

SSTウォーミングアップ実践集

NO	ネーミング	活動内容	準備物
1	ジャンボジャンケン	インストラクターと全員でジャンケンをする 勝った人・負けた人・あいこの人 どれを勝ちにするかが変わる	なし もしあればジャンケンの札か棒
2	ドラえもんジャンケン	ドラえもん・のびた君・ジャイアン・スネオ・静香ちゃんのポーズを決める ジャンボジャンケンの要領でどれかのポーズをする 同じポーズになったら負けか勝ち	なし 絵カード(あれば)
3	質問ジャンケン	2人1組でジャンケンをして、勝った人は相手に1つだけ質問をする。答えてもらったら、今度は負けた人が質問をする。両方終わったら相手と握手をして別れる。	なし
4	身体でジャンケン	体全体を使ってジャンケンをする グー：足を閉じる、しゃがむ チョキ：足を前後に開く パー：足を左右に開いてジャンプする	なし
5	落ーちた落ちた	落ちてくるものは最初は雷・りんご・ゲンコツで始めるが、どんどん増やしていく	なし
6	ビンゴゲーム	6個・9個・16個など自由のマスを作っておく テーマ「夏休み」「好きな食べ物」などを決めて頭に浮かんだ言葉を書く 1人ずつ発表していく	ビンゴカード (マスが書いてある紙)
7	伝顔ゲーム	伝言ゲームの要領で顔の表情を後ろに伝える(言葉は使わない) 一番後ろの人が絵カードを選び、先頭の人が選んだカードと同じ場合は勝ち	表情カード

8	はい！ポーズ	<p>インストラクターが前でポーズをとる</p> <p>同じポーズを真似する</p> <p>慣れてきたら児童が前でポーズをとる</p> <p>低学年では「ピョピョさん」「何ですか」「こんなことこんなこと出来ますか」と言いながら様々なポーズをするゲームをする</p>	なし
9	ミラーゲーム	<p>インストラクターが前でポーズをとる</p> <p>鏡に映った姿を想像してポーズをとる</p> <p>慣れてきたら児童が前でポーズをとる</p>	なし
10	なりきりつもりゲーム	<p>2人1組で前に出て、バスケット・サッカー・ドッジボール・大縄など様々なスポーツを道具を使わずに行う</p> <p>何をしているのかを当てる</p>	なし
11	どっちが好きでSHOW	<p>「ラーメンとうどん」「犬と猫」など2つの物を呈示してどちらが好きかを決める</p> <p>部屋を二分してどちらかに動く</p> <p>どうしても決められない時は真ん中にいる</p>	なし 絵カードを使っても良い
12	アウチであいさつ	<p>人差し指1本でタッチして「アウチ」と言いながらあいさつをする</p> <p>次々に10人位とあいさつをする</p> <p>同じ要領でピースサインでタッチして「ピース」と言いながらあいさつをする</p> <p>最後にハイタッチしながら「ハイ」と言ってあいさつをする</p>	なし
13	「ドラえもんが言いました」ゲーム	<p>インストラクターが「ドラえもんが言いました。立ちましよう」と</p>	なし

		<p>いうように命令する。「ドラえもんが言いました」がついていない時は動いてはいけない。「ドラえもん」の代わりに「校長先生」「ピカチュー」など子どもが好きな言葉を使っても良い</p>	
14	「そうだね」ゲーム	<p>2人1組になってジャンケンをする。勝った人は「今日は暑いね」「あれは時計だね」など色々な話をする。負けた人は「そうだね」と答える。</p>	なし
15	四隅のゲーム	<p>「赤」「白」「青」「黄」などのように4つの選択肢を呈示する 教室の4隅を使って自分が好きなところに行く 集まったメンバーで「何故好きなのか」を説明する</p>	<p>なし 4隅に絵カードか問題を提示するカードを貼っても良い</p>
16	ステレオゲーム	<p>2人の児童に「かに」「とり」など2文字の言葉を提示して、一人ずつ違う字を選び同時に言ってもらい聞いているみんなは何と言ったのかを当てる 慣れてきたら3人・4人・5人と人数を増やして行う</p>	<p>問題を書いたカード</p>
17	「サファリパークへ行ったよ」ゲーム	<p>「サファリパークへ行ったよ」「何がいた?」「ライオン」と言ったら4人グループを作る「オラウータン」だと6人グループを作る</p>	<p>なし 低学年では絵カード 文字カード</p>
18	「私は誰でしょう」ゲーム	<p>4～5人のグループになって1人が「私は誰でしょう?」と言う。グループの友達は「あなたは動物ですか?」「どんな色ですか?」など質問をしていく。グループで話し合いながら当てていく</p>	<p>問題カード 動物編・植物編 食べ物編など テーマを決めても良い</p>
19	ジャンボあっち向いてホイ!	<p>インストラクターが「あっち向いてホイ!」と言った方向と同じ向</p>	なし

		<p>きをした人が負け 体全体で動くことがポイント だんだんテンポを上げていく</p>	
20	お手玉出来るかな？	<p>4～6人のグループになる 1人がお手玉を二個持って、両手で 交互に投げて受ける 5回出来たら交代する 失敗したらみんなで励ます</p>	<p>お手玉 ボール ピンポン玉 新聞紙を丸め たもの</p>
21	チャレンジ「モデルの特訓」	<p>本や箱を頭の上に載せて歩く練習 をする グループで1人ずつやっても良い</p>	<p>本 箱 ボール</p>
22	連想ゲーム	<p>インストラクターがテーマ「夏」 を呈示する 4～6人のグループで「夏と言っ たらスイカ」「スイカと言ったら赤 い」「赤いと言ったらトマト」とい うように前の人が言った言葉で頭 に浮かんだ言葉を次々に言ってい く。2分間でストップをかけて最後 の人が何を言ったかをみんなに報 告する</p>	なし
23	ビビ！インスピレーション	<p>4～6人のグループになる インストラクターがテーマ「食べ 物」と言う 頭に浮かんだ食べ物をカードに書 く（みんなが書きそうな物） グループで同じ答えが書いてある 数だけ点数の入れる（相談しては いけない）</p>	<p>答えを書くカ ード</p>
24	「心ピッタンコ！」ゲーム	<p>2人1組で1冊の本を持つ はじめは本を持って上げたり下げ たりする。慣れてきたら「手のひ ら」「指」と言うように二人で協力 しないと出来ないようにレベルア ップしていく</p>	<p>本 ペットボトル 空き缶 牛乳パック</p>

