

～バランススティックを使った英語活動 レシピ～

<目次>

● 初めましてバランススティック

- ・バランススティックの良い点
- ・バランス感覚は生きる中ですべてのキーになっている

● 楽しいフォーメーションいろいろ

● 基本的使い方

- ・いすとして使用すると……自分の陣地が決まるので、だらだらせず、集中力アップ
- ・カンタンな作業台や机として、ちょっとしたクラフト作業や・文字書きの時、便利！
- ・いつものアクティビティも、ただ乗るだけで集中力アップ！

● 基本動作の動詞をマスター

- ・BS でダイナミックな動きを生み出し運動能力を高めながら、基本動作の動詞を体全体で覚えようー36 の基本動作より
- ・楽しいアスレチックコースの例

● アルファベットを描いてみよう

- ・アルファベットの形を作り、アルファベットの上を飛んだり、跳ねたり！

● 学習にゲーム性を持たせよう

- ・BS 障害物を通してから、答えのカードを取りに行く
- ・ドレミ音階で、ABCDEFGH ハードルを飛んでみる
- ・BS トライアングルの中に立ち、瞬発的の反応に挑戦
- ・BS の円を使ったカード取り
- ・コースの途中や、ゴール地点で、カードを大きな声で発音

● 場所を表す前置詞 activity

● 色 activity

● 形 activity

- ・△、□、☆、○、ダイヤ、スネイル……

● イメージング activity

● シーン作りでストーリー型 activity

- ・ストーリー型レッスンプラン その1 Easter～春のお花畠とピクニック
- ・ストーリー型レッスンプラン その2 冬山スキーに、湖スケート
- ・ストーリー型レッスンプラン その3 ポトマック川に桜のお花見

● 創作 activity

● ゲーム activity

- ドンじゃんけんぽん、親子でドン！、musical chair(いすとりゲーム)、フルーツバスケット、震源地

● おまけ

- ・ママも楽しめる BS メニュー
- ・おかたずけも大好き

●はじめまして バランススティック



バランススティックは 全部で5種類
緑 22cm オレンジ 20cm 青 18cm 黄色 16cm 赤 10cm
(世界共通標準の平均台の幅は 20cmです)



↑ 我が家では、こんな風に収納しています



アタッチメント誕生 (2013年6月) により、バランススティックの立体化が 可能になりました

●バランススティックのよい点

1. 素材が軽くてやさしい ⇒ ベビーや幼児も 楽に持てる
 2. 素材がやわらかくて、角も丸い ⇒ 安全で 危険がない
 3. カラフル・配色がきれい ⇒ 子供が喜ぶ・色学習ができる
 4. 幅が5種類 ⇒ 自分に合った幅で 段階的に達成感を味わえる
 5. 形がシンプル ⇒ みんなの自由な想像力・発想力 をかきたてる
- ・+ アタッチメント→ ハードル・トンネル等 織り交ぜながら作るオリジナル立体アスレチックの世界で
さらに運動能力を向上させながら レッソンの幅がぐんと広がる

● バランス感覚は生きる中ですべてのキーになっている



“バランス感覚”とは、単に、「片足を上げて、上手に立ってられる」ことだけではありません。

「バランスよく生活する、バランスよく生きる」ことこそ 最も大切なこと。

バランススティックを通じて、体のバランスとりながら、生きる中でバランス感覚の大切さも 意識してゆきます

● 楽しいフォーメーションいろいろ

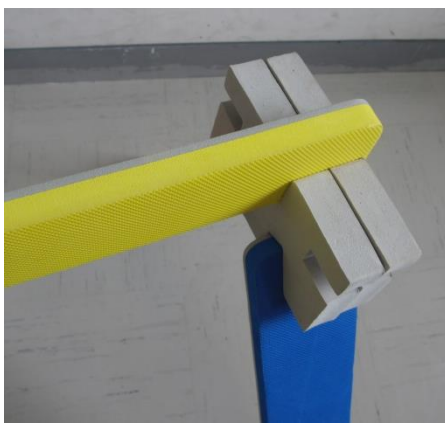
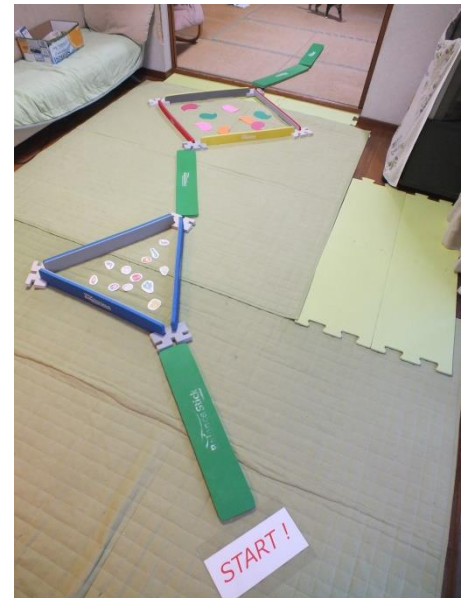
形がシンプルなので、室内室外でさまざまな形で使うことができます。楽しいフォーメーションのいくつかをご紹介します。

室内での例

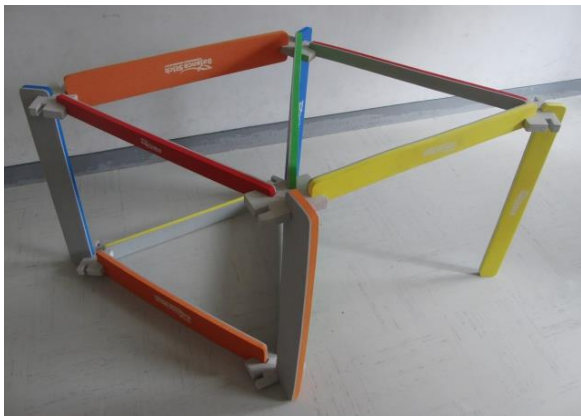
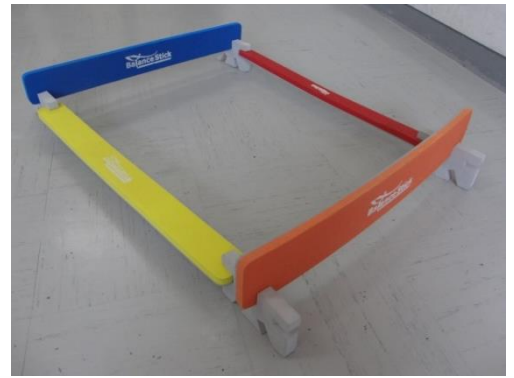
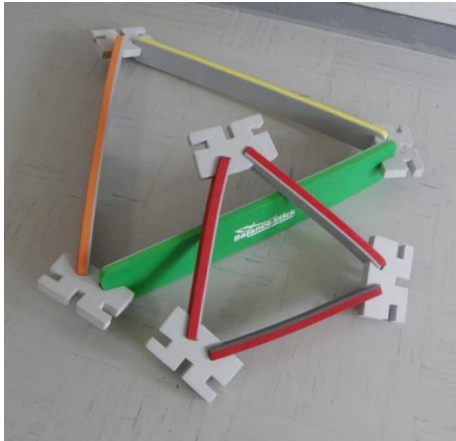
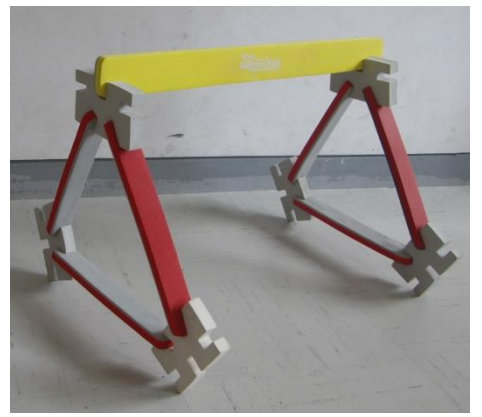


円ひとつ作って いろいろな場面を設定できますね。池・線路・花壇……





ダブルアタッチメントで さらに強度アップ



室外での例



トンネルやハードルを
組み合わせ楽しい
アスレチックコース。

こどもたちは、自分たちで
コースを自由に作るのも
大好き



●基本的使い方

● いすとして使用すると……自分の陣地が決まるので、だらだらせず、集中力がアップします。



● カンタンな作業台や机として、ちょっとしたクラフト作業や・文字書きの時、便利に使えます



● ただ乗るだけで集中力がアップします

レッスン導入時の routine work、TPR（全反応指導法 total physical response）、歌ったり、発音したりする時など、BS から落ちないようにバランスをとったり、リズムに合わせて体を動かしながらやるとこどもたちの motivation、集中力はさらに高まり、学習の定着度がアップします。



- ♪ Head shoulder knees and toes
- ♪ 7 steps
- ♪ The day of the week
- ♪ Month song
- ♪ Walking walking
- ♪ How are you? など・・・

数、ABC フォニックス、天気、曜日、月などの毎回の繰り返しの routine work は、

あきてしまいがちですが、BS でバランスとりながら・・・等の方法でやると、全員が毎回やる気を持って取り組みます。

● 基本動作の動詞をマスター

●BS でダイナミックな動きを生み出し運動能力を高めながら、基本動作の動詞を体全体で覚えていきます

基本動作とは？！

人間の基本的な動きは 36 種類に分類でき、これが基本となって人間の複雑な動きを支えています。

現代の子供の運動能力の低下現象を防ぐためにも、これらの動きを、幼少期から、できるだけたくさん経験し、身につけることが望ましいとされています。



そこで 基本動作の動詞と小学校英語にでてくる基本動詞をリンクさせ、BS を使ったメニューで運動能力を高めながら定着させていきます。

(ここで、以下の動詞のそれぞれの BS 使ったメニューをカンタンに紹介する)

- 起きる get up, sit up
- 立つ stand up
- 歩く walk
- のぼる climb
- 跳ぶ jump
- くぐる go through
- 走る run
- 泳ぐ swim
- 持つ have, take, hold
- 投げる throw
- ける kick
- とる get, hold, pick something up
- はこぶ carry
- 押す push

●楽しいアスレチックコースの例

基本動作がマスターできたら、さまざまなアスレチックコースを作り、動作を表す動詞を言いながら、のびのび動いて実践してみましょ







他に コの字コの字、スクエア、ダブルスクエア、星など

● アルファベットを描いてみよう

BS でアルファベットを大きく描いてみよう

できあがったら、BS アルファベットをなぞったり飛んだり跳ねたり、上を歩いたり・・・アルファベットを体で感じてみよう。
その文字から始まる単語を探してみよう。

数字を作っても、同じようなメニューが展開できますね



- A ・大きな A を描き、その上を walk してみる
- ・文字に沿うように run してみる、最後は jump であがり
- ・書き順通りに歩いてみる
- ・A から始まる名詞を探し、それにちなんだ動きもまぜてみる 例え、ant, alligator

●学習にゲーム性を持たせよう

BSでゲーム性を持たせることにより、学習にワクワク感ややる気を持たせ、運動能力も同時にアップします。いくつかの紹介をしましょう。

●BSのいろいろにセッティングし、そこをってから、答えのカードを取りに行く

- ・作り方 ……BSを平らに置く、立てて置く、アタッチメントを使って組み立てる
- ・セッティング方法……まっすぐ橋 くねくね橋 ぎざぎざ橋
枕木風（等間隔、だんだん間隔をあけて置く）はしご風
- ・通り方……上を歩く、またいで歩く、沿って歩く、グーパーグーパーしながら歩く、カニ歩き

●ドレミの音階で、ABCDEFGH～をハードルを飛びながら



- BSトライアングルの中に一人が立ち、そこを中心として、円をえがくように 他の子たちがカードを持って立つ
真ん中の子は、言われたカードを持った子のところにすばやく取りに行き、またBS△の中にもどる。
周りに立つ人数は最初、3人から始め、慣れてきたら、カードを持つ人数をどんどん増やす（瞬間的反応と瞬発力）

● BSを円にして、円の中にカードをばらまく

音楽に合わせてBSの上を歩き、音楽が止まったら、又は、指導者の掛け声で一斉にカードを取りに行く



●コースの途中や、ゴール地点で、カードを大きな声で発音する



●他にももっと例を出す

●場所を表す前置詞 activity

in, out, on, under, over, forward, back, through, 等、

BSで形を作って 乗ったり 下りたり、飛び越えたり くぐったり 進んだりあとずさりしたり・・・

場所を表す前置詞を 等身大の動作で体感

(写真入りで、具体的に提案)

●色 activity

- ひとりを中心に立たせ、その周りに5色のBSを間隔をあけて円を描くように置く
こちらの出す指示の色のBSへ 走っていき タッチ or バランス10秒

- ひとり一本ずつ、好きな色のBSに乗ってもらう

色別に、かんたんな動作を指示する、自分の色の時に、言われた動作をさせる。

最初はみんながグリーンとオレンジから。慣れてきたらだんだん色を増やしていく

Red、stand up ! Green、sit down !

Blue、dance !

Yellow、hop !

Orange、smile !

Red、turn around !

最後は、all colors !! で。

●形 activity

図形を ダイナミックに作ってみる ○、△、□、☆・・・(算数的要素)



Let's make square !



Let's make triangle !



さらに small square と big square に挑戦



出来上がった三角の上を walk



さらに In and out など 前置詞アクティビティ

- ・BS で 円を描き、そこを circle run 写真
- ・BS でかたつむりのようなうずまきを描き、そこを snail run
- ・アタッチメントを使った星づくり

●イメージング activity

BS で 池、沼、花壇、お散歩コース、飛び石、線路、時計、ボート、バス、自動車、ベンチ、等身大の地図作り……
 シンプルな形だからこそ創造性は無限です。BS で想像の世界が広がります。

親子クラスでは……



ボートをこいで、Row row row your boat ♪



向かい合わせで 船漕ぎ ぎっこん・ぱったん



時計の目盛でチックタックチックタック
 せっかくだから、姿勢よくなっこよく歩こう



抱っこバンドのママたちも時計周りに楽しく
 ウォーク



お池でおさかなつり



トンネルくぐって、線路は続くよどこまでも・・・

● シーンづくりでストーリー型 activity

BSを使ってストーリーを描きながら英語を体験的に学んでゆこう

脳の記憶のメカニズムの観点からも 授業にサプライズや変化をもたせ、場面や状況をイメージさせたり、喜怒哀楽などの情動を伴う学習はとても効果的と言われています。

そこで、季節やテーマに合わせて、BSを駆使、ストーリーを描きながら、変化にとんだ場面をイメージさせ、情動を生み出しながら想像の世界でストーリーを展開する中で、のびのび楽しく英語を学んでゆきます。

ドラマ(演劇)学習で英語を学ぶ方法とは一味違い、創造性を養いながら、BSならではのストーリー型レッスンです。
(イメージングをより効果的にするためには、選曲も大切です。・・・そこで実際の使用音楽記載は、ご参考までに)

<もしも、BSで、〇〇の世界に行ったなら・・・>

月	テーマ	(音楽)	設定シーン	BSでイメージするもの	習得可能な語彙
1	干支	ラデツキマーチ	動物園	自動車、バス、道、ベンチ、	動物
2	バレンタイン	花のワルツ	冬の湖	スキー、スケート、湖、形	色、形
3	春の訪れ 卒業	花のワルツ 双頭の鷺の・・・	桜の川べり	ボート、小道、木道、	春の単語 夢・職業
4	イースター		野原	小道、木道、	春の単語、色、
5	母の日	エンターテイナー	お買い物	道、スーパー	食べ物
6	梅雨	虹の彼方に	雨の公園	道、	身支度 天気、カエルなど
7	七夕	キラキラ星	宇宙	ロケット	星、天体
	4 th of July	stars & stripes	USA	飛行機、	国旗 アメリカの食べ物
8	夏キャンプ		海山川池	ボート、ヨット、テント	自然のもの
9	新学期	ドレミの歌	教室	机、いす、ロッカー	文具、教科
10	ハロウィン	ミッキーマウスマーチ	ハロウィンの国	ロケット、	ハロウィン単語
11	サンクスギビング 紅葉	ハイホー ハイホー	ファーム 秋の山	飛行機、農場、 登山電車、列車、ベンチ	食べ物 秋の単語
12	クリスマス	クリスマスソング	冬の森	そり、スキー	クリスマスの単語

その他のテーマの例

オリンピック		開催地	陸上トラック、ハードル	スポーツ、動作 国旗
冬オリンピック	スケータスワルツ	開催地	スキー、スケート、そり、	冬の単語、冬のスポーツ
街探検		街	地図	いろいろな建物、右左・・・
世界一周旅行			世界地図 飛行機	国、大陸の名前

●ストーリー型 レッスンプラン例 その1)

テーマ: 春のお花畑へピクニックと egg hunting

学習テーマ: イースター

学習語彙: 乗り物、色、春の単語 など

シーン1

BSで バスの運転席や座席をイメージ

春のお花畑へ行きましょう

運転席に乗って さあ運転、右に左にハンドル回して!

座席からは、どんな景色が見えるかな 空、鳥、森、林・・・

シーン2

お花畑についたら、春のカード学習や 楽しいエッグハンティング



BS でバランスエクササイズや

BS ベンチに座って春の単語遊び



その後は アスレチックを作り



跳んでくぐって



バランスたまご ゲーム

●ストーリー型 レッスンプラン例 その2

テーマ：冬のレッスン 冬山スキーに、湖でスケート

学習語彙：冬の名詞、形

シーン1

BS 線路を通過して冬山に行こう

シーン2

冬山に到着したら、BS でスキーをイメージ ゲレンデまでかっいでスキー！ 冬の湖でスケートをイメージ

湖の氷をカット BS で三角 四角 ひし形・・・形を作って、わかさぎつり



●ストーリー型レッスンプラン例 その3

例 4月のテーマは春。

今日はワシントンのポトマック川にある桜を見にゆこう！

それではとCDのセクション1をかける あとは先生は話さないで場の設定とカードを見せる

Today's lesson is ...

Today's key words are...river bridge water boat cherry low ..

1回目先生はカードを見せる

2回目先生はカードを見せる 生徒と先生が後について一緒に言う

3回目先生はカードを見せる 生徒と先生が後について一緒に言う

OK Lets go Potomac river! Pin up cherry blossom!

3 小道具の配置 紙で作った桜を教室の壁のそこかしこにみんなで貼る

BSで川と橋を作る その他BSでボートその他を作る

4 先生はCDセクション2をかける あとは先生は話さないで場の設定とカードを見せる

CDから流れる英語をバックに先生と一緒に動きを示す

1~5に関連する英語を流す中でみんなが動作をする

1みんなで川に向かって歩く 走る

例 I am walking to Potomac river.

みんな一緒に歩く動作をしながら英語のシャドウイングを5回繰り返す

I am running to Potomac river.

みんな一緒に走る動作をしながら英語のシャドウイングを5回繰り返す

Fast running Slow running Fast walking slow walking

シャドウイングしながら動作を行う

2川に到着 橋を渡る

3川でボートをこぐ

BS をパドルに見立てて漕ぎながら AB の会話を役割分担して交代でシャドウイングする

A:That cherry flower is beautiful .

B:I like pink flower.

他 AB の会話

5 Todays lesson finish

6 先生は CD を止めて今日のレッスンで話した言葉をカードで示す

ことばの成り立ちや意味を伝える

7 もう一度 CD をかけて動作をしながらシャドウイングをして復習する

8 みんなで 4 月や川、ワシントンなどにちなんだアメリカの歌を歌う

9 終了

●創作 activity

・好きな形を自由に作らせてみる 創作活動（創造力、創作力）

平面から、立体、ドーム……ダイナミックに 自由な発想で 作ってみよう



アタッチメントを使い創作活動の幅は、ぐんぐん広がります

只今、大きな船を作って、航海中。

●ゲーム activity

陣地やコース作りに最適な BS を使って、楽しくゲームをしてみましょう

●ドン じゃんけんポン！

2グループに分かれる

BS を一列にならべ、両サイドから歩いてきて、出会ったところで、ドンじゃんけんポン



●親子でドン!

大人グループ、子供グループに分かれて、両サイドから 間隔をあけて、歩き始める
出会ったら、大人が子供をだっこして、通してあげる

以下、BS を椅子の代わりに使って楽しもう

- Musical chair (いすとりゲーム)
- フルーツバスケット
- 震源地

●おまけ

●ママが主役の BS activity

●BS 出ベビーダンス・エンジョイ ダンスエクササイズ

- ・音楽に合わせて、なつかしい曲、元気が出る曲を使い、体も心も解放、元気になる
- ・ママたちが「自分のために」体を動かし しっかり動き カンタンダンスエクササイズ



お互いゆだねて支えあいバランス・仲間意識を実感!

●BSで 姿勢よくウォーキング



楽しい曲に合わせて、リズムよく walk !

最終的に 姿勢よく、美しい歩き方につなげよう

●子供たちは、おかたづけも上手

