げる(蹴る)、捕る、打つ”等、全身の筋肉に刺激を与えるのはもちろんのこと、“目と手(足)の協応性”“動体視力”“運動予知能力(次の動きを予測する)”を向上させる。

#### ③ 考える力

「脳」：自分で試行錯誤しながら手先を器用に動かし、折り紙を折り、運動遊具を制作する。

推奨年齢：6～12歳

環境設定：体育館や運動場などお互いがぶつからない程度のスペースを確保する。

### ▶メモ

今回は放課後児童(小学生)と指導者を対象に実施しましたが、運動量、質等を考慮すれば、幼児～高齢者まで十分に楽しみ、夢中になれる運動プログラムを提案することもできます。

## 紙コップ エクササイズ:

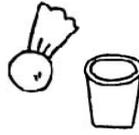
### 準備物

- ・紙コップ、ティッシュ、輪ゴム

### 展開内容

#### 1. 道具をつくる

この場合は、ティッシュ1枚を丸めて、  
もう1枚のティッシュでくるみ、  
「てるてる(坊主)ボール」を作ります。

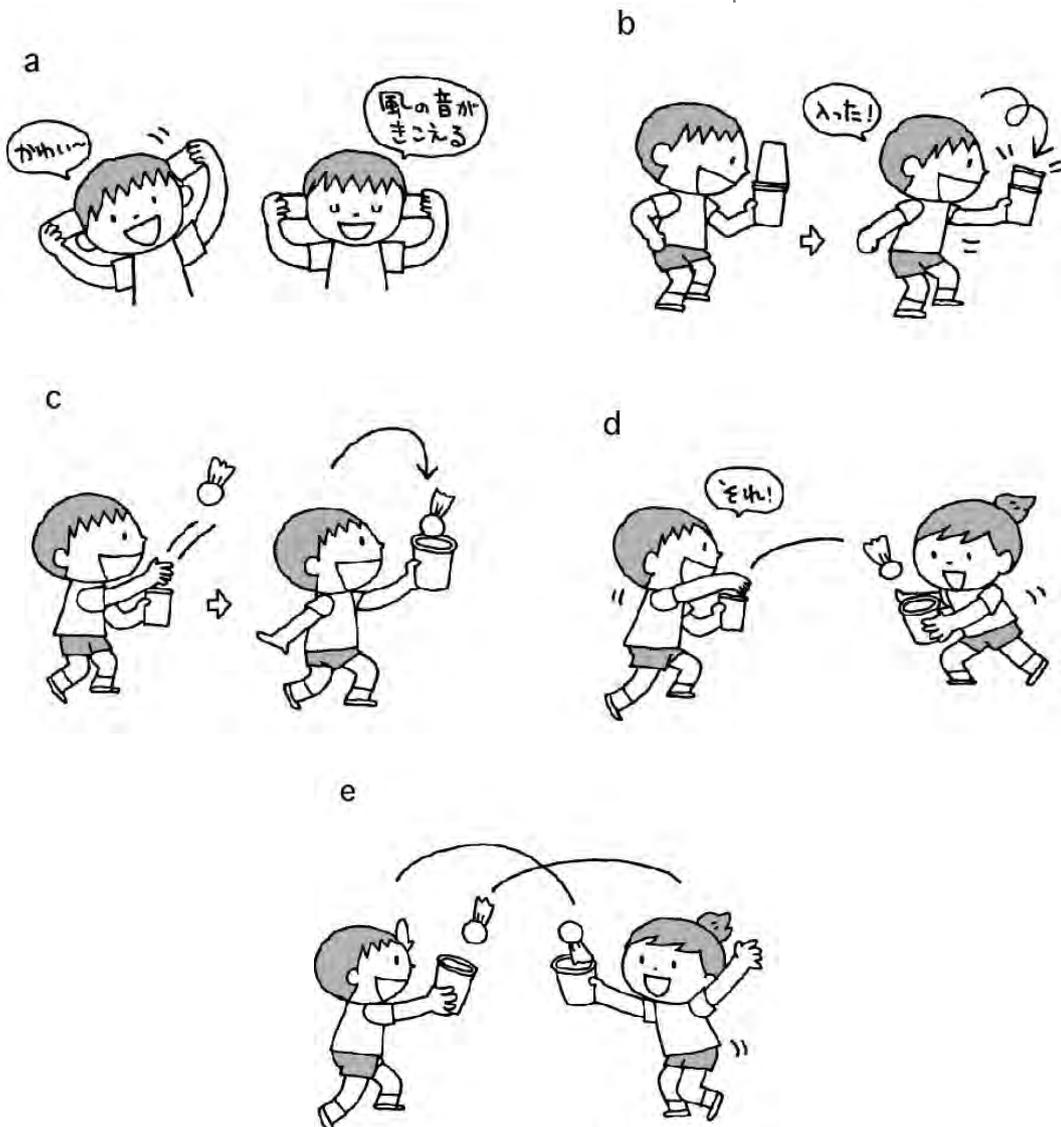


#### 2. 遊ぶ

作った“てるてるボール”と紙コップを使って遊びます。

#### ▶指導のポイント

一人で遊んでみて、次に二人、三人と遊び方を増やしていきましょう。



## 紙皿&てるてるボール エクササイズ:

### 準備物

- ・紙皿、割り箸、ガムテープ、ティッシュ、輪ゴム

### 展開内容

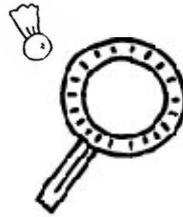
#### 1. 道具をつくる

今回のプログラムでは「紙皿」と「割り箸」を使って、まず身近な素材に興味を持たせます。そしてちょっと手を加えて「遊び道具」を作ります。

この場合は、ティッシュ1枚を丸めて、もう1枚のティッシュでくるみ、「てるてる(坊主)ボール」を作ります。

次に、割り箸一膳(二本に割っていないまま)を、紙皿の裏にガムテープでしっかり固定します。

これで「紙皿ラケット」の出来上がりです。



#### 2. 遊ぶ

作った“てるてるボール”と、紙皿ラケットで遊ぶ。

#### ▶一人分の目安

- ・紙皿 1枚
- ・割り箸 1膳
- ・ティッシュ 2枚

#### ▶指導のポイント

:割り箸の取り扱いには注意する。

#### ▶指導のポイント

一人で遊んでみて、次に二人、三人と遊び方を増やしていきましょう。

a



b

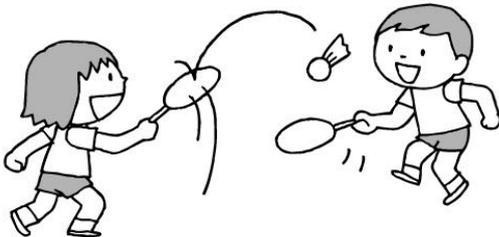
♪あんなかた  
どこ



♪さ♪



c



d



e



## 折り紙 エクササイズ:

### 準備物

- ・材料: 紙皿、割箸、折り紙
- ・道具: はさみ、ガムテープ、セロテープ

### 展開内容

#### 1. 道具をつくる

この場合は、まず折り紙1枚を4つに折って(長手方向に2回折る)、羽根突きの「羽根」を作ります。そして次に「紙皿ラケット」は、重ねあったままの割箸一膳を、紙皿の裏にガムテープでしっかり固定して出来上がりです。

#### 2. 遊ぶ

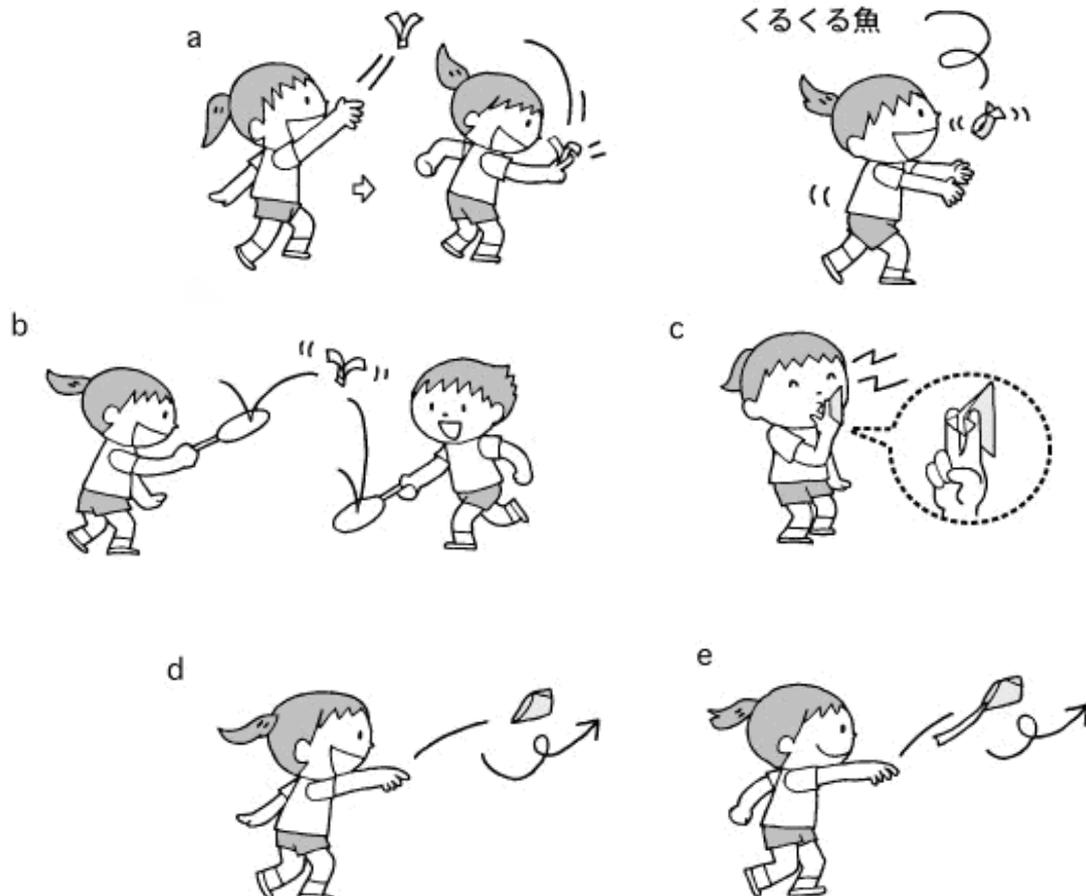
作った羽根と紙皿ラケットを使って遊びます。一人で遊んでみて、次に二人、三人と遊び方を増やしていきましょう。

#### ▶一人分の目安

- ・紙皿 1枚
- ・割箸 一膳
- ・折り紙 1枚

#### ▶一人分の目安

ほかに折り紙を使って、紙笛を作ったり、紙飛行船を作ったりして遊びましょう。



## レジ袋 エクササイズ:

### 準備物

レジ袋

### 展開内容

今回のプログラムでは「レジ袋」を使って、まず身近な素材に興味を持たせます。そしてちょっとした使い方でレジ袋が「遊び道具」に早変わり。レジ袋を広げて風船のように、宙に(上に)投げ上げてみます。すると、ゆっくり、ゆっくりと宙から落ちてきます。この要領を覚えて、いろいろな運動あそびを展開します。

最初は、宙から落ちてくる間に、いろいろな動きを取り入れてみます。また、投げたり蹴ったりして、レジ袋の動きを観察します。

そして、一人で遊んでみて、次に二人、三人と遊び方を増やしていきます。

童謡などの音楽を取り入れたリズム遊びにも展開できます。

### ひとりでファイト



いろいろキャッチ

拍手



床タッチ



レジ袋サッカー



ひとまわり



おでこに



ゆーい  
ういたー!!



### ふたりでソーレ!

ふわふわキャッチ



少し離れた～



おっとあぶない



みんなでチャレンジ

一斉キャッチ



ジャグリング



種から育てよう！

## ケナフを育てよう① 栽培編

島本 一男

### 活動の概要

ケナフの栽培から収穫まで約6ヶ月という長期にわたりますが、ケナフは目に見えて成長するのでメリハリがあって、好奇心が持続する活動です。

### ねらい

- ・ 5～6ヶ月で約4mにも成長する“驚異の一年草”を育てることによって、植物への興味と関心を育てます。ケナフは、生長の早さ、葉の形の変化、花のつき方など、植物観察に適しています。
- ・ 植物が、空気中の二酸化炭素を利用して光合成を行い、酸素を生成すること、二酸化炭素と温暖化の関係またケナフの繊維から紙が生産できることなどについて話す機会もつくり、環境問題への関心も養いましょう。

### 準備物

- ・ ケナフの種
- ・ ジョウロ、支柱、鎌などの栽培道具

### 展開内容

ケナフの栽培は約6ヶ月に及ぶ活動となる。

1. 4月頃： 気温が20度を超えたら、種を蒔く。直蒔きでも発芽させてから蒔いてもよい。（※20度以下だと発芽しない。）
2. 6月頃： 20cmぐらい伸びてきたら間引きする。  
水やり・雑草取りも行なう。
3. 7月頃： 支柱を立てて支えてやる。
4. 8月の終わり頃： 開花が始まる。蕾をたくさんつけるので、栄養が先端までいくように摘花を行なう。採った花は草木染めの原料になる。
5. 11月頃： 刈り取り、種を取る。

### 指導のポイント

興味を持続させることが大切です。折りにふれ、生長のようすを観察するようにしましょう。

推奨年齢： 6～12歳

環境設定：

大きく育つので、校庭の花壇の一部を利用する。※プランターでも育つが、ダイナミックには大きくならない。

#### ▶ケナフとは…

アフリカが原産地で、赤道に近いアジア地域や中南米で栽培されている。アオイ科ハイビスカス属の一年草で、春に種をまくと夏には3～5mに生長し、ハイビスカスに似た花を咲かせる。花は一日花で次から次へと咲かせていく。水やりに気をつける程度であまり手のかからない植物である。

ケナフは生長が早く、空気中の二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を一般の植物の4倍以上吸収するため、地球温暖化抑止に役立つ可能性が注目されている。

#### ▶ケナフの葉

下の葉まで太陽光が届くように、上に行くほど光を通す葉の形状となっている。



: 上部



: 中部



: 下部

種から育てよう！

## ケナフを育てよう② 紙作り編

島本 一男

### 活動の概要

紙作りの工程を五感を使って体験することによって、その大変さを理解し、資源の有効利用などを話し合います。また、出来上がった紙(ハガキ)で手紙を出し合う。

### ねらい

- ・ 5～6ヶ月で約4mにも成長する“驚異の一年草”を育てることによって、植物への興味と関心を育てます。ケナフは、生長の早さ、葉の形の変化、花のつき方など、植物観察に適しています。
- ・ 植物が、空気中の二酸化炭素を利用して光合成を行い、酸素を生成すること、二酸化炭素と温暖化の関係またケナフの繊維から紙が生産できることなどについて話す機会もつくり、環境問題への関心も養いましょう。

### 準備物

- ・ 石けん
- ・ はさみ (ケナフの皮を小さく切る)
- ・ ミキサー (ケナフの皮の薄片から繊維部分を取り出すために細かく切る)
- ・ 大なべとコンロ (ケナフの皮から繊維部分を取り出しやすくしたり、さらに紙のもとになるパルプを取り出すために煮る)
- ・ 布袋 (ミキサーをかけた煮たケナフを漉す)
- ・ 紙すき道具 (市販品がある)
- ・ あて布とアイロン (紙をすいた後、乾燥させたり、表面を滑らかにする)

### 指導のポイント

- ・ 安全には充分気をつけながらも、すべての工程を全員が経験するように配慮します。
- ・ 感想文を書いてもらうなどして、活動の振り返りを行います。

推奨年齢： 特になし

\* 火を使って煮たり、アイロンをかけたりするので、必ず責任者がついて安全に留意する。

環境設定： 安全な作業環境を整える

## パルプをつくる

1. 収穫したケナフの茎の皮をはぎ、乾燥させる。
2. 乾燥させた皮をはさみで、  
1cmぐらいに小さく切る。
3. そこから繊維を取り出すため、ミキサーにかけて  
砕く(1分×3回)。これを布袋に入れて水で流し、  
繊維部分を取り出す。
4. お湯をわかし、砕いた石けん(固形手洗い石鹸1  
個の6分の1の量)と繊維部分を入れて約30分煮  
る。これは繊維を柔らかくするために、煮汁がピ  
ンク色に変わるまで煮る。
5. 煮た繊維を布袋に入れて、水を流しながらよくこす。  
これがパルプである。



## 紙すき

6. 水と一握りのパルプ(ハガキ約3枚ができる)、  
でんぷんのりを少々入れて、  
ミキサーにかける(1分×3回)。
7. これを洗面などにためて、紙すき道具の枠の中  
に何度も流し入れる。
8. 下の網が見えなくなるまでパルプがたまったら、取  
り出して乾燥させ、アイロンをかけて出来上がり。



種から育てよう！

## 育てて食べよう、ミニトマト

相澤 菜穂子

### 活動の概要

春頃の時期にミニトマトの苗をプランターで栽培する。栽培時期は、春から夏にかけて行う。収穫までは、70～80日。

### ねらい

- ・ 子どもに人気のあるミニトマトを栽培し、植物の成長を観察する。
- ・ 自分の育てたものを食べる、という経験をさせる。

### 準備物

- ・ 10リットルの鉢(又はプランター)、支柱
- ・ 土、肥料(過リン酸石灰など)
- ・ ミニトマトの苗

### 展開内容 (所用時間約60分)

1. ミニトマトの説明
2. ミニトマトの苗の定植
  - (1) 鉢に土を入れて、肥料を混ぜて、ミニトマトの苗を中央に植える。
  - (2) 定植後は水をたっぷりと与える。
  - (3) 定植後すぐに支柱を3本立てて、上で縛る。

### 定植後の栽培について

1. 水はたっぷりと、一日2回くらい与える。
2. 苗が大きくなったら支柱に沿わせ、麻紐で八の字に緩くまきつけ、支柱に誘引する。
3. わき芽が出たら、その都度、かき取る。
4. 実が膨らみ始めたら、配合肥料を追肥する。トマトは尻腐病の予防のためにカルシウムの多い肥料を追肥すると良い。20日に1回の間隔で追肥する。
5. 実が赤くなったものから収穫する。

推奨年齢： 6～12歳

# 水と塩

阿部 進

水と塩は、調理の基本であり、人間の身体にとっても欠かせないものです。今でこそ簡単に手に入る塩ですが、「敵に塩を送る」という表現があるように、塩がいかに人にとって欠かせないものであったかが分かります。「食べる」ことに欠かせない水と塩について、理学的アプローチをしながら、その性質、役割を考えます。

調理では、塩が持つ働きは様々です。薄い塩水でりんごの変色を防ぐように、酵素の働きを止めたり、塩もみで水を通しやすくする浸透圧作用、小麦をこねてグルテンにするなどに代表されるタンパク質を溶かす働きや逆にタンパク質の凝固作用をもたらす焼き魚のふり塩、そして貯蔵に欠かせない防腐剤の働きなどです。また、貝類に砂をはかせ

るときには、海水と同じ3%の塩分の濃度の塩水に浸します。

人体にとっての塩の働きを考えると、筋肉の収縮をはじめとして、塩細胞の内と外の浸透圧を調節する働きなど欠かせない役割を持っています。人間の身体の約6割は水ですが、そのうちの3分の1の細胞外体液(血液や胃液、リンパ液など)には、塩分が0.9%の割合で構成しています。そのために、病気のとときやスポーツなどで汗をかいたあとには、塩分0.9%の食塩水であると、身体にとって一番水を補給しやすいというわけです。

このような水と塩について、まず知ることは、子どもたちにとって新鮮な驚きと発見であり、食育の大事な基本の一つです。

## ▶水と塩のふしぎ :

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>食育</b>  | <b>水と塩のふしぎ</b> (人間のからだは $\frac{2}{3}$ が体液だ) |  |   |
| 見3 (10分)   | アクション (80分)                                 |  |   |
|  <p>天然水</p> <p>スポーツドリンク (ポカリセットがよい)</p> | 30分<br>いろいろな水のPHを調べる                        | 30分<br>いろいろな塩のPHを調べる   | 20分<br>化学ものと天然もの塩の違い                                      |
| <p>500cc 体</p> <p>水道水 日本天然水</p> <p>外国天然水 あれば雨水</p> <p>日本天然水 寿鯨</p>   | <p>飲む 味のちがいを調べる PH度</p> <p>アルカリ性 中性 酸性</p>  | <p>食塩 伯方の塩(加工塩)</p> <p>家にある塩 *KABAMAN塩(天然塩)</p> <p>*アサリ10コ</p> | <p>家でやってみよう</p> <p>A 水道水1ℓ 食塩30g</p> <p>B 水道水 KABAMAN</p> |

\* PH液 : 酸性は黄色にアルカリ性は青→紫に変わる  
\* : 商品名です。これらを一例として身近にあるもので比べてみましょう。



▶ 水道水100ml に塩3g を入れて海水にする :

## 水道水100mlに塩3g 入れて海水にする

|  |  |  |  |   |                                   |
|--|--|--|--|---|-----------------------------------|
| PH 3g<br> | PH 3g<br> | PH 3g<br> | PH 3g<br> | PH 3g<br> | PH液<br>10滴<br>入れる<br>水↓塩↓PH<br>順番 |
| 食塩<br>塩化ナトリウム<br>99.8%   | * 伯方塩<br>95%   | * シママウス<br>(沖縄)<br>95%   | 家にある塩<br>?   | * KABAGON塩<br>(韓国木浦)<br>85%   |                                   |
| ↓<br>7.5 PH  | ↓<br>8.0 PH  | ↓<br>8.5 PH  | ↓<br>?   | ↓<br>9.5 PH   |                                   |

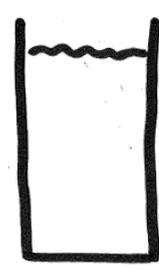
**★ PH比色紙表でみる**

\*: 商品名です。これらを一例として身近にあるもので比べてみましょう。

▶ おどろきスポーツドリンクの強さって何! :

## おどろき スポーツドリンクの強さって何!

スポーツドリンク



PH 4.0

PH液

水

水道水

富士山

大甲山

フランス

イタリヤ

寿鶴

塩水

食塩

伯方

シママウス

家にある

KABA

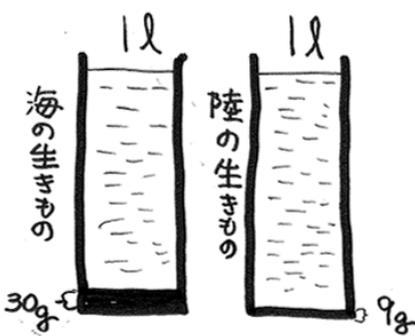
おバテ PH 4.0

スポーツドリンクを入れる

**★ PH比色紙表でみる**

▶よくわかんないけど違うらしいが分ければそれでいい :

よくわかんないけど違うらしいが分ければそれでいい



1Lの海の水 → お日さまの光と熱の力でできた  
**天然塩** → 水分ゼロにする **30g**のお塩  
 海とくりに近いお塩  
 塩化ナトリウム 80~90%  
 その他 20~10%  
**食塩** → 海の中から **塩化ナトリウム** だけ  
 とり出した **塩化ナトリウム 99.8%**

生きていくのに必要なもの... **元素** ... 酸素、水素、ちっ素、金、鉄、銅、  
 マグネシウム、ナトリウム など  
 ↓  
 すべて海の中にある  
 とけで **塩化ナトリウム + その他 100%**  
**魚・海藻・貝** - そのまゝとでは **75%**      **25%**

▶みて、みて、違い！ :

みて、みて、この違い！ (家でやってみよう！)

**食塩** とりすぎると病気になる  
**天然塩** は多くとっても元気になる



① アサリ 10コ  
 ② 水道水 1L  
 ③ 天然塩 30g  
 ④ 食塩 30g  
 ⑤ 布をかけて 暗いところに ひとばんおく  
 朝布を 取る

食塩水 シーン 動かない  
 天然水 みんを伸ぶのび

まずはから実験する

# 地球と人間は同じなんだア！



地球

$\frac{1}{3}$  陸  
 $\frac{2}{3}$  海

陸  
海

人間

$\frac{1}{3}$  体  
 $\frac{2}{3}$  水

体  
水



海

という字は

シ+人+母

水は人のおかさん

すべての生きものは

海から生まれた

海の中

お医者いない  
くすりない

海そのものが直す

3.0%

塩分



0.9%



足りなくなると病気になる

元気がなくなる

ケガがなおりにくい

お医者  
くすり } がなおす