


もくじ

はじめに 2

第1章 体で話そう じゃれつきあそび 13

- 
- 1 あっちもこっちもペタンコ 16
- 2 コロコロストレッチ 17
- 3 びっくりトンネルもぐりっこ 19
- 4 のっていいよ！ バランスとり 20
- 5 ゆらゆらぶら下がり 22
- 6 呼吸・大声ごっこ 25
- 7 パパ・ママ手作り遊園地 29

第2章 風とあそぼう ふろしきあそび 33

- 1 ふろしきかくれんぼ 36
- 2 マイキャッチから受け合いっこ 39
- 3 魔法のじゅうたんアラカルト 42
- 4 ふろしき大変身・ヒモ作り 47
- 5 またまた変身・輪っか作り 50
- 6 みんなで道草散歩 54

第3章 ゴムヒモ百面相 ゴムヒモあそび

57

- 1 大きなひと筆書き 60
- 2 速いな、遅いなゴムヒモリズム 61
- 3 まてまて、しっぽ 64
- 4 それっ！ 決断、跨ごう、くぐろう、ジャンプをしよう 65

第4章 サーカスバランス ボールあそび

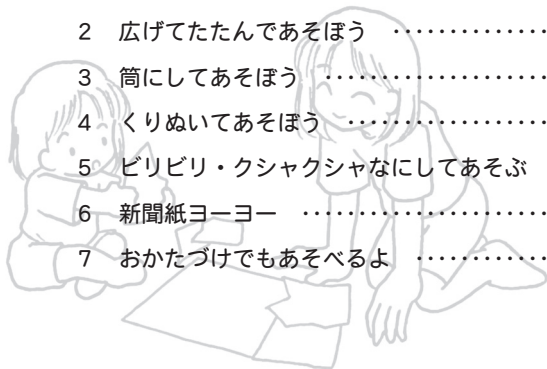
73

- 1 ボールと仲良くコロコロ 76
- 2 座って立ってサーカスごっこ 80
- 3 転がしてあそぼう 82
- 4 ボールを弾ませてあそぼう 85
- 5 静かにしてね！ ボールさん 88
- 6 ボールをかわせ！ 受けないドッジボール 90
- 7 輪になってボール宅配便 92

第5章 新聞紙あそび

95

- 1 新聞紙で変身散歩 98
- 2 広げてたんであそぼう 100
- 3 筒にしてあそぼう 103
- 4 くりぬいてあそぼう 109
- 5 ビリビリ・クシャクシャなにしてあそぶ 112
- 6 新聞紙ヨーヨー 118
- 7 おかたづけでもあそべるよ 121



第6章 リズムにのって心地よく

125

- | | | |
|---|-------------|-----|
| 1 | ウォーキングアラカルト | 128 |
| 2 | 心で聴いて動いてみよう | 133 |
| 3 | ごあいさつダンス | 135 |
| 4 | リボンで遊ぼう・踊ろう | 140 |

第7章 サーキットだからおもしろいC5忍者ランド

151

- | | |
|------------------------|-----|
| さてさて！ C5忍者ランド12種の術のご紹介 | 154 |
| C5忍者ランド実施の内容とポイント | 156 |

おわりに 159

