

7 エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに



# 脱デジタル生活と 昔遊びを知ろう

# 最近の生活

最近、スマホやタブレットなどのデジタル機器を使う時間が、多くなってしまった。

そこで、「生活を見直す」ということもふまえて、「スマホをあまり使わず」に過ごしてみた。



# デジタル機器を使わずに過ごしてみても

スマホがある生活に慣れていたせいで、スマホを使わない生活なんて考えられない...と思っていたけど、「使わない」と決めると案外問題なく過ごせた。スマホを使って勉強することもあるので、きちんと使い分けようと改めて思った。

# 次に、昔遊びについて紹介します！

## 今回紹介する昔遊び

1. けん玉
2. コマ
3. おはじき
4. 折り紙

# 昔遊び紹介

昔遊びは「伝承遊び」とも言い、昔から子供達に親しまれ伝えられてきた遊びのこと！けん玉や、コマなどが代表的。それらについてこの後詳しく説明する。



# けん玉

けん玉の各部には、右図のように名前がついている。

けん玉は鉛筆を持つように人差し指と親指でけんを持ち、中指と薬指を下の小皿にそえる。

ひざを動かして、まっすぐに引き上げるとよい！



# コマ

コマにはいろいろな種類がある。

右上の画像は逆立ちコマと言って、上下が逆さまになって回る。

右下のコマは、透明コマと言って、回っているときは山のような形ができる。

他にも、様々な種類のコマがある！

好きな形を探してみるのも楽しいかも！





# おはじき

おはじきは、おはじきをはじいて、あてたおはじきを取るというシンプルなゲーム。

また、おはじき自体がとてもきれいでかわいいので、あつめるだけでも楽しめそう！



# 折り紙

折り紙で遊んだことのある人はたくさんいると思う。

折り紙は昔遊びだが、今でもよく遊ばれている。

簡単に折れるものもあるので、気軽にやってみるのもいいかも。

# 最後に

スマホはとても便利なものではあるけど、使いすぎるのはよくないので、それをよく考えて使い続けたいと思った。

また、昔遊びの詳しい遊び方については、今まで知らなかったもので、今回知って、シンプルなゲームだけど、だからこそその楽しさがあると思った。

そして、今度実際にやってみたいなと思った。