

# イエナカあそび

## №14 「パンチングボール」 動体視力をきたえてストレス解消!

[準備物 その1]

くつ下2足分

[準備物 その2]

百均のテニスボール

ストッキング

ほそめのゴム

キャップ帽

キャップ帽

その1とその2の どれかを対応しているどれに入れ替えても作れます



[つくりかた その1]

- ① くつ下2~3まいを丸めてボールをつくる。
- ② くつ下ボールをストッキングにいれ、すぐ近くでむすび目を作り、ボールを固定しよう。
- ③ ストッキングの反対側をキャップにむすびつけてできあがり。

[つくりかた その2]

- ① ゴムの片方のはしにむすび目を作る。大きめに。
- ② テニスボールにカッターで切り目を入れる。(あぶないので大人にやらせよう)
- ③ ボールの切り目にゴムのむすび目を入れてかませる。
- ④ 「つくりかた その1」の③と同じ。



※ゴムのはしっこをキャップにむすびつけるとき  
ハングマンズノットむすびをしておくとサイズ調節しやすい。

ハングマンズノット



[あそびかた]

キャップ帽を後ろ前にかぶってボールをパンチしよう。

テニスボールでする場合は手にくつ下をはくと手がいたくなりやすいよ。

[おうちの方へ]

あまりせまい場所ではやらず、まわりに気をつけましょう。

お子さんに合わせてゴムの長さを変えてください。