

2月8日・第9回：『力試しの運動遊び』

インパルス

・拍手バージョン

- ①円になる
- ②右周り、左周り
- ③拍手（1回）
- ④拍手＋右足＋左足（叩いてトントン）



・手つなぎバージョン

- ①手をつなぐ
 - ②握られたら逆の手を握る（右⇒左）
 - ③逆回転
 - ④ブラインド（眼をつむる）
- ※最後の人は、手をあげたり「来たー！」と言って周囲に知らせる

POINT プルプルしない

ネームトス

- ①自己紹介
 - ②トスする人の名前を呼ぶ
 - ③ボール（いろんなもの）をパス
- 発展：投げた人は一歩前、そしてお礼！
発展：どんどん近づいて小さな円小さな声
- POINT 名前は何回聞いてもよい（名前を覚える）
パスしてもらっていない人をわかりやすくして心の壁をとる

ルックダウン・アップ

- ①円になる
- ②指導者の「ルックダウン」の掛け声で、下を向く
- ③指導者の「ルックアップ」の掛け声で、他の人の方を見る
- ④目があったらペアの完成

ひっこぬきじゃんけん

- ①ペアをつくり、向かい合って右手を出し、ぎりぎり触れない程度に合わせる
- ②左手でじゃんけんをして、勝った人はつかむ
負けた人はつかまれないように引く

POINT 利き手と反対の手でじゃんけんをしてみよう



つつん

- ①ペアになり、ひとりは四つつん這いになる
 - ②四つつん這いの状態で、左手と右足を床と水平になるように上げる
 - ③もうひとりのペアは右側からつつんと押す
- POINT ぐっと力を入れる感覚が大切
小学校の「力試しの運動」につながる



大根抜きに行こう！

- ・足を引っっこ抜かれないように踏ん張る
- 「大根抜きに行こうよ（大根抜きに行こうよ）」
- 「だって私は力持ち（だって私は力持ち）」
- 「だって僕も力持ち（僕も力持ち）」
- 「あっ！（あっ!）」
- 「あっ！（あっ!）」

忍者の国へ Let's GO!!!

・忍者手裏剣

- ① 頭手裏剣：しゃがんでよける
- ② 足手裏剣：ジャンプしてよける
- ③ 忍者チョップ：両手で受け止める
- ④ お腹手裏剣：回転する
- ⑤ ①～④をリーダーの掛け声に合わせてやってみる

・入口突破

- ① 2人組で、1人はうつぶせに寝そべる（蓋）
- ② もう一人は、うつぶせになっている人をひっくり返して蓋を開ける

POINT 仰向けで動かないかやってみる



・引いて・押して（♪糸巻き）

- ① 2人組になる
- ② ♪糸巻きの音楽に合わせて、力試し！
「でーきた、できた（頑張る準備ができた）」の後
に引っ張りっこ・押し合いっこ
- ③ 背中を合わせて立ち、押し合い



・岩石くずし

- ① 2人組になる
- ② 四つん這いになり、一人は押す
- ③ もう一人は押されないようにふんばる



・縄抜け

- ① 2人組になる
- ② 一人はあぐらになり、もう一人は後ろから羽交い絞めにする
- ③ 羽交い絞めにされている方は脱出する

・煙玉を返せ！

- ① 2人組になる
- ② マーカーでゴールを2つ作る
- ③ 腕立ての姿勢になる
- ④ 小さいボール（煙玉）を打ち合い、相手のゴールに入れる

POINT 姿勢が難しいなら、膝をついてもOK



・脱出魔法のじゅうたん

- ① 2人組になる
- ② 一人はタオルに座り、もう一人はタオルを引っ張る
- ③ タオルから落ちないように脱出する

POINT 色々な乗り方に挑戦

動きの発明

- ・ 押す、引く、押し合う、引き合う、支える、支え合うの動きを引き出す
- ・ ダンスの中に上記の動きを考えながら組み入れる
- ・ 支える場所を変えてみる
- ・ 最後に音楽に合わせて踊ってみる

