

# 2 運動するの巻

学校の帰り、テレビゲームにさそわれたハジメたちの前にえ〜なじいが...



待つじゃ!!

ゲームをやってはいかんとは言わんが、たまには外で体を動かしたらどうじゃ。  
運動は、体の成長や体力アップにとっても必要なことなんじゃ。  
それに運動しないとケガや病気になりやすい体になってしまうぞ。

きん肉が発達する・強くなる **運動すると...**

体を病気から守る力が強くなる

ほねが成長する・強くなる

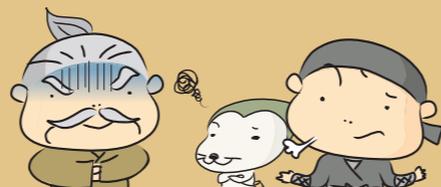
はいや心ぞうが強くなる



すばやく動いたり、  
長い時間動いたりする  
力が身につく

のうや神けいが  
発達する

わしが120さいになっても  
こんなに元気なのは体をいつも  
動かしているからなんじゃ。  
は〜はっはっはっ、あぐっ!.....  
ひれはははふれへひふあつふあふあい!!  
(入れ歯がはずれてしまったわい!!)



## その一 忍法 まちのものでビンゴ!の術

先生がおもしろい遊びを教えてくださいます。ちょっと注目。

- 紙にたてに2本、よこに2本、線を書いて、9このマス目を作ります。
- マス目にみんなの住むまちで見たものの名前を書きます。

それじゃあ、紙とえんぴつを用意してー。

- 書いたら友だちとビンゴカードの交かんをします。
- このビンゴカードを持って、まちの中を歩きます。

- カードに書いてあるものを見つけたら、名前にをつけます。

- が1列そろると、ビンゴ!! 全部にがつくまでがんばって、まちを歩いてみよう!



やくそく

あぶないところや校区外に行くのはやめよう!  
知らない人について行かないようにしましょう!  
あぶない目にあいそうになったら、近くの大人に助けてもらったり「こども110番の家」にかけこもう!  
1列そろわなくても、暗くなる前に家に帰ろう。  
そろわなかったら、また次の日にチャレンジ!!  
家の人に言ってから出かけよう。ぼうしも忘れずにね!

ビンゴ出発日 月 日

グループでさがすのもおもしろいですよ。  
めざせ! まちのもの知り博士!



24ページでチェック!

おうちの方へ

現代社会では家事や仕事の自動化、交通手段の発達などにより身体活動量が低下し、生活習慣病などの一因ともなっています。小学生でも10年前に比べ、一日に歩く量がかなり減っており、特に大阪の子どもは持久力が低いというデータがあります(「平成13年度体力・運動能力調査」)。ひと駅分歩く、バスに乗らずに歩く、エスカレーターを使わないなどして、少しでも多く歩く工夫を家族でしてみましょう。

# その二 忍法 おもしろあっぷっぷの術

公園へきたハジメとお友だち。いつも外で遊ばないので  
どうやって遊んだらいいのか、わからないようです。



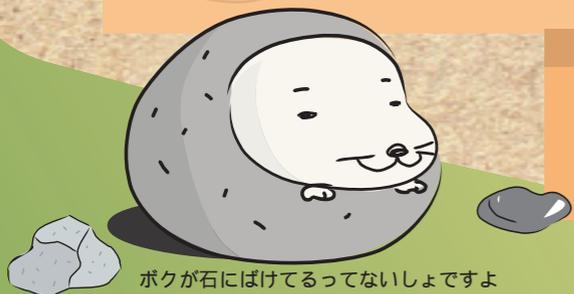
あつ、しい~、しのぶ~ いっしょに遊ぼうよ~!  
そうじゃな。では、この石ころを使って遊ぶとしようかの。  
えっ~!? 石で~?

ムム、石ころは、昔の遊び道具の一つでいろんな遊び方ができるんじゃぞ。  
遊び方がわからなければ、家の人や先生、近所の人に昔の遊びを聞いてごらん。  
きっと新しい遊びを発見できるぞ。

## 聞いてみるのじゃ

小石を使った遊びを聞いて、みんなに教えてあげよう。

聞いた人	遊びの名前
_____	1 _____
遊んだ日 月 日      月 日	2 _____
友だちに教えた日 月 日      月 日	3 _____



ボクが石にばけてるってないしょですよ

他にもペットボトル、なわ、  
ハンカチなど身近にあるもので  
どんな遊びができるかな。  
考えてみよう。

**おうちの方へ** 昔の遊び、外遊びの中には、走ったり、跳んだりといった基本の運動がたくさん含まれているので、知らず知らずのうちに筋力、瞬発力などが養われます。また、様々な年齢の子と先や地域の人がいっしょに遊ぶことで、コミュニケーション能力も身につきます。仲間がいれば、おもちゃがなくても遊べる能力を身につけられるよう、地域ぐるみで見守り育てていきましょう。

あ~おもしろかった! 次は何して遊ぼうかあ? ハジメ何か知ってる?

そうだな~。“ハジメのはじめのたい一歩”とか...

ハジメのはじめのたい一歩??

そう。“はじめのたい一歩”はあきちゃったからちょっと自分で工夫してみたんだ。ルールは同じだけど、オニに近づく人が、片足で進んだり、後ろ歩きで進んでいくんだ。しのびのしゅ行にもなるしね。

へえ~ おもしろそう! やってみましょう!!



## ひと工夫でおもしろさアップ!

いろんな遊びを組み合わせると新しい遊びをつくろう

- なわとび
- ドッチボール
- 二人三きゃく
- ケンケンパ
- 後ろ歩き
- おにごっこ

例) 二人三きゃくとおにごっこで「二人三きゃくおにごっこ」

25ページでチェック!

友だちのカードと自分が選んだカードの遊びを組み合わせよう!

## おもしろ★UP

ドッチボール



## おもしろ★UP

自分でかいてみよう

## おもしろ★UP

おにごっこ



## おもしろ★UP

自分でかいてみよう

# その三 忍法 シュシュシュでシュの術

今日は大そうじ。え～なじいとしのぶが何か始めたみたいですよ…。

- あれれ。しい、しのぶ、2人で何してるの?
- 見ればわかるでしょ! まどふきよ! ソレツ!  
こうやってしいのふいたところをハツ!  
反対から追っかけてふいてるの。あっ!
- これがけっこういい運動になるんじゃないよ。  
ソレツ! ここだつ! おせいぞつ!



家の仕事も家の人と工夫して  
いっしょにやると楽しさアップ!



ピカピカにするですよー!

せーせー

もうおこしで  
ピカピカになるぞ!  
あと1回がんばるぞー!

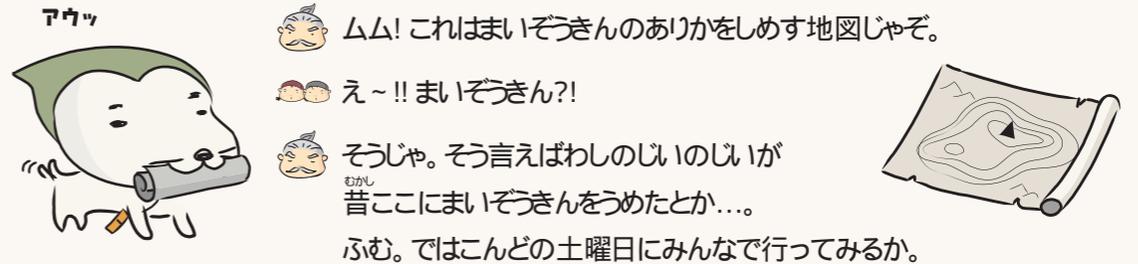
ピカピカにすると気持ちいいぞ!

それじゃあハジメはろう下をふいてごらん。  
シュリ犬は屋根うらもたのむぞ!

きょうはだれがどの仕事をする? 家の人と相談して決めよう

<p><b>おもしろ★UP</b></p> <p>ゆかふき</p>	<p><b>おもしろ★UP</b></p> <p>相談してかこう</p>	<p><b>おもしろ★UP</b></p> <p>家のまわりの そうじ</p>	<p><b>おもしろ★UP</b></p> <p>相談してかこう</p>
-----------------------------------	--------------------------------------	---	--------------------------------------

屋根うらをそうじしていたシュリ犬が何かを見つけてきましたよ。

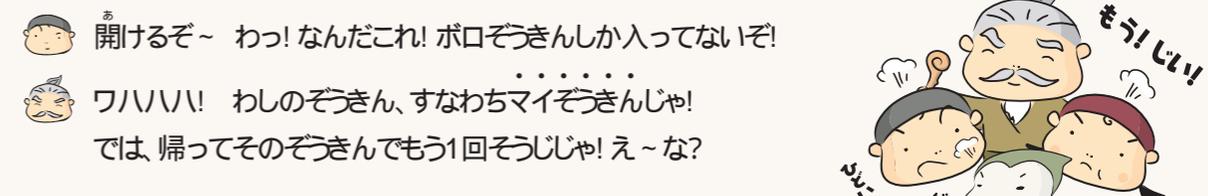


アウツ ムム! これはまいぞうきんのありがをしめす地図じゃぞ。  
え～!! まいぞうきん?!  
そうじゃ。そう言えばわしのしいのしいが  
昔ここにまいぞうきんをうめたとか…。  
ふむ。ではこんどの土曜日にみんなで行ってみるか。

そして土曜日  
こんなに自然がたくさんあるの、ひさしぶりだなあ。  
空気がよくなって気持ちいい～。よ～し! さがすぞ～!



あったー!!



開けるぞ～ わっ! なんだこれ! ポロぞうきんしか入ってないぞ!  
ワハハハ! わしのぞうきん、すなわちマイぞうきんじゃ!  
では、帰ってそのぞうきんでもう1回そうじじゃ! え～な?

まちや自然の中で何を発見したのかな?

発見したものの絵をかこう

発見した日

月 日



26ページでチェック!  
学校でもらった「おおさかキッズパスポート」を持って出かけると楽しさアップ!



おうちの方へ  
昔は、「ふるたき」「床ふき」など、家事を手伝うだけで、かなりの運動量があったのですが、今はあまりさせることがなくなったので、外で遊ばない子は、どうしても運動不足になってしまいます。毎日少しずつでも家の仕事をしたり、休みの日は楽しく家族そって自然の中や、ちょっと遠くに出かけることで、運動不足を解消するとともに、家族のコミュニケーションを深めましょう。