

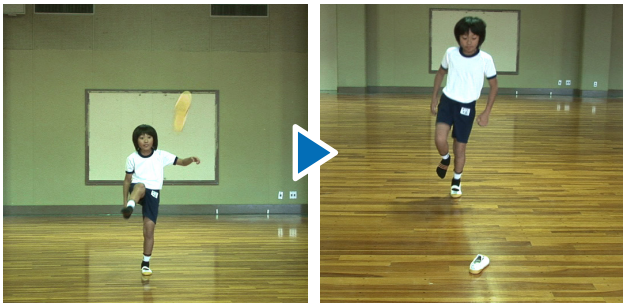
なつかしい遊び

No.28 巧みな動き

くつとばしケンケン

うごきかた

- 1 左右どちらかのくつのかかとをはずし、キックしてくつをとばしやすいようにします。
- 2 いきおいをつけてくつをとばします。
- 3 くつのところまでケンケンでとりに行きます。



ポイント

- ★ まわりに何も無い広い場所でやりましょう。
- ★ けりははじめのラインを決め、記録を伸ばすようにしてみましょう。
- ★ 友だちときそい合うと、より楽しく遊べます。

No.39 巧みな動き

あんたがたどこさ(ジャンプ)

うごきかた

- 1 「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムを取って 右・左・右・左・・・と ジャンプします。
- 2 歌のどちゅうに「さ」が出てきた時は前にジャンプし、次のリズムで後ろにもどります。
- 3 歌のさいごまでつづけます。
- 4 これを3回行います。



ポイント

- ★ なれてきたら、スピードをはやくしてチャレンジしましょう。
- ★ ストップウォッチをもって、タイムをはかるのもいいでしょう。
- ★ サイドステップとクロスステップは、同じ方を向いたままおうふくすると、左右両方のステップができます。

No.40 用具を使った動き

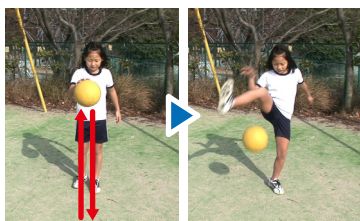
あんたがたどこさ(ボール)

うごきかた

- 1 「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムに合わせてじめんにボールをつきます。
- 2 歌のどちゅうに「さ」が出てきたら、ボールがじめんについている間に足を内がわから外がわにぬきます。
- 3 歌のさいごまでつづけます。

※歌は次のとおりです。

あんたがたどこさ ひこさ ひこどこさ くま本さ くま本どこさ せんぼさ
せんぼ山にはたぬきがおってさ それをりょうしがてつぼうでうってさ にてさ
やいてさ くてさ それを木の葉でちよいとかふせ



ポイント

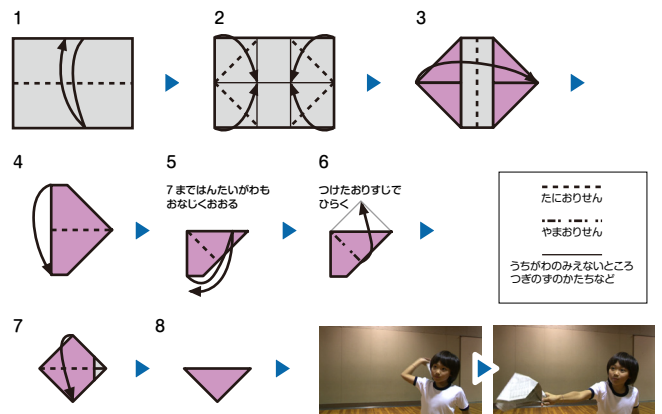
- ★ 元気に歌いながら行いましょう。
- ★ なれてきたら、「さ」の時に足を外がわから内がわにぬきやり方や、リズムをはやくしてやってみましょう。
- ★ 友だちに歌ってもらって行ったり、歌のどちゅうで友だちと交わいたり、ペアで楽しむこともできます。

No.49 用具を使った動き

かみてっぼう

うごきかた

- 1 新聞紙で紙でっぼうを作ります。(作り方は下図)
- 2 くり返し音をならしましょう。



ポイント

- ★ 左足を前に出して(左なげの人は右足)、ボールをなげるようにならしましょう。
- ★ 大きな音をならしましょう。
- ★ 2人でいっしょにならすなど、ペアで楽しむこともできます。