

# 多様な動きをつくる運動遊びに使えそうな動き例

長野県体育センター

## 1 (座ったままでも出来る一人で行う運動)

学校では一時間目が始まる前等の5分ほどの時間で行える運動です。頭で考えながらやったことのない動きを行うことによって、新しい神経系の伝達回路ができあがってきます。また、脳を活性化させることで、1時間目の授業がより活発になります。

### ★すりすりトントン

- ①座った状態で、右手は手のひらで足をこするように動かし、左手は握った状態で足をたたく。「チェンジ」のかけ声で左右を入れ替える。
- ②座った状態で、右手は握った状態で足をこするように動かし、左手は手のひらで足をたたく。「チェンジ」のかけ声で左右を入れ替える。
- ③すりすりトントンを空中でやってみる。(右手はグー、左手はパー)



### ★指折り10数え

- ①左手はパーで右手は親指を折った状態から指を折っていき10数えて元の状態に戻る。
- ②左右逆にやってみる。  
\*出来るようになったら親指と人差し指の2本を曲げた状態からスタートする。

### ★指の入れ替えいろいろ

- ①左手はチョキ、右手はピストルからスタートし、「せーの」で入れ替える。



- ②左手は人差し指と小指を立て、右手は中指と薬指を立てたところからスタートし、「せーの」で入れ替える。



- ③左手は人差し指と親指で○を作り、右手はピースからスタートし、「せーの」で入れ替える。



- ④左手は小指、右手は親指を立てたところからスタートし、「せーの」で入れ替える。



\*慣れてきたら、「せーの」の後に、一度拍手を入れてから入れ替える。又は「いえーい」と言って親指を立ててから入れ替える。なども脳を活性化させます。

\*更にバージョンアップはいろいろな組み合わせを考え、「もしもしかめよ」のリズムに合わせて動かす。



### ★あとだしジャンケン

「ジャンケンポン・ポン！」というタイミングで、あとだしジャンケンをする。

- ①みんなはリーダーと同じものを出して、あいこになってもらう。
- ②リーダーに勝つようにジャンケンする。
- ③リーダーに負けるようにジャンケンする。

### ★一人ジャンケン

- ①右手が左手に勝つようにグー、チョキ、パー
- ②左手が右手に勝つようにグー、チョキ、パー



### ★2拍子3拍子（手バージョン）

- ①右手は2拍子、左手は3拍子のリズムで動かす。6拍子目でスタートに戻る。
- ②左右逆にやってみる。

### ★グーとパー

・胸に一方の手をグーにしておく。もう一方はパーにして前に。→「せーの」という掛け声で右手と左手を入れ替える。

\*パターン\*

- ① 胸にグー、前にパー
- ② 胸にパー、前にグー
- ③ 胸にグー、前にパーで、交換するときに手をたたく
- ④ 胸にパー、前にグーで、交換するときに手をたたく



\*レベルアップもしかめグーパー！！

「もしもしかめよ」を歌いながら、

- 1 「もしもしかめよかめさんよ～」は上のパターン1を行う。
- 2 「世界のうちでおまえほど～」は上のパターン2を行う。
- 3 「歩みののろいものはない～」はパターン1を行う。
- 4 「どうしてそんなにのろいのか」はパターン2を行う。

### ★マリオネット

- ①両手を肩→上→肩→前→肩→横→肩→下の順に動かす。
- ②右手のスタートを上からにし、左手は肩からスタートする。一つずつずれて動かす。

### 1（その場に立って一人で行う運動）

#### ★ワンワンニャーで反応

- ①「ワン」と言われたら右に90°ジャンプ、「ニャー」と言われたら左に90°ジャンプ。「ワオ～ん」と言われたらその位置からジャンプして1回転する。
- ②初めは1つつ言われた声に合わせてジャンプする。
- ③連続で「ワン・ワン・ワン・ニャー・ワオ～ん」と言われたら、その順番で出来るだけ素早く動く。

### ★グーパーリズムジャンプ

- ①手も足もグーで8回→手も足もパーで8回→4回→4回→2回→2回→1回→1回→手拍子
- ②手がパー、足がグーで8回→手がグー、足がパーで8回→4回→4回→2回→2回→1回→1回→手拍子  
(線路は続くよどこまでもなどの歌に合わせて行う。)

### ★2拍子3拍子 (ジャンプバージョン)

- ①手は2拍子のリズムで横、気をつけ、横、気をつけの繰り返し。
- ②足は開く、閉じる、閉じるの3拍子の繰り返し。
- ③①、②を同時に行う。6拍目で元の状態に戻る。

### ★ランニングジャンプ

- ①その場で走るようにジャンプを繰り返す。(右手が前の時は左足が前、左手が前の時は右足が前)
- ②4回ジャンプをしたら、気をつけ、ジャンプ、気をつけ、ジャンプと変化させる。



### ★視覚反応

- ①肩幅に足を開き、素早く反応できるように準備する。
- ②指導者がパーを出したらジャンプする。
- ③ときどき、チョキやグーも織り交ぜる。  
\*ジャンプしようと意識するより膝をカクンと抜くようにするとより早く反応できます。

### (二人組でできる運動)

1人で行う運動または、対指導者で行う運動から二人組で行うことにより、相手と一緒に同じ運動を共有したという安心感、満足感から笑顔があふれてきます。初めてあった人同士の場合、いきなり多人数になることは緊張感を与えてしまうことがあります。二人組→四人組→多人数のようにだんだん行う人数が増えていくようにすると運動を行っている最中にお互いの言葉がけも増えていきます。

### ★ジャンケン足し算

- ①ジャンケンをして相手が出した物と自分が出した物を足して先に答えた方が勝ち。(グー1、チョキ2、パー5)
- ②グーの数を10にして計算する等 変化を持たせるのも楽しい。



### ★ジャンケン手たたき・膝叩き

- ①右手で軽く握手をして、左手でジャンケンをする。負けた方は左手で右手の甲を防御。勝った方はたたき。
- ②左右逆の手で行ってみる。
- ③負けた方がたたき、勝った方が防御する。
- ④左手は握手して右足を出し合い、勝った人は膝をたたき、負けた人は足を引く。

\*別バージョン：握手ではなく右手の平を合わせた状態で負けたら上に引き上げる。



ジャンケン膝叩き

### ★タイとたこ

- ①左手で握手して一方が「タイ」にもう一方は「たこ」になる。
- ②リーダーが「た、た、たタイ」というようにコールをかける。コールをかけられた方は相手の手をぎゅつとにぎる。コールをかけられなかった方は逃げる。時々「た、た、た、たこやき」などの別の言葉をはさむと楽しい。

### ★おまんじゅうの交換

- ①お互いに向き合って右手をおまんじゅう（ゲー）、左手をお皿（パー）にする。
- ②「せーの」で拍手をしてから、おまんじゅうとお皿を入れ替える。



### ★パンチングミット

- ①お互いに向き合って右手がパンチ（ゲー）、左手がミット（パー）にする。
- ②膝を叩いてから、手を叩き、パンチとミットを入れ替える。（3拍子）  
\*バージョンアップ:ふるさとの曲に合わせて（3拍子の曲）歌いながら行う。



### ★ぶんぶん蚊を捕まえろ

- ①1人は蚊の役になり、同じテンポで右手を上下に動かす。
- ②もう1人は蚊を捕まえる。（捕まえるときに手のひらの位置を動かして、上下に追いかけない。）



### ★天狗の鼻折り

- ①両手のげんこつを天狗の鼻に見立てて準備する。
- ②天狗の鼻を移動する場所4カ所（おでこ、右ほっぺ、左ほっぺ、あご）を確認する。
- ③先攻後攻を決め、先攻の「え〜い、えい」のかけ声で天狗の鼻を4カ所のどこかに移動する。同じ場所に移動させた場合は負け。何回目でも合ってしまうかを競い合う。



### ★ドラゴンボールジャンケン

- ①元気玉（パー）、カメハメハ（ゲー）、瞬間移動（チョキ）の姿勢を覚える。
- ②「ドラゴンジャンケン、ジャンケンポン」のかけ声でジャンケンをする。  
あいこの場合は腕を組んでスキップしながら一回転。  
負けた人は馬跳び、股下をくぐる、体育館の端まで走ってくるなど罰ゲームをする。





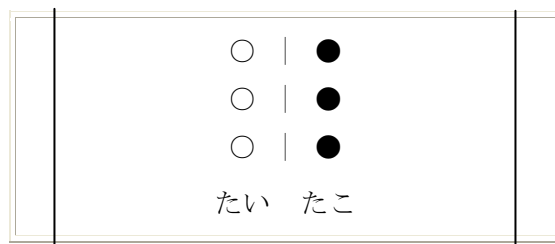
★ウルトラジャンケン

- ①シュワッチ（パー）、スペシウム光線（グー）、エメディウム光線（チョキ）の姿勢を覚える。
- ②「ウルトラジャンケン、ジャンケンポン」のかけ声でジャンケンをする。  
一回負けたら、勝った人の回りをカンガルージャンプ、2回連続で負けたら、くまさん歩き、3回負けたら片足くまさんというように、負荷を重くしていく。



★タイとたこ鬼ごっこバージョン

- ①2人組を作って、体育館の中央のラインのところに集まる。
- ②ジャンケンをして、勝った人を「たい」、負けた人を「たこ」にする。
- ③たいをラインの右側に、たこは左側に、左右対称になって、間を1mくらい空けて立つ。



図（○は人、|はライン）

- ④リーダーが「たーたーたーたー」「たい!」と叫んだら、たいはたこを追いかける。たこは一直線に右外へ逃げる。外側のラインを越えるまで逃げ切れたらたこの勝ち。逆に、リーダーが「たこ!」と叫んだら、今度はたこがたいを追っかける。たいは一直線に左外へ逃げる。

★足ふみごっこ

- ①二人が向かい合い、両手を握る。
- ②握った手は離さないで、相手に踏まれないようにしながら相手の足を踏む。（10秒～20秒程度）



★バランス崩し（タオル引き）

- ①タオルを2本用意し、向き合った姿勢でタオルの端を持ち合う。
- ②足の位置を決めたらそこから動かないようにして「スタート」の合図で相手のバランスを崩す。
- ③足の位置を動かした方が負け。



★バランス崩し（手押し）

- ①お互いに向き合って手のひらを胸の前に準備する。
- ②手のひらを押ししたり引いたりしながら相手のバランスを崩す。
- ③足の位置が動いたり、相手の体に触れたら負け。



★背中合わせで立ち上がる

- ①背中合わせに座り腕を組む。二人のかけ声で立ち上がる。
- ②腕組みをしないで立ち上がったたり座ったりを繰り返す。
- ③かけ声をなしに心を合わせて立ったり、座ったりを繰り返す。



★あんたがたどこさ

- ①歌に合わせて左右のステップを踏み、「さ」の付くときだけ前が出る。
- ②2人組で向き合って行う。
- ③背中合わせで行い、「さ」のところで後ろにさがるなどいろいろな方法がある。



★十五夜さんの餅つき

♪十五夜さんのもちつきは

ぺったんこ、ぺったんこ、ぺったん、ぺったん、ぺったんこ  
おっこねた、おっこねた、おっこね、おっこね、おっこねた、  
とっついた、とっついた、とっつい、とっつい、とっついた、  
とーん、とーん、とってった、とって、とって、とってった。♪

- ①1人は両手の平を合わせた状態から、上下に動かす。このリズムは一定にすること。
- ②一定のリズムで動いている手が開いた瞬間に、もう一方の人が、手を入れていく。  
ぺったんこの時は餅に水をつけるように手を入れる。  
おっこねたの時は餅をこねるように手を入れて回す。  
とっついたの時はついたもちをはがすように両手を合わせて手を入れる。  
とってったの時は上、真ん中、下の順で手を叩く。



★ぞうさんお手つき

童謡「ぞうさん」を歌いながら2人組で出来る手遊び。まずは2人で向かい合って

- ①自分の胸の前で拍手を1回。
- ②相手の手の平と自分の手のひらをタッチ。
- ③自分のひざを1回たたく。

この①、②、③を「ぞうさん」を歌いながら繰り返す。慣れてきたら少しスピードを上げる。  
バージョンアップ：この手遊びは2人組を2つ作ってテンポを1テンポずらして行うことも出来る。

### (人数を増やして行う運動)

初めから多人数で行う運動、だんだん人数を増やしていく運動、どんどんペアを入れ替えていく運動などが含まれています。実施する相手、場所、人数等に応じてアレンジしてみてください。どんどんペアを入れ替えていくような運動は相手を選んでいるような時間を与えず運動することで、だれでも仲良くなれるといった良い点があります。対教師、対指導者という運動から、「それぞれ個人が自由に動き出す、グループ同士が勝手にコミュニケーションを取りながら夢中になって進めていくことが出来るようになる。」といった運動実践が出来るといいですね。

#### ★せーの

- ・「せーの」のかけ声の後、1回拍手→「せーの」で2回拍手→「せーの」で3回拍手→「せーの」でリーダーだけ拍手をし、リーダーの拍手の数のグループに分かれる。

#### ★笑い声で集まろう。

- ①サークルになった人たちで端から順番にあ・い・う・え・おの号令をかけさせる。
- ②全員バラバラになったら笑い声  
「あ」はアッハハハ  
「い」はイッヒヒヒ  
「う」はウッフフフ  
「え」はエッヘヘヘ  
「お」はオッホホホ と声を出しながら仲間を捜す。

#### ★3人組シーソー (お地藏さん倒し)



- ①3人一組で両サイドの人が向かい合い真ん中の人を軽く押して受け止め合う。
- ②真ん中の人が横向きで行う。目をつぶって行うなど変化をつける。

#### ★シグナルウォーキング (シグナルランニング)



- ①4人4組で菱形を作る。
- ②先頭の人が右手を挙げたら◇の右側にいる人が先頭になるように直角に曲がる。左手も同様。
- ③先頭の人が両手を挙げたら、180°回転し、後ろにいた人が先頭になる。

#### ★手は口ほどに・・・(スキンシップ)



- ①6人ぐらいのグループで目隠ししたメンバー1人をみんなで囲み順番にメンバーと握手をする。
- ②目隠ししている相手に分からないようにメンバーの中から1人だけを選び再度握手
- ③その人は何番目に握手した人かを当てる。



### ★人間ピンボール



- ①目隠したメンバー1人をみんなで囲み、押し合い支え合う。
- ②目隠した人はメンバーのことを信頼して、心も身体も預ける。

### ★かけ声に合わせて



- ①言うこと一緒（言うこと一緒） やること一緒（やること一緒）  
まーえ（まーえ） → うしろ（うしろ） → みーぎ（みーぎ） → ひだり（ひだり）
- ②言うこと一緒（言うこと一緒） やること反対（やること反対）  
まーえ（まーえといいながらうしろに動く） → うしろ（うしろとい  
いながら前に動く） → みーぎ（みーぎといいながら左に動く） → ひだ  
り（ひだりといいながら右に動く）
- ③やること一緒（やること一緒） 言うことぎゃーく（言うことぎゃーく）  
まーえ（うしろといいながら前に動く） → うしろ（まーえといいながら  
うしろに動く） → みーぎ（ひだりといいながら右に動く） → ひだり（み  
ーぎといいながら左に動く）

### ★エブリボディアップ



- ①何人か組になって両手をつなぎ座る。
- ②手を離さないまま立ち上がる。
- ③どのように手をつなげばいいかみんなで考えてスムーズに立てるよ  
うにする。  
\*つま先は隣の人とくっつけておくということだけがルールです。

### ★ジェンカステップ



- ①基本の動きは前後に並べてた2つの輪の中をジェンカのリズムで両足  
ジャンプしながら移動する運動。
- ②初めの8拍「前、うしろ、前、後ろ、前」の最後の「前」の動きはジ  
ャンプをしながら「90度右を向く。」
- ③次の8拍「右、左、右、左、右」の最後の「右」の動きはジャンプを  
しながら「90度右を向く。」
- ④次の8拍「後ろ、前、後ろ、前、後ろ」の最後の「後ろ」の動きはジ  
ャンプをしながら「90度右を向く。」
- ⑤次の8拍「左、右、左、右、左」の最後の「左」の動きはジャンプを  
しながら「90度右を向く。」  
このように動くと最後に元の位置に戻る。

\* グループを組んで、前後に動いているときは隣の人と手を繋ぎ、左右に動いているときには肩に手  
を置くようにして、同じ動きが出来るようにする。



★大根抜きゲーム



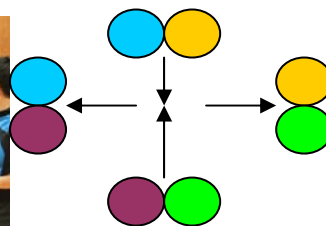
- ①うつ伏せになってグループみんなで腕を組む。
- ②大根を抜く人が足首を持って引っこ抜く。
- ③抜かれた人は協力し合って、他の大根を抜く。

★はなれろパッ！！



- ①背中合わせで2人組みを作る。
  - ②鬼になっている1人の「はなれろパッ」のかけ声で相手を変える。
  - ③1人残ってしまった人が次の鬼。「はなれろパッ」のかけ声をかける。
- \*集まる人数を変えるのもおもしろい。  
「はなれろ4人！！はなれろ3人」など声のかけ方を変える。

★分裂インベーダー



- ①背中合わせで立ち上がる運動を1～2回繰り返した後、お互いに背中に体重を掛け合いながら、インベーダーのように横歩きする。
- ②どこかの2人組と肩をぶつけ合った後、今まで背中合わせだった人と別れ、違う2人組を作って、インベーダー歩きをする。

★挑戦！！円陣ジャンケン

- ①5～8人ぐらいでグループを作り円陣を組む。(4グループ以上が理想)
- ②代表者が1人出て行き「挑戦！！」と言いながら他のグループの中に入っていき、ジャンケンをする。
- ③ジャンケンに負けた人はその場に座っていき、全員を座らせたなら、自分の円陣に戻る。
- ④1番目の人が戻ってきたら、2番目の人が空いているエンジンを見つけ、ジャンケンをする。
- ⑤グループの全員が戻ってきて、全員が座ったら終了。他のチームと順位を競い合う。



### ★挑戦！！数合わせ

- ①5～6人でグループを作り、横に並ぶ。(4グループ以上が理想)
- ②代表者が1人出て行き「挑戦！！」と言いながら他のグループに行き、「いっせーの一で ○○」と横一列に並んでいる相手の人数以内の数字を言う。例「いっせーので3」
- ③並んでいるチームは「いっせーの一で」のタイミングに合わせて、手を挙げる。言った数字と相手が挙げた手の数が合ったら自分のチームに戻り、2番目の人が挑戦をしに行く。数が合うまで挑戦し続ける。
- ④全員が挑戦し終わって、戻ってきたら、横一列のまま手を繋ぎ「ばんざい！！」をして座る。



### ★ジャンケン手つなぎ

- ①横一列に並び、右端の人同士と左端の人同士がジャンケンをする。
- ②ジャンケンに勝ったチームは内側の人と手を繋ぎ、2番目の人がジャンケンをする。
- ③負けたら、繋いでいた手を1人分だけ離し、1つ前の人がジャンケンをする。
- ④両側から行っているのので、早く全員の手が繋がった方が勝ちとなる。



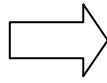
### ★ジギスカンでジャンケンポン

- ①2人組で向き合い、2回拍手をして膝タッチ、2回拍手をして相手と手を合わせる。
- ②腕組みをして1回転して「ジャンケンポン」のかけ声で体ジャンケン。
- ③勝った方は8拍手拍子(16拍子)、負けた方はおへその位置と頭の位置を動かすように体を動かす。
- ④相手を変えてまた、①からの動きを繰り返す。





★アルプス一万尺で仲良しサイドステップ



- ①二人組になり、正座の姿勢で向き合う。
- ②「アルプス一万尺」(4回二人の両手を合わせてたたく)「こやりのうえで」(4回自分の膝をたたく)
- ③「アルペン」(2回二人の両手を合わせてたたく)「踊りを」(2回自分の膝をたたく)
- ④「さあ」(1回二人の両手を合わせてたたく)「おど」(1回自分の膝をたたく)
- ⑤「りましょ」(二人の手を合わせてたちあがる)
- ⑥「らんらんらん・・・らんらんらん」(右か左に8回サイドステップ)
- ⑦「らんらんらん・・・らんらんらんらんらん」(右か左にサイドステップ) 仲間を入れ替えて繰り返す。

★宿屋探しでこんにちは 宿屋探しでさようなら

- ①2人で手を繋ぎ、宿を作り、その中に1人を入れる。(3人組)
  - ②宿には入れない人を1～2人作っておく。
  - ③スタートの合図で宿の中に入っている人は宿を作っている人のどちらかを向いて、「こんにちは」という。
  - ④「こんにちは」と言った人と手を繋ぎ、後ろの人は押し出され、次の宿を探さなければならない。
  - ⑤「晩ご飯だよ。」「宿題やっていないよ。」「お風呂わいたよ。」など家に帰らなければならない理由を指導者がいったら、3人組を作れているグループはその場に座る。
- \*「こんにちは」ではなく、「さようなら」と言った場合には向いている人に手を振って後ろの人と手を組む方法もある。



★50 音順足踏み

- ①スタートラインに横一列に並ぶ。
- ②10～20m先の床にちりばめられた50音順のカードをグループみんなで協力して「あ」から「ん」まで順番に踏んで行き、早く戻ってきたチームの勝ち。
- ③一度目のタイムを計っておき、タイムをどれだけ縮めることが出来たかで勝敗を競っても良い。





## (鬼ごっこ遊び)

### ★UFO鬼ごっこ

- ① 6人組で4人はUFO（手を繋ぎ円を作る）、1人が地球人（鬼）、1人が宇宙人（逃げる人）の役になる。
- ② スタートの合図で地球人は宇宙人を追いかける。
- ③ UFOは宇宙人がつかまらないように邪魔をする動きをする。
- ④ 10秒から20秒の間行う。



### ★宇宙人鬼ごっこ

まずはグループを3つに分けます。それぞれの宇宙人にはポーズが決まっています

「あたま星人」...片手を頭の上に乗せる。

「おなか星人」...片手をおなかにあてる。

「おしり星人」...片手をおしりにあてる。

このゲームは他の星人を自分の仲間にしてしまうのが目的。他の人の背中をタッチすることで自分の仲間になることができる。タッチされた星人はポーズを変えて新しい星人に生まれ変わってしまう。全員がどれかひとつになるか、ある程度の時間になったら終了となる。

\*タッチするとき自分の星人の名前をいながらタッチするようにすると自分がどの星人になったかが分かりやすい。

### ★病院鬼ごっこ

- ① みんなが鬼でみんなが逃げる人。
- ② タッチされたら、タッチされたところを片手で押さえ（手当）、そのままゲーム続行。あいているほうの手で相手にタッチをする。押さええているほうの手は、はなしてはだめ！
- ③ 2回目のタッチをされたら、もう片方の手でその場所も押さえ、ゲーム続行。  
両手が手当でふさがっているでお尻や背中などでタッチする。又は最後まで逃げ切る。  
キックや頭突きは安全のため厳禁！
- ④ 3回目のタッチをされたら、ゲーム・オーバー。その場にしゃがみます。

### ★とこてん鬼ごっこ（鬼2人 逃げる人3人）・・・状況判断を養う

- ① 逃げる人3人程、鬼2人程でそのほかはコート内に4人グループを作って座る。
- ② 逃げる人は捕まりそうになったら、座っている4人グループの端にくっついて座る。
- ③ 次は反対側に座っている人が逃げる。



## ★しっぽとり鬼



一番前の人は鬼に後ろに行かせないようにガードします。  
鬼はフェイントなどを使ってまずは前の人を振り切るように頑張りましょう。

## ★三角しっぽとり鬼

3人1組でしっぽとり鬼をします。  
大人数でやると休んでしまう人たちが増えてしまいましたが、3人でやると取ることに、逃げることに気を回すことになるので集中力も高まります。

### (リレー遊び)

#### ★風船リレー



#### ★仰いでリレー



#### ★はさんでリレー



#### ★ころころ転がしリレー



### (用具を使った運動)

#### ★棒を使って

##### ○バランス

- ・手の平で・指先で・指先を上挙げて・肩で(左右どちらでも)・おでこで・あごで・ケンケンパー
- ・障害物を移動しながら



○床に立てて

- ・手たたき・床タッチ・ジャンプ・一回転
- ・相手と入れ替わり
- ・多人数でキャッチング・ざ・スティック  
トントンパのリズムで右となりの人のスティックを取っていく。



★新聞紙を使って

○開いた新聞紙

- ・まほうのじゅうたん（一人が乗ってタイミング良く移動）
- ・何人乗れるかな（人数を増やしていく、新聞紙を小さくしていく）
- ・新聞パンチ・新聞お腹でリレー
- ・相手に言われたところでタッチ（頭・肩・腕・足・背中・おしり）

○丸めた新聞

- ・大きなボールを使ってキャッチボール・ボールリレー
- ・小さなボールを使ってジャグリング 等 当たっても痛くない

○新聞リング



★フープを使って

・円陣フープリレー

- ①みんなで円になり手をつなぎどこか1カ所にフラフープを入れる。
- ②「はじめ」の合図で手を使わず、手を離さずフープを一周させてもとのところまで戻す。
- ③タイムを計ってどれくらい縮められるかに挑戦。

・フープリレー

- ①グループで順番にフープを起きながら、前に進んでいく。
- ②フープの中に入る人が前に進んだら、フープを持ち、一番前に持っていく。
- ③フープの中を進んだ人が先にゴールラインに到着したチームの勝ち。



・魔法のフープ

- ①グループで輪になり片方の人差し指の上にフープを載せる。
- ②「せいの」の合図で人差し指をフープから離さずに床までおろす。
- ③一人でも離れたらもう一度やり直す。（人数が多くなるほど難しい。）



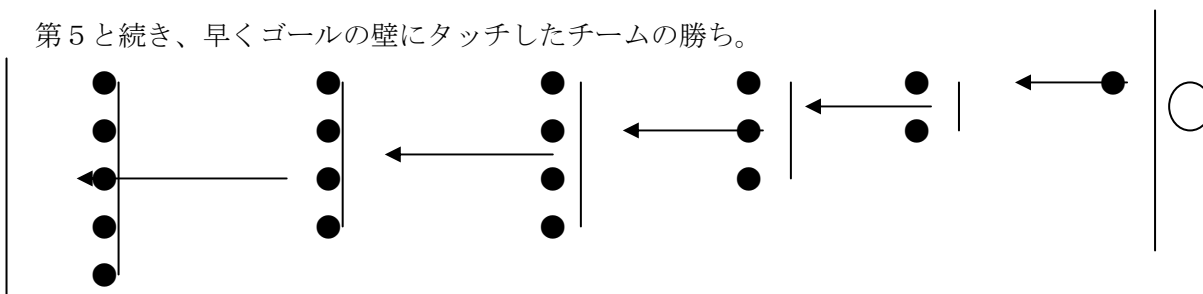


- ・フープで足入れ
- ・フープジャンプ
- ・いろいろな場所でフープ回し
- ・かけ足フープ回しなど



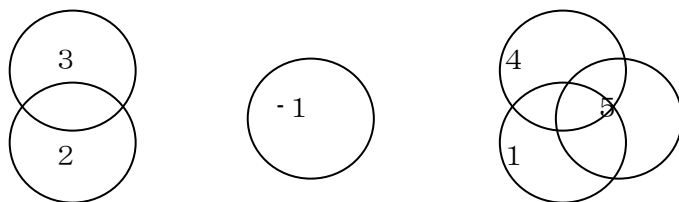
・くぐりグループリレー

- ① 5人一組でリレーを行う。第一走者はフラフープを持ち、2～5走者は足首を縛れるタオル（手拭い）をもつ。
- ② スタートの合図で第一走者はフープをくぐり、フープをもって第2走者の所に行く。2人3脚になるようにタオルを縛り、2人でフープをくぐって、第3走者の所に行く。
- ③ 第3走者はタオルを縛り、3人4脚の形になってフープをくぐってから第4走者の所に行く。以下第4、第5と続き、早くゴールの壁にタッチしたチームの勝ち。

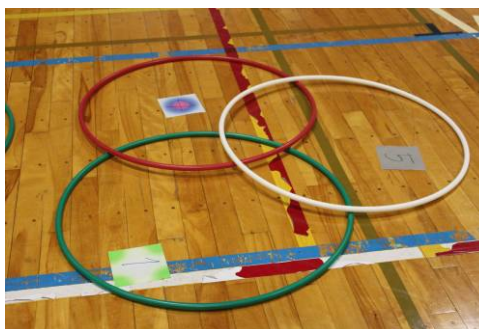


・なげループ

- ① お手玉を的に投げ入れ、30点にしたチームの勝ち



- ・フープが重なっているところは点数を増やす。2倍など工夫ができる。



★ケンステップを使って



- ・色指定で飛び越えていく（赤だけ渡るなど）  
（赤は右足、青は左足、白は両足）
- ・ケンケンパーのリズムで
- ・右足から交互に輪を越えていく。
- ・2人で手を繋いで同じ輪に入らないようにリズムを合わせて飛び越えていく。



★ブルーシートを使って

- ・シートでチャンス
  - ①タオルを二人でもち、その多のメンバーはブルーシートをもつ。
  - ②ブルーシートの上に載せたシャトルを「シートでチャンス」のかけ声に合わせて飛ばし、タオルでキャッチする。
  - ③ローテーションをしながら、3分間で何回とれるかを競い合う。



- ・シートでいっぱつ
  - ①グループ全員でブルーシートもつ。
  - ②ブルーシートの上にフラフープを載せ、床に置いてあるカラーコーンの中にフープを入れる。



ブルーシートを引っ張ってフープを投げ上げる。

コーンに入ったらOK。

## ★ボールを使って

・テニスボールのような小さなボール

(一人で)

- ①ボールロール ボールを上に向けて、その周りを投げた手で回す。1回転、2回転等
- ②拍手でキャッチ ボールを上に向けて拍手何回できるか数えてまたキャッチする。
- ③ターンキャッチ ボールを上に向けて1回転してキャッチする。
- ④タッチキャッチ ボールを上に向けて落ちてくるまでの間に頭・肩・膝をタッチしてキャッチする。
- ⑤ジャグリング ボール3つを使って両手でジャグリング
- ⑥ジャグリング 大きさや重さの違うボールを使ってジャグリング

(二人で)

### ①リアクションキャッチ

・一人は両手にテニスボールを持ち、両腕を広げる。両手に持ったボールのうちどちらかを落とし、もう一人は床に着く前にそのボールをキャッチする。

ボールを取る人：手はもも→床スレスレでキャッチ→反対側の手でキャッチ→手を後ろで組む→視線を胸にする→ステップを踏みながら等

ボールを落とす人：肩より高い位置から→肩の高さから→前後左右に動きながら→フェイントを入れながら→両手の幅を広げて等

## ★バレーボールのような大きなボール

- ①ボール回し 首、胸、お腹、お尻、膝、足を開いて8の字、歩いて、スキップして等
- ②指先でボールを回す。
- ③ボールキャッチ 一人が仰向けに寝て、もう一人は寝ている人の近くでボールをバンウンドさせる。寝ている人は起き上がってツーバウンドする前にボールをキャッチする。
- ④ツーボールパス リーダーがワンバウンドパスをしたらパートナーはノーバウンドパス等。
- ⑤トス&パス 相手がボールを投げ、その後自分のボールを真上に上げ、相手からのボールをキャッチし、相手に返した後、自分のボールをキャッチする。慣れてきたら横移動、前後移動。
- ⑥ボールストップ 一方がボールを転がし、もう一方は指定された部位でボールを止める。慣れてきたら右手を1、左手を2といったように番号を決め、指示を出していく。
- ⑦C ボールゲーム フラフープをはさんで2対2 フープ内でワンバウンドさせたボールを落とさないでキャッチし合うゲーム
- ⑧ボールギャザー フラフープ5つを真ん中と4つ角に置く。中央にボール7つを入れ自分の陣地にボールを3つ入れたら勝ち。真ん中からだけでなく相手のボールを奪ってきても良い。  
\*リーダーの合図で右、左、一人とばし、ボールを上に向けて投げたり、下でついたり変化をつける。
- ⑨ボールリレー 全員で大きな円をつくり、ボールを回していく。  
タイムを計り、より素早く回せる方法を考える。
- ⑩円陣ボールキャッチ 6～8名でグループを作り円陣を組む。「せーの」の合図でボールを投げ上げ、右隣に移動し、その人のボールをキャッチする。

