

【時の記念日】

6月10日は「時の記念日」です。1920年(大正9年)に制定されました。

671年(天智10年)の旧暦4月25日、日本で初めて漏刻(水時計)で時を知らせたと日本書紀に記されているため、これを太陽暦に換算して6月10日に定められました。

「昔の人はどうやって時間を知ったのかな?」という話をしたら、「太陽の位置」「影の長さ」などいろいろな意見が出るかもしれません。日時計や水時計、砂時計を手作りしてみるのも楽しいですね。

今回は「体内時計」を使ったゲームをしてみましょう。準備不要でいつでもどこでもできる簡単なゲームです。



あそんでみよう!

【準備】

- ・ストップウォッチやキッチンタイマー、スマートフォンなど1分を正確に測れるもの
- ・秒針のある時計(無くても構わない)
- ・実施会場に、ステップ秒針(カチカチと1秒ずつ音を立てて進むタイプの秒針)の時計が無いことを確認する

【進め方・ルール】

- (1) 参加者は全員目をつぶる。(座っている場合は机に伏せる)
- (2) 進行役の「よーい、スタート」の合図で、参加者はこころの中で1分数える。
- (3) 参加者は1分経ったと思ったら静かに手を挙げる。
- (4) 進行役は、1分に一番近かった人を覚えておく。
- (5) 全員が手を挙げたら、「では手を下ろして目を開けてください」と声をかける。
- (6) 1分に一番近かった人を発表して称える。
- (7) より正確な1分に近づけるためにはどうしたら良いと思うか意見を出してもらう。
- (8) 心の中で歌を歌う(例:「もしもしかめよ」は1曲15秒くらいなので4回歌う)、脈拍を測る、数え方を工夫する等それぞれの好みの方法で練習をする。
※この時全員の見える位置に秒針のある時計を置くか、なければ進行役が何度か30秒を測って教えてあげる。
- (9) もう一度1分間ゲームをする。最初より皆が1分により近づいていることを称える。

※キッチンタイマーで時間を測る場合は時間を2分くらいに設定してください。

1分経過時にアラームが鳴らないように!