

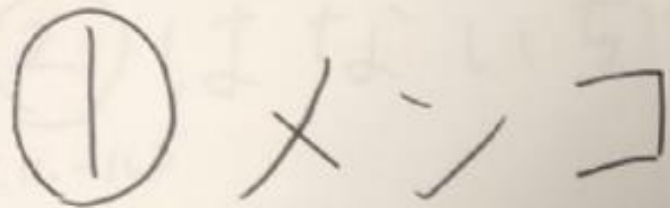
# 脱デジタル生活



2年 4 組31番

# SDGs テーマ: 脱デジタル生活 ⑦

昔の遊びとスマホを使わずにできる遊びです。



楽しい  
★ ★ ★ ☆ ☆  
外、内、どちらでもできる

<ルール>

① 地面にメンコを置く

② 他の人がメンコを叩き付ける。



<名称>

札幌市「1104チ」

津軽弁「211タ」

仙台弁「1104タ」

大阪市「ハ、たん」

広島県三原市「1104チニ」

大分県「1104チニ」

鹿児島弁「1104タ」

沖縄弁「1104チー」



# ② はないちもんめ

外、内ど、ちでもできる  
(なげちほ)

## ＜ルール＞

1. 数人ずつ2組に分かれて横一列に並んで向かい、手をつなぐ。
2. どちろかが歌いほじめる
3. 「OOちゃんほしい」と欲しい人を発表し合う。
4. じゃんけん(代表か)をし、指名された人が勝。た組に移動する。
5. どちろかの人数が1人-ぬい抜く。た組勝る。



## ＜歌＞

- A: 勝、てうほしいはないちもんめ
- B: 負けて悔しいはないちもんめ
- A: 隣のおばさんちよと来ておくわ
- B: 鬼か棒くて行かぬない
- A: お布団かぬ、てちよと来ておくわ
- B: お布団ほろほろ行かぬない
- A: お釜かぬ、てちよと来ておくわ
- B: お釜底振け行かぬない
- A: あの子かほしい    B: あの子じゃわかん
- A: ニの子かほしい    B: ニの子じゃわかん
- A: 相談しよう    B: えうしほう

じゃんけん

# ③ 缶けり

楽し★ ★ ☆ ☆ ☆  
外でできる

<ルール>

1. 鬼を1人決めろ
2. 缶を置く場所を決め、缶を置く。
3. 鬼以外の誰か缶をける。
4. 鬼が缶を規定の位置に置き直し、いくつか決められた数を数え終わるまで鬼以外の者はどこにも隠れる。
5. 鬼は隠れた者を探す。
6. ただし鬼は目が見えない者には缶をけりしてはダメ。

<注意事項>

- ・缶は人に向けて叩いてはいけない
- ・ける時は、口を鬼に注意
- ・道路を越えてはならない
- ・硬いスナール缶を使う
- ・缶に砂や石を詰めてはならない
- ・ゲーム終了後は缶はゴミに

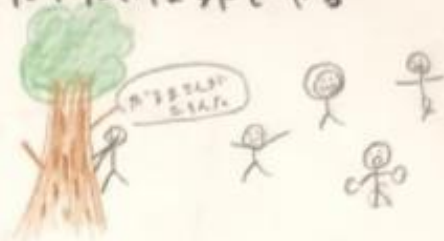




④ だるまさんがころんだ <sup>楽しい</sup> ☆☆☆☆☆  
 だいたい外でやる

<ル-ル>

1. 鬼は柱などに向かい「だるまさんがころんだ」と言って後ろを見る。
2. 鬼じやない人は止まる
3. 1.2をくり返す



⑤ 鬼ごっこ系 <sup>楽しい</sup> ☆☆☆☆☆  
 外でやる

<シニアルな鬼ごっこル-ル>

1. 鬼を一人か複数人決める。
2. 数を数えたりおにをかみんばを追いかけタッチする
3. タッチされたらおにを交代して数を数えて追いかける



<他の鬼ごっこ>

- ・氷おに (氷十おに・みかんおに)
- ・ジャングルおに
- ・高おに・低おに
- ・色おに
- ・もへおに
- ・手つなぎおに
- ・かいてみ
- ・線おに
- ・かごおに
- ・おにをさかせ
- ・ゾンビと博士おに (ドロボイ・ししとり)
- ・スイカおに
- ・でんしめんじおに
- ・3色おに
- ・あまおに
- ・大仏おに
- ・ボール当ておに

# インターネットを使いすぎると...

(スマホ、パソコン)

✦ 不調になる、たりする

・ うつ病になる、たりする  
(病気になる)

・ 視力低下

・ エコノミー症候群

・ めまい

・ 肩こり

・ 吐き気

他...

病気

・ 感情のコントロールできなくなる  
・ イライラする

✦ 眠ろうとしても眠れない

・ 話が聞き合えない

・ 自己中心的になりやすい

・ 記憶力の低下

精神面

✦ 成績の低下

・ 遅刻・欠席

・ 引きこもり

・ 人間関係悪化

・ 恋人離脱

社会生活

「使うのもいいですがほどほどに  
しよう！」

何ヶ国か、あてはまる、たりやばいのも...