

# お手玉遊び




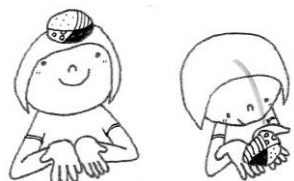
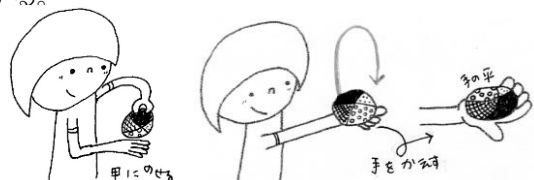
## 1 プログラムの概要

- ① 内 容 お手玉を使い、お手玉に慣れるための一人遊びから親子の対面遊び、家族でできる横遊びまでのいろいろな種類のお手玉遊び
- ② 場 所 室内
- ③ 時 間 20分前後
- ④ 準備物 お手玉 5個程度

## 2 ねらい

- ・ 親子のコミュニケーションづくり。
- ・ お手玉の楽しさを感じ、日本の伝統的な用具への興味関心をもつ。
- ・ 目標達成へのチャレンジや達成することにより自己肯定感を育てる。

## 3 プログラムの進め方

プログラム内容	保護者の関わりのポイント
<p><b>(導入)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ お手玉を使つての遊びへの呼びかけ。</li> <li>・ お手玉を1人に1個配付する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日本に昔からある道具であることを伝えましょう。</li> <li>・ 一緒にチャレンジしてみようと呼びかけて安心感をもてるようにしましょう。</li> </ul>
<p><b>■ 遊び方/ひとりでチャレンジ</b></p> <p><b>● お手玉1つ</b></p> <p>① 両手で上下にお手玉をはさみ、餅を丸めるように回す。</p>  <p>② お手玉を片手から片手に投げて渡す。</p>  <p>③ 片手の手の平でお手玉をポンポンと落とさないように上につく。</p>  <p>④ お手玉を頭に乘せて胸の位置で両手で皿を作り、頭を前に倒して両手の皿の中に落とす。</p>  <p>⑤ お手玉を片手の手の甲に乗せ、巻き込んで、手の平でキャッチする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ①～⑤まで親がお手本を見せると、子供が分かりやすいでしょう。</li> <li>・ 難しい動作でもチャレンジしようとする姿勢が見えたら励ましてあげましょう。</li> <li>・ 出来ない時も出来なくても大丈夫と伝えましょう。</li> </ul> <p><b>【ほめポイント】</b> ～その都度ほめてあげましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上手にできた</li> <li>・ 出来なかったことが少しでも出来るようになった、もう少しで出来そうになった</li> <li>・ チャレンジした</li> <li>・ あきらめずに頑張った</li> <li>・ 集中して取り組めた など</li> </ul> <p>※ 慣れてきたら♪うさぎとかめや♪アルプス一万尺など、テンポのよい4拍子の曲を一緒に歌いながら実施しても楽しいでしょう。</p>

### ●お手玉2つ

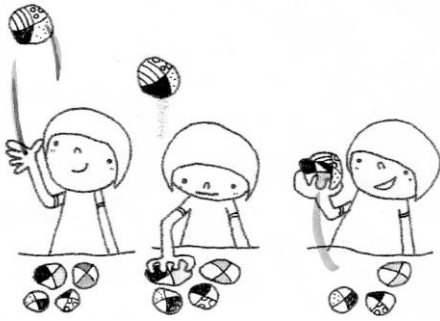
- ⑥ 両手2個ゆり（左右の手に1個ずつお手玉を持ち、右手のお手玉を投げたら左手のお手玉を右手に渡す。空いた左手で落ちてくるお手玉をキャッチすると同時に、右手のお手玉を投げる。）



※ 出来たら反対回し

### ●お手玉5つ

- ⑦ 4個はテーブルの上に置き、1個は片手に持つ。持っている1個を上へ投げ、投げたお手玉と置いたお手玉の1個を同時に取り。再び手に持っている1個を上へ投げ、もう1個を元の位置に置く。テーブルにある残り3個も同様に実施する。

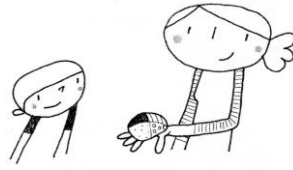


- お手玉1個での遊びができるようになって、子供がチャレンジする意欲を見せたら、お手玉の数を増やした遊びにチャレンジすると良いでしょう。

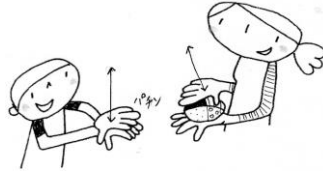
## ■ 遊び方/親子でチャレンジ

### ● 2人で向かい合う・お手玉1個

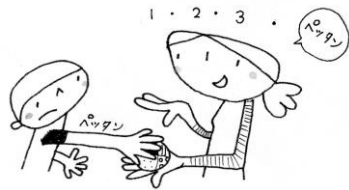
① 親が左手手の平にお手玉を乗せる。



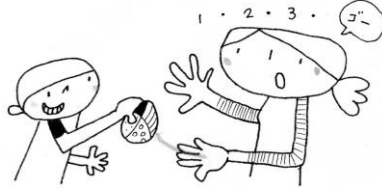
② 親子で息を合わせて、上下に手拍子をうつ。



③ 親が「1・2・3・ペッタン」「1・2・3・ペッタン」と掛け声をかける。子供は「ペッタン」の時に右手でお手玉をタッチする。息を合わせて親子の右手があたらないようにする。



④ 親が時々「ペッタン」を「ゴー」に変える。「ゴー」の時は子供がお手玉を取る。



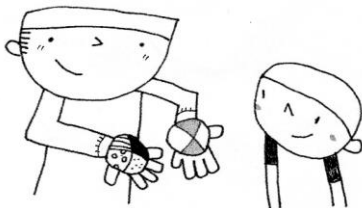
・ リズムがとりにくい時はスピードを落としてゆっくりからスタートすると良いでしょう。

・ 子供がお手玉を上手に取れたら一緒に喜びましょう。  
・ 子供が上手にお手玉が取れなくて、親の両手に挟まれたとしても、励ましたりしながら、親子で楽しみましょう。

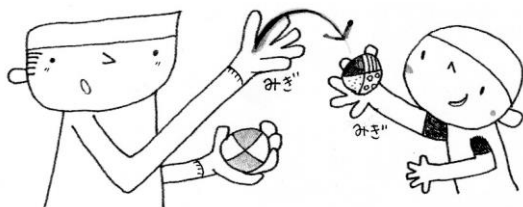
※ 何度か実施し、子供がお手玉を上手にとれるようになったら親子の役割を交代するのも楽しいでしょう。

## ●2人で向かい合う・お手玉2個

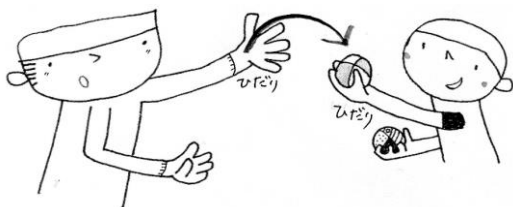
① 親が左右の手に1個ずつお手玉を持つ。



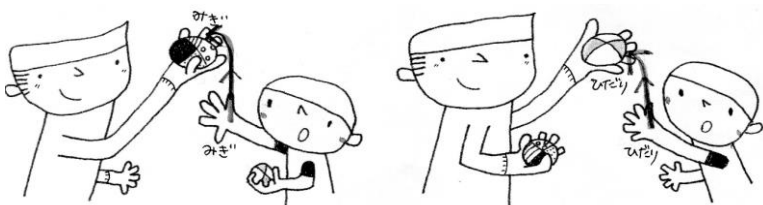
② 親が右手のお手玉を子供の右手に向かって投げて、子供は右手でキャッチする。



③ 親が左手のお手玉を子供の左手に向かって投げて、子供は左手でキャッチする。



④ 子供も同じやり方で②と③のやり方で親に投げ返す。



⑤ 息を合わせてリズムよく続ける。

慣れてきたら♪アルプス一万尺を歌いながら実施し、スピードアップする。



・ 親子の距離を、膝がつく程度近くにして遊びましょう。

・ 親が「右・左」「右・左」と掛け声をかけると取り方、投げ方分かりやすいでしょう。

・ 「うまくなっているよ」「もうちょっとでできるよ」など、励ましの言葉かけをするとよいでしょう。

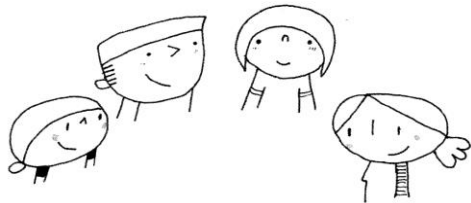
・ 親子で息が合ってスムーズに出来た時の喜びをわちあいましょう。

・ 十分出来るようになったら♪アルプス一万尺を歌いながらを実施し、徐々にスピードアップして親子で楽しみましょう。

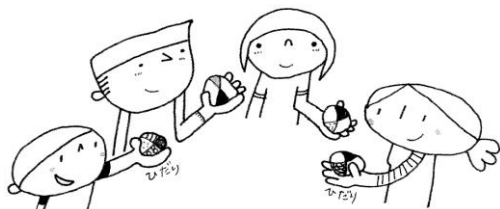
## ■遊び方/家族でチャレンジ

●3人以上5人くらいまで・お手玉一人1個

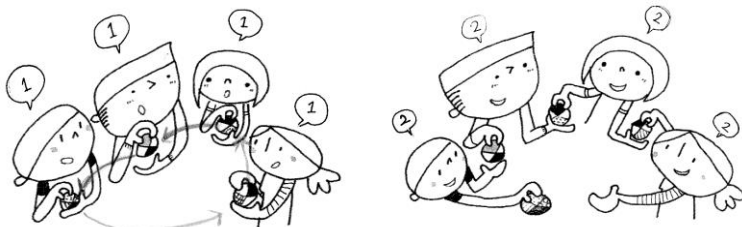
① 全員で円の中心に向かい合う。



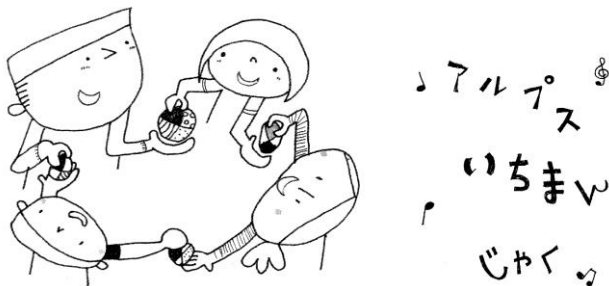
② 一人が1個ずつ、自分の左手の手の平にお手玉を乗せる。



③ 「1・2のリズム」で、1でお手玉をつかみ、2で右隣の人の左手の手の平にお手玉を渡す。



④ 「1・2のリズム」で、息を合わせて全員の左手にお手玉が乗っているように回していく。慣れてきたら♪アルプス一万尺を歌いながら実施し、徐々にスピードアップして全員で楽しむ。



- ・はじめは親が子供の左手にお手玉を乗せてあげると理解しやすいでしょう

- ・「右手でとってお隣りへ」と掛け声をかけながら行くと子供がリズムをとりやすくなります。
- ・はじめはうまくいかなくてもあせらず見守ってあげましょう。
- ・なかなかうまくいかない場合は、親の手を、子供の手の上に乗せて慣れさせてあげましょう。

- ・全員の息が合ったらスムーズに出来た時の喜びをわかちあいましょう。

## ふりかえり

- ・お手玉を使って遊んだ感想を子供に質問してみましょう。
- ・またやろうねといった声かけや、お手玉の触覚の気持ちよさ、また、いろいろなバリエーションの遊び方による楽しさを共有しましょう。

## 4 その他

全体を通して、次のことを意識してみましょう。

- 子供の発見や感動を同じように感じましょう。
- 危ない時以外は、子供の行動を制止せず、見守りましょう。
- 目標の難易度を子供の達成度に合わせて調整し、子供が楽しく成功体験できるようにすることが大切です。
- 上手に出来なくても励ましたりしながら、親子での触れ合いの時間を楽しみましょう。

● 子供への声かけの例。

- 良い例：すごいね、よくできたね、上手だね、最後までがんばったね、ここまでやれたね、できなくてもいいよ、一緒にやってみようよ
- 望ましくない例：ちゃんとやらないとうまにならないよ、そんなやり方はだめだよ、言う通りにしないとできないよ、何度も同じ失敗をしてるよ、もっと頑張って、他の子はできるのに

