

総合的な力がつく運動遊び

こううんき

【進め方】

- ① 2人ペアになる。
- ② Aさんが床に手も足もつける。BさんはAさんの右足だけを両手で持つ。
- ③ Aさんは「こううんき」となり、両手と左足で前進していく。

【アドバイス】

- ☆ゴールを決め、交代でやるといい。
- ☆なれてきたら、リレーで競争すると楽しくできる。
- ☆「こううんき」の人を押す役の人は、強く押しすぎないように注意する。

「投・走・跳」を意識したポイント

腕の力で進むので、筋力がつく。

ジャイアント・グリコ

【進め方】

- ① 見通しのよい長い道や階段で、スタートとゴールを決める。
- ② スタートに並んでじゃんけんをし、勝った人が前に進む。
 - ・ゲーで勝ったら「グリコ(3歩)」
 - ・パーで勝ったら「パイナップル(6歩)」
 - ・チョキで勝ったら「チョコレート(6歩)」と数えながら進む。
- ③ ゴールにたどり着いた順位を競う。

【アドバイス】

- ☆ 2～3人くらいの少人数から大人数での対戦することもできる。
- ☆ 大人数の時は、①対戦相手をグループ内に限定する方法②近くの人同士で次々と対戦相手を変える方法など工夫するとよい。
 - ※じゃんけんに負けたら出したものによって後退するルールを加えると、順位がめまぐるしく入れ替わり、よりスリリングになる。ゴールを決め、交代でやるといい。

「投・走・跳」を意識したポイント

階段を上がったり、片足に体重を乗せ進んだりすることを繰り返す中にジャンプ動作が伴い、自然に跳ぶための筋力がつく。

階段を複数段飛ばして上ったり、平地でできるだけ歩幅を稼いだりすることで、跳躍のための全身のバランス力と下半身の柔軟性が向上する。

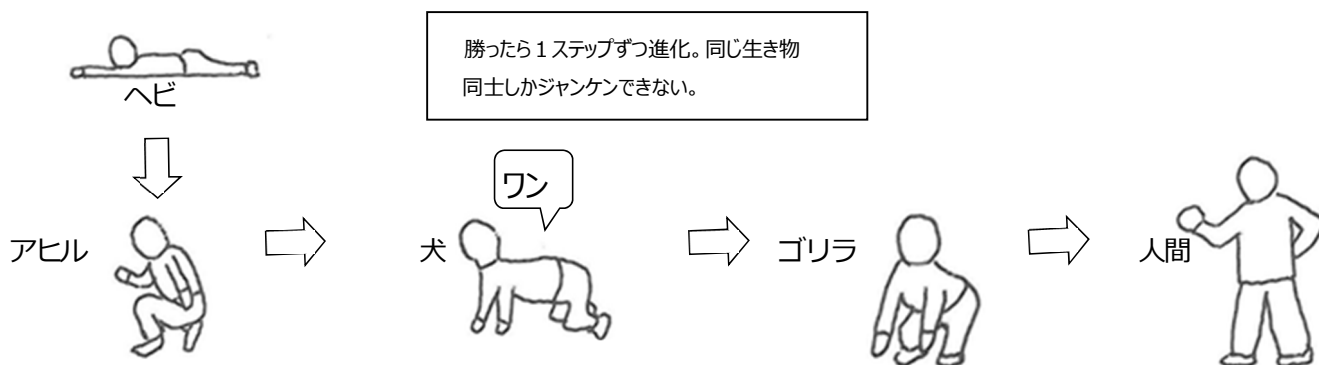
早く人間になりたい！

【進め方】

- ①動物のまねをしてジャンケンに勝ったら、少しずつ進化して、最後に人間になるというゲーム。
- ②動物は5段階に設定する。(へび:腹ばいでくねくねする→アヒル:しゃがみ歩き→犬:ワンと吠えながら四つんばいで走り回る→ゴリラ:中腰で手をだらんと床について歩く→人間:普通に歩く)

【アドバイス】

- ☆ジャンケンを行い、勝った人が1ステップずつ進化する。ただし、同じ種類の生き物同士としかジャンケンはできない。
- ☆一番最初に人間になった人が勝ちとする。
- ☆動物の種類を変更して、更にたくさんの「投・走・跳」を意識した動きを取り入れるのもよい。



「投・走・跳」を意識したポイント

相手の周りをまわりながら走ったり、跳んだり、はったりすることにより腕や足の筋力、バランス感覚を向上させる。また、足に触れないように股をくぐる動作により、柔軟性を向上させる。

じゃんけんおまわりさん

【進め方】

- ①2人になってじゃんけんする。
- ②負けた人は勝った人の周りを1回まわる。
- ③続けて負けるとまわる回数が増える。
※まわる動作・・・走る、跳ぶ(両足とび・片足とび・カエル跳び)、ほう(膝を床につけないで4つ足歩き)

【アドバイス】

- ☆じゃんけんは足じゃんけんでリズムカルに跳びながら行くとよい。(2回跳躍して3回目にグー・チョキ・パーのポーズをし、勝敗を決める。)
- ☆まわる方向を変えてやるとよい。(右まわり・左まわり)
- ☆まわるだけではなく、股の間をくぐるなどの動作にしてもよい。

バンブーダンス

「投・走・跳」を意識したポイント

リズムカルに跳躍を継続することにより、足の筋力をつける。

【進め方】

- ①2人組になって向かい合い、ひとりが閉脚長座をする。もうひとりは閉脚長座をまたいで立つ。
- ②互いにリズムカルな開閉跳びを繰り返す。
- ③互いに8回を1セットとして行う。
- ④1セット・2セットとだんだんセットを増やしてゆく。

【アドバイス】

- ☆座る人立つ人の役割を交替して行う。
- ☆互いにリズムカルに開閉跳びをし、足を踏まないように注意する。
- ☆互いに手を取り合って、座っている人がリードしながら行うとよい。

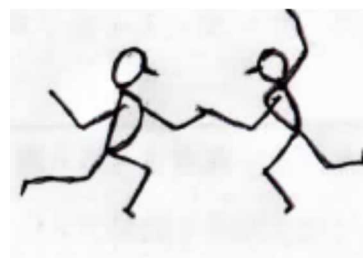
尻タッチ

「投・走・跳」を意識したポイント

機敏な動きをすることで、足腰の筋力が鍛えられる。またバランス感覚が向上する。

【進め方】

- ①2人組になって向かい合い、左手で握手する。
- ②「始め」の合図で自分のお尻をタッチされないように相手のお尻をタッチする。
※10秒を1セットとする。



【アドバイス】

- ☆同じ方向に回ることにならないよう、左右フェイントをかけながら素早く動くように行う。
- ☆バランスが崩れて、頭をぶついたり転んだりすることのないよう注意して行う。

足踏みコザックダンス

「投・走・跳」を意識したポイント

機敏な動きをすることで、足腰の筋力が鍛えられる。またバランス感覚が向上する。

【進め方】

- ①2人組になって向かい合い、両手を握る。
- ②「始め」の合図で、自分の足は踏まれないように相手の足を踏む。
※10秒を1セットとする。

【アドバイス】

- ☆左右にフェイントをかけながら、素早く動くように行う。
- ☆手を押したり引いたりして行うとよい。
- ☆バランスが崩れて、頭をぶついたり転んだりすることのないよう注意して行う。

