リモート生活でレクリエーション！

1

わくわく！オンライン遊び

鉄矢悦朗 監修

教育画劇

1 これがわたしのお気に入り！

みんなのお気に入りはなにかな？　紹介してみよう。

人数 2人〜
時間 15分〜
道具 お気に入りのもの
レベル ★

あそびかた

❶ 1人1つずつ、お気に入りのものを持って集まる。
❷ 順番をきめ、1人ずつ、持ってきたものを紹介する。

「お気に入り」はなんでもOK。オンラインなら、いろいろなものをみせられるよね。

アメリカの多くの幼稚園や小学校では、「Show and Tell」（みせて伝えよう）という活動で、人前で話す練習をするんだ。

「お気に入り」を持ってきたら、カメラにむかってみんなにみせよう。

楽しむコツ

みんなで盛り上がるコツは、友だちが紹介してくれたものがいいなと思ったら「すてきだね！」と伝えあうことだよ。

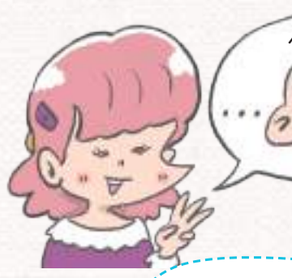
「お気に入り」のことをもっと知りたいときは、友だちに質問してみましょう。

なんで「お気に入り」なのか、伝えよう。「お気に入り」のどんなところが好き？　どんな思い出がある？　みんなに伝えてみよう。

2 なんといったかな？

くちびるの動きだけで、いっていることがわかるかな？

人数 2人〜
時間 15分〜
道具 なし
レベル ★



問題をだす人は、「○○といえば！……3・2・1」と元気にいって、指でカウントダウンしてね。声をださずに答えをいってみよう。

あそびかた

❶ 問題をだす人をきめる。
❷ ❶の人は、「○○といえば！」といってカウントダウンをした後、声をださずに口の動きだけで答えをいう。
❸ 他の人は、答えをあてる。

「公園にあるものといえば！」「いま一番食べたいものといえば！」「夏に楽しみなことといえば！」など、いろいろな問題で遊ぼう。

他の人は、問題をだす人のくちびるの動きに注目！　じっくり観察して答えをあてよう。

3 答えをあわせまショー！

想像力をはたらかせて、答えをぴったりあわせよう。

人数 3人〜
時間 10分〜
道具 紙、サインペン
レベル ★

あそびかた

❶ お題をだす順番をきめる。
❷ 最初の人はお題をきめ、「○○といえば！」とかけ声をかける。
❸ それぞれ紙に答えを書く。
❹ 「せーの！」のかけ声で、答えをみせあう。何人答えがそろうかな？

お題を聞いたら、みんなが書きそうなことを想像して、答えを書こう。お題をだした人も答えを書くよ。

「3つだけ質問してOK」などのルールを追加しても楽しいよ！

答えをカメラにむかってみせてね。全員あったらすごい！

「あまいおかしといえば！」「日本でたかい山といえば！」「休日の過ごしかたといえば！」など、考えるのが楽しいお題でやってみましょう。

7 生き残りビンゴ

ビンゴになったらアウト！ ちょっとかわったドキドキのビンゴだよ。

人数 3人〜
時間 15分〜
道具 紙、筆記用具
レベル ★

あそびかた

1. 紙に5×5の25マスを書き、まん中に★を書いて、残りのマスに1〜24の数字を書いてね。
2. 順番をきめて、最初の人から順番に、好きな数字をいっていく。
3. それぞれいわれた数字のマスに丸をつけ、タテ・ヨコ・ナナメのいずれかがそろったら「ビンゴ！」という。ビンゴになったらアウトになり、残った人で続ける。あと1つでビンゴのときは「リーチ！」と宣言しよう。

1	4	12	3	8
15	2	19	17	7
24	20	★	6	11
23	5	22	9	21
13	18	16	14	10

紙のサイズはなんでもOK！
数字はマスの中にバラバラに書きこもう。

ビンゴにならないように、気をつけながら数字をいってね。画面で友だちのようすもチェックしよう。

楽しむコツ

「セーフ！」「リーチが2つになっちゃった！」などと、自分の進み具合を実況中継すると、みんなのドキドキ感が増して盛り上がるよ。

最後まで残った人を、拍手でほめてあげましょう！

8 テーマでビンゴ

学びながら遊べるオンラインビンゴだよ。

人数 3人〜
時間 15分〜
道具 紙、筆記用具
レベル ★

1マスに1つ、都道府県名を書こう。
日本地図をみてもいいよ。

丸をつけられたときは、みんなに報告しよう！

「国の名前」「春に咲く花」「星座の名前」などのテーマでもやってみよう。地図や図鑑をみてもいいよ。ビンゴ遊びが、学びにつながるよ！

「給食のメニュー」や「好きなマンガ」などのテーマでもビンゴができますよ。みんなで楽しいテーマを考えてみてくださいね。

あそびかた

〈都道府県をテーマにした場合〉

1. みんなでテーマをきめる。
2. 紙に3×3の9マスを書く。
3. 1マスに1つ、都道府県名を書く。順番をきめて、最初の人から順に好きな都道府県名をいっていく。いわれたものがあったら丸をつけ、タテ・ヨコ・ナナメのいずれかが一番最初にそろった人が「ビンゴ！」といってあがり、あと1つでビンゴのときは「リーチ！」と宣言しよう。

9 暗記しりとり

言葉を暗記して、どんどんつなげていうしりとりだよ。

人数 2人〜
時間 5分〜
道具 なし
レベル ★

しりとりででた言葉はすべていってね。しりとりが続くと、どんどん覚える言葉が増えるよ！

友だちがつっかえてしまったら、少しまってあげよう。

頭の中で、言葉をストーリーにすると暗記しやすいよ。

あそびかた

1. 順番をきめる。
2. 最初の人は、しりとりのはじめの言葉をいう。
3. 次の人は、前の人の言葉をいってから自分の答えをいう。答えをすべてつなげ、しりとりを続ける。いえなくなったらおわり。次の人から、またしりとりをはじめよう。

10 しりとりダッシュ！

制限時間内に、どれだけしりとりを続けられるかな？

人数 2人〜
時間 10分〜
道具 紙、筆記用具
レベル ★

あそびかた

1. タイマーなど時間が計れるものを準備する。
2. 全員で「せーの！」とかけ声をかけ、それぞれ、30秒間に、できるだけしりとりを続けて紙に書く。
3. おわったら書けた言葉の数を数えて、みんなでみせあう。一番多く書けた人の勝ち。字がきたなくて読めないものはノーカウントとするよ。

最初の「せーの！」は、みんなで元気にいおう。

制限時間内に、できるだけたくさんの言葉を書こう！

楽しむコツ

タイマーや、アラームのアプリなど、時間を計れるものを近くに置いておくと、集中して言葉を書けるよ。

37 ティッシュリフティング

ティッシュを床におとさないように息をふきかけよう。

人数 2人〜
時間 5分〜
道具 ティッシュペーパー
レベル ★★

あそびかた

1. 2枚重ねのティッシュペーパーをはがして、1枚だけを使う。
2. ティッシュを頭の上で持ち、下から息をふきかけるよう準備する。
3. 「せーの！」のかけ声で手をはなし、ふーっ！と息をふきかける。最後までティッシュを床におとさなかった人が勝ち。

ティッシュから手をはなしたら、まずは下から思い切り息をふきかけてみよう。

うまく息があたらないと、ティッシュはどんどんおちるよ。床までおちないようにがんばろう！

楽しむコツ

ティッシュの中央にむかって息をふきかけるようにしよう。口の開けかたや息の強さも工夫してみてね。

遊ぶときは、できるだけ広いところをみつけよう。まわりにものがおちていないか、よく確認してね。夢中になって家具にぶつかったりころんだりしてケガをしないように注意しよう。

38 洗濯バサミ、たくさんくっつけられるかな？ くっつけ洗濯バサミ

人数 2人〜
時間 5分〜
道具 洗濯バサミ、タイマー
レベル ★★

「よーい、スタート！」の、元気なかけ声ではじめよう。

カメラにむかって、自分の服にどんどん洗濯バサミをつけてね。みんなのようすもみてみよう。

あそびかた

1. 家にある洗濯バサミを集めて持ってくる。使ってもよい洗濯バサミかどうかは、家の人に確認しよう。
2. 1分以内に、自分の服に1つでも多くの洗濯バサミをつけられた人の勝ち。

こっそり家族の服に洗濯バサミをつけてみるのもおもしろいかもしれませんよ！

応用編

くっつけるのを背中側だけにしたり、目かくしをしてやってみると、さらにおもしろくなるよ。

39 じょうずな箸の使いかたをマスターできる遊びだよ。 お米の大冒険！

人数 2人〜
時間 15分〜
道具 箸、お米10粒
レベル ★★

あそびかた

1. お米を10粒と箸を用意する。お米を使ってもよいかは、家の人に必ず確認しよう。
2. 机に小皿（またはメモ用紙）を2つ横に並べる。
3. 箸を持ち、箸を持った側の小皿（右手なら右の小皿）にお米の粒をいれる。
4. 「よーい、どん！」のかけ声で、お米をもう1つの小皿に移す。
5. 一番早く、お米をすべて移動させられた人が勝ち。

お米の表面はつるつるしていてすべりやすいよ。優しくていねいにつかむことを心がけよう。

10粒すべてのお米を移動できたら、カメラにむかって「できた！」といって、手をあげてね。

お米の粒を増やしたり、みんなが用意できれば大豆やあずきでやってみてもいいですよ。

応用編

遊びおわったお米の粒は、洗って食べてもいいけれど、別のものに変身させることもできるよ！

お米の人形

細いペンで、お米の粒に顔を描いてお米の人形を作ろう。10体それぞれ、ちがう表情の人形にすると楽しいよ。

お米のり

耐熱容器にお米をいれたら、30cc（大さじ2）の水をくわえてね。500ワットの電子レンジで5分ほど加熱しよう。冷めたら5㎝程度にきって広げたラップに移し、手でつぶせば、お米のりの完成だよ！

※電子レンジは、家の人といっしょに使ってね。あたためたお米の粒はとても熱いので、やけどに気をつけよう。

お米のりは、ちゃんと使えるよ。工作するときや、手紙の封をするときなど、ぜひ使ってみよう。

リモート生活中の

オンラインで遊ぶ1日の過ごしかた

リモート生活中には、勉強やお手伝いのあいまにオンラインの活動をとりいれてみよう！
ゆうとくんのタイムスケジュールを参考にして、自分なりのスケジュールを作ってみてね。

ブルー＝オンラインでおこなう活動　ピンク＝3巻で紹介する活動

ゆうとくんの平日スケジュール

平日は、勉強や宿題にしっかりとりくんで、体も動かすようにしているよ！

「宿題遊び」については、2巻13ページをみてね。

7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
睡眠	身じたく	朝食	お手伝い	ストレッチ	勉強	読書	昼ごはん	お手伝い	勉強	ストレッチ	勉強	サッカー練習	オンライン遊び	夕食	宿題遊びの準備	お風呂・明日の準備	睡眠

※リモート授業の場合は時間割にあわせてスケジュールをきめよう。

ゆうとくんの休日スケジュール

休日は、自由時間が増えるからうれしいね。
お手伝いもがんばるよ。

朝はなるべくきまった時間におきられるといいよね！

宿題がおわったら、おやつの時間にしようかな？

夜ふかしししないようにしなきゃ。

お昼寝の時間もいっぱいいれちゃおう！

7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
睡眠	身じたく	朝食	ラジオ体操	自由時間	オンライン遊び	自由時間	親せきとオンラインランチ	宿題遊びの準備	学校の宿題	室内遊び	夕食	お手伝い	自由時間	お風呂・明日の準備	睡眠

やってみよう！

ちゃんと運動やお手伝いもいれてね！

オンライン遊びは1日に60分までにして、ストレッチをしっかりして……

家族の中で、オンラインで遊ぶときのルールをきめることは、とても大切だよ。とくに、1日の中でどれだけの時間をオンラインにつないでよいかは、よく話しあっておこう！　家の人と相談しながら、きみの理想的なスケジュールを、グラフなどにわかりやすくまとめてみてね。リビングや冷蔵庫など、みんなの目にとまる場所にはっておくといいよ！

適度に体を動かす時間もしっかりいれよう。室内でできるストレッチや遊びは3巻で紹介するよ。

オンライン遊びをするときに知っておきたいこと

オンライン遊び　基本の用語❶

【Zoom】インターネットを利用して、ビデオ通話ができるサービスの1つ。おたがいの顔をみながら会話をすることができるよ。

【ミュート】Zoomなどで、端末のマイクが音をひろわないようにすること。ミュートにしても、相手からの音声はうけとることができるよ。

【画面オフ・ビデオの停止】自分の姿などを画面にうつらないようにする機能のことだよ。端末のビデオ表示をオフにしよう。

【ギャラリービュー】Zoomで、参加者の全員を同時に表示する分割画面の機能だよ。画面での並び順は自由に変更できるよ。

【チャット】英語で「おしゃべりする」などの意味。インターネット上で、短い文章のやりとりをリアルタイムにできる機能だよ。Zoomなどでは、ビデオをつなぎながらチャットに参加することもできるんだ。音声がうまく伝わらないときなどに使ってみよう。

【画面共有】自分の端末で開いている画面を、みんなでみることができる機能だよ。いっしょに動画をみるときなどに使うといいね。

【ホワイトボード】Zoomで、教室の黒板みたいに、自由に手描きの文字や絵などを書くことができる機能だよ。お絵描き遊びなどで使ってみよう。

【ハウリング】マイクやスピーカーがおたがいの音をひろって「キーン」と音がなること。だれかが話しているときは、自分のマイクをミュートにすると音が聞きとりやすくなるよ。

【Wi-Fi（ワイファイ）】無線の電波を利用して、インターネットなどにつなぐしくみの1つだよ。

【ダウンロード】ゲームや動画、音楽などのデータを、サーバー（たくさんの情報を他のコンピューターに提供する側のコンピューター）から自分の端末にコピーしてうけとることだよ。

【パスワード】インターネット上のサービスを利用するときに、本人であることを証明するために必要な文字の並び。仲のよい友だちにも、パスワードは教えちゃダメだよ！　文字だけでなく数字や記号をくみあわせると、より強力なパスワードになるよ。

オンライン遊びで気をつけること

オンライン遊びをしていると、とっておきの場面を写真にとったり、スクリーンショットをとって保存したりしたいことがあるよね。アプリによっては、みんなで遊んでいるところを、動画に録画することだってできる。でも、保存した写真や動画を、友だちに無断でインターネット上に公開することは、絶対にやめよう。インターネット上に一度でも公開した情報は、いっきに世界中に広まって、完全にけすことはできないんだ。勝手に他の友だちへ、写真や動画を送信するのもよくないよ。もし、知らないあいだにきみの写真がばらまかれていたら、どんな気持ちになるかな？　とてもいやな気持ちにならない？　必ず写真や動画にうつっている友だちには、許可をとるようにしてね。

また、顔や虹彩（目の中心にある瞳孔をかこむもよう）、指紋などから、本人かどうかを確認するシステムもどんどん普及しているよ。みんなの顔や目や指紋は大切な個人情報。それを悪用されて被害をうけることもあることをしっかりと意識しよう。