

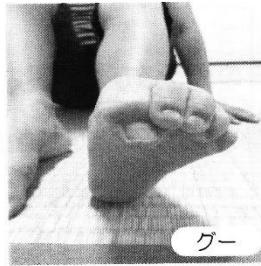
脳と身体を動かす

## 遊びのレシピ 《室内編》

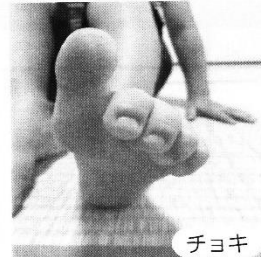
日中、元気に活動することが早寝早起きにつながることは分かっているけれど、外に出かけられない時は!?…実は家の中でも、手先や足指を動かしたり、考えたりすることで脳は刺激され十分に活動できるのです!!

### じゃんけんあそび

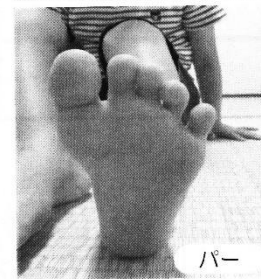
手、足だけでなく、足指じゃんけんがおススメ!  
「負けたら勝ち」などルールを変えても楽しい。



グー



チヨキ



パー

### 空き箱製作

【用意するもの】

・ 廃材：お菓子の箱、ゼリーカップ、ペットボトル、トイレトペーパーの芯など

・ ハサミ ・ セロハンテープ ・ のり ・ マジック

【遊び方】

切ったり、貼ったり、書いたりしながら自由に楽しむ。大人も一緒に作って楽しむもよし、様子を見つつ他のことをするもよし。(カッターなどを使う時は危険が無いよう見守ったり、子どもが求める時に手伝ったり…)

### キャップつかみ

【用意するもの】

・ ペットボトルのふた ・ 箱 (かご)

【遊び方】

無造作に散らばったキャップを、足指でつかんで箱の中に入れる。「お母さんが洗濯物干すのとどっちが速いか競争ね!」と家事を済ませることもできる。箱を人数分用意して、みんなで競争しても楽しい。

### ぬいぐるみかくれんぼ

【用意するもの】

・ ぬいぐるみ3個ぐらい (ひとつでも 大きいものや小さいものなんでもOK)

【遊び方】

かくす人と探す人の役割を決め、探す人が目をつぶって待つ(大人の場合は家事をしながら待つのもアリ!)、かくす人が家中の好きなところにぬいぐるみかくす。隠し終ったら、探す人が探しに行く。難しいようなら隠し場所のヒントを出す。

## 足つなひき

【用意するもの】

・足指に挟みやすい太さの丈夫なひも

【遊び方】

お互いに、足の親指と人差し指の間にひもを挟み足で引っ張り合う。

## サイコロゲーム

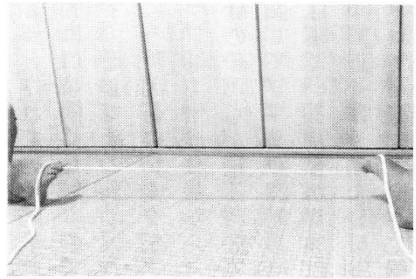
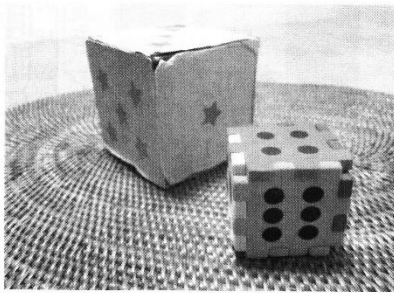
【用意するもの】

・サイコロ（できれば手のひらサイズぐらいの大きめのもの、硬くないのも）

正方形の箱があれば手作りするのも楽しい

【遊び方】

順番にサイコロを振って、出た目の数が大きい人が勝ち。5回勝負など、回数を決めて、勝敗を記録するスコアボードを作るのもおススメ！



## コラム③

「憂鬱な寝かしつけ、辞めました」

光組教師 山口美幸

現在6歳の息子の寝かしつけは…赤ちゃんの頃は「抱っこ＋ゆらゆら＋子守唄」、チョット大きく（重たく）なると「背中トントン＋子守唄」でした。しかも、寝就きがいい方ではなく、短くても20～30分、長い時は60分続き、だいたい一緒に寝落ち↓夜中もしくは明け方に気が付き慌てるという憂鬱な毎日を過ごしていました。息子が寝たら夕飯の食器の片づけや翌日の食事の下ごしらえ、洗濯などを済ませ、貴重な自分の時間♪と企む私をよそに、全く寝る気配無くおしゃべりを始める息子に、「いい加減に寝なさい!!」と怒鳴ったことも数知れず…（怒られたことで増々寝る雰囲気ではなくなり時間はすぎてゆくばかり…反省。）

そこで！寝かしつけることを辞めました。寝かしつけ後のいろいろな企みを捨てて、最低限の家事だけを片付けて、一緒に就寝することにしたのです。すると、なかなか寝ない息子にイライラすることも少なくなり、むしろ私が先に寝就いてしまうことも（寝てしまっているのでわかりませんが、おそらく）あります。息子が先に寝就いて、私が睡魔に襲われていなければ、自分の時間♪ですが、9割は睡魔に負けています。朝も、目覚めたら早めに起きて家事やりたいことをしますが、ギリギリまで寝ている日がほとんどです。「自分の時間が無くてイライラしない?」と聞かれることもあります。もともとロングスリーパーな私は、たっぷり眠れることで心も身体もスッキリ保てているように思います。睡魔に打ち勝つほどに好きな事（趣味）を見つけたいな〜と思いつつ、今日もたっぷり眠るのでしよう。