

# 家族で楽しむ「おうちLab. チャレンジ」

すぐにできて楽しいものを紹介するよ！きみは家族といっしょにいくつチャレンジができるかな？

- ……対戦型あそび
- ……エクササイズ型あそび
- ……お話し型あそび

## 1 「新聞のりじゃんけん」

- ①一人一枚新聞紙の上に乗る。
- ②じゃんけんをして負けたら新聞紙を半分に折っていく。
- ③小さくなって乗れなくなったら負け。



## 2 「ジェスチャーゲーム」

- ①言葉を使わずに、動作や表情で「スポーツ」や「動物」を表そう。
- ②なれてきたら「童よう」などのお話にも挑戦してみよう。



## 3 「宝さがし」

- ①宝物を決めて家やベランダ、庭などにかくす。
- ②宝物をかくしているヒントの絵をかいて教えるなど、難易度を変えて楽しもう。



## 4 「風船バレー」

- ①部屋を片付けて物につまづかないようにする。
- ②3つ打つ間に相手に返したり、何回連続でラリーができるか挑戦したりする。



## 5 「ぐるっと一周」

- ①親が子どもをおんぶする。
- ②子どもは下に落ちないように親の体を一周する。



## 6 「ダンス・リズム体操」

練習いらずのやさしい体操から運動量のあるリズム体操・ダンスまで、インターネットにはたくさん紹介されているよ。楽しみながらやってみよう！



## 7 「みんなのいいところ」

- ①家族の名前を書いた紙を箱や袋に入れる。(同じ名前を複数入れるとよい。)
- ②くじのように引き、書かれている人のいいところを紹介し合う。



## 8 「写真・アルバムの整理」

デジカメやスマホの中で眠っている写真やアルバムを家族で見ながら、そのときのことを話合ってみよう。



## 9 「耳をすまして」

- ①親子で一緒に縁側や窓辺に座る。
- ②家の中や外のいろいろな音を見つけて一つずつ紹介し合う。



## 10 「目をとじて楽しいことを」

- ①親子で横になって目をとじる。
- ②これから体験したいことを伝え合う。



### 【保護者の皆様へ】

子どもは遊ぶことで喜びを満たされるとともに、生きていくために必要な知恵や技量、精神力等を身につけていきます。テレビやスマホ、タブレットの前で長時間座っているのが普通になると、子どもが本来もっている「生きる力」そのものが失われていくかもしれません。

こちらの「おうちLab.チャレンジ」は、3才くらいから小学生までの子どもと親のための遊びを集めています。工夫と応用を加えていただければ、それぞれの遊びが一層深まると思います。親子で楽しいひとときを過ごしましょう。