

27 体ほぐしの運動

I 競技の特性

他者とかかわり合いのある体ほぐしの運動を準備運動で行うことで、以下の効果が期待できます。

- ・運動への不安感がほぐれ、楽しく学習に取り組める。
- ・児童生徒お互いの気持ちがつながり、教え合いや励まし合いが活発になる。

心と体の緊張をほぐすことで安心して学習に取り組め、主運動にもスムーズにつながっていくことをねらいとしています。



II 体ほぐしの運動① 「ドンじゃんけん」

- 1.用具**
フラフープ、ひも（10m程度。巻き尺等で代用可能）
- 2.人数**
2人～（2つのチームに分かれる）
- 3.運動の進め方**
 - （1）フラフープを2つ置き、その間にひも（巻き尺）を置く。校庭ならば線を引く。
 - （2）子どもを2つのチームに分け、それぞれのフラフープの後ろに並ばせる。先頭の子をフラフープの中に入らせる。〈図1〉
 - （3）スタートの合図で、先頭の子は相手チームのフラフープを目指してひもの上を歩いて行く。次の子はフラフープに入って応援している。
 - （4）相手とぶつかったところで立ち止まり、「ドン」と相手と両手をタッチする。「ドン」は声を合わせてやるよう声掛けする。〈図2〉〈図3〉
 - （5）続けてジャンケンをする。勝ったら、そのまま進める。負けたら、戻って自分のチームの後ろに並ぶ。負けたチームの2番手はすぐにスタートする。
 - （6）相手チームのフラフープまで進んだチームの勝ち。2～3回する。
- 4.その他**
 - ・ひもの長さを変えたり、カーブを多くしたりしてコースのアレンジができる。
 - ・ルール説明で、「歩くこと」「コースをなるべくはみ出さないこと」を確認する。
 - ・勝負がつかない時には、ひもの長さを短くすると勝ち負けが付きやすくなる。

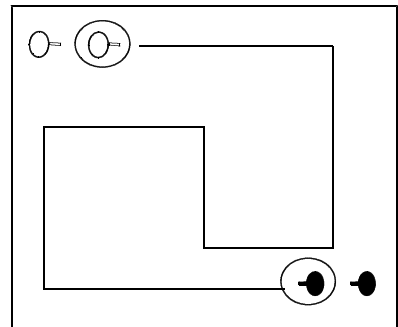


図1 配置図（コースは例）

図2 「ドン」の様子

図3 ジャンケンの様子

II 体ほぐしの運動② 「お宝を集めて守って」

1.用具

宝物になるもの（手渡しできる大きさ）5個～，フラフープ2つ

2.人数

3人～ （宝物の番人1人と，2つのチームに分かれる）

3.運動の進め方

- (1) 番人から3mほど離れた場所に，各チームのスタート地点を決める。スタート地点にフラフープを置き，先頭の子をフラフープの中に入らせる。〈図4〉
- (2) スタートの合図で，先頭の子は番人を目指して歩く。次の子はフラフープの中に入る。〈図5〉
- (3) 番人の所までいったら，「お願いします！」と番人に告げ，じゃんけんをする。負けたらフラフープまで戻り，次の子に「次は勝ちます！」と宣言して再び番人を目指す。勝ったら番人と握手をして，番人からお宝を1つもらい，チームに戻る。戻ったら次の子がスタートする。〈図6〉
- (4) お宝が全てなくなったら終了。それぞれのチームのお宝の個数を発表させる。

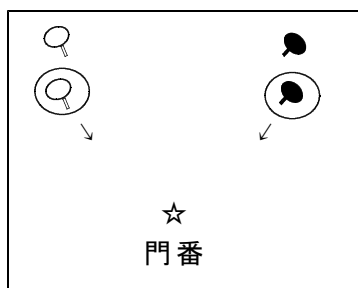


図4 配置図



図5 スタート時



図6 じゃんけんに勝った様子

II 体ほぐしの運動③ 「城攻めじゃんけん」

1.用具

椅子（4つ～），ストップウォッチ

2.人数

4人～（二つのチームに分かれる），※人数が少ない場合は守備側に大人が入る。

3.運動の進め方

- (1) 二つのチームに分かれて先攻と後攻を決める。攻撃側は城を破る方、守備側は城を守る方になる。〈図7〉
- (2) 攻撃側はスタート地点から移動し，門番1→門番2→お殿様とじゃんけんして勝ち抜くことができたら1ポイントとなる。途中で負けたらチームの後ろに並び直し，次の子がスタートする。時間内にとれたポイントを記録する〈図8,9〉。
- (3) 先攻、後攻が終わったら，各チームのポイントを発表する。

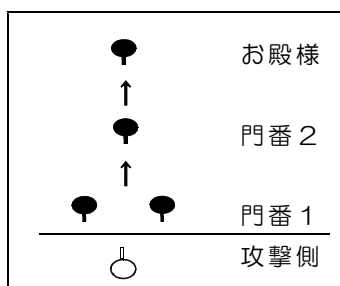


図7 配置図



図8 お殿様側から見た様子



図9 門番1と勝負する様子