



17 ひよこの闘い

遊び方

- 1 人数に合わせて四角いコートを描く。
- 2 しゃがんで、右(左)手で右(左)足首を持つ。
- 3 その状態で歩き、肩や背中中で相手を倒す。
- 4 制限時間まで倒れずに残っていた子が勝ち。

工夫してみよう

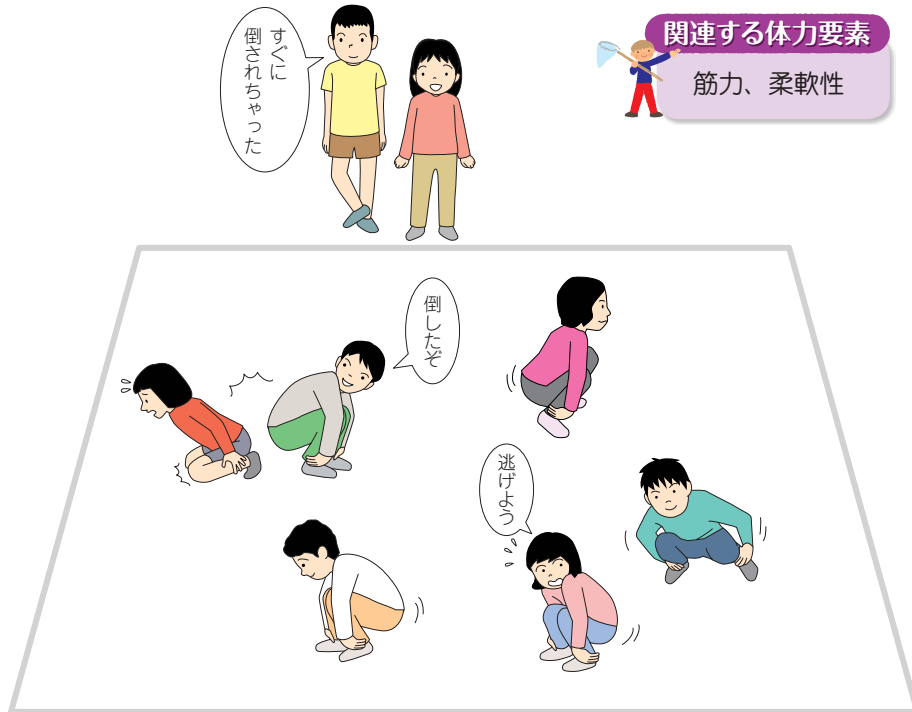
- コートを狭くしてみよう。
- 安全地帯をつかって、数秒間休憩できるようにしよう。

気をつけること

- 頭やおでこで相手を押さないようにしよう。
- 安全のために、マットの上で遊ぼう。

関連する体力要素

筋力、柔軟性



18 十字オニ



遊び方

- 1 図のようなコートを描く。
- 2 オニは十字(A)のなかへ、子はスタートの四角(B)のなかへ入る。
- 3 スタートの合図で、子は左回りに四角を移動する。
- 4 オニにタッチされた子は、オニと交代する。
- 5 オニにタッチされることなく、決められた周回を走ることができた子の勝ち。

工夫してみよう

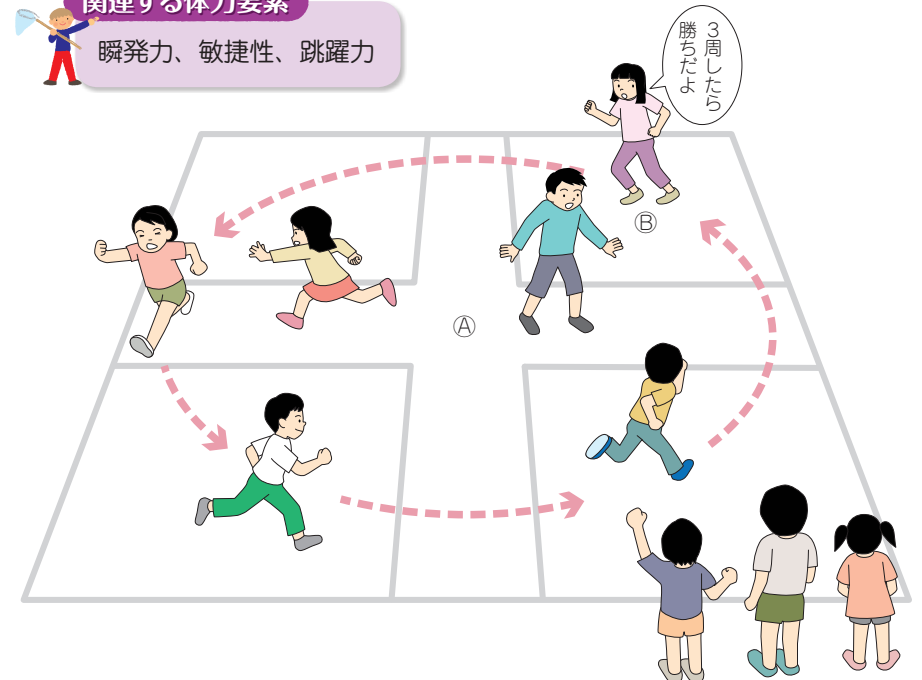
- 十字の幅を変えてみよう。
- オニの数を増やしてみよう。

気をつけること

- 子は右回りに走らないようにしよう。

関連する体力要素

瞬発力、敏捷性、跳躍力





19 言うこと一緒、やること一緒

遊び方

- 1 リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右!」と言う。
- 2 リーダーの「右!」に続けて、一列(6人程度)になって手をつないだ子は「右」と言いながら右へジャンプする。
- 3 リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後ろ」などとジャンプする方向を指示する。
- 4 リーダーの指示に合わせて、仲間と上手にジャンプできると楽しい。

工夫してみよう

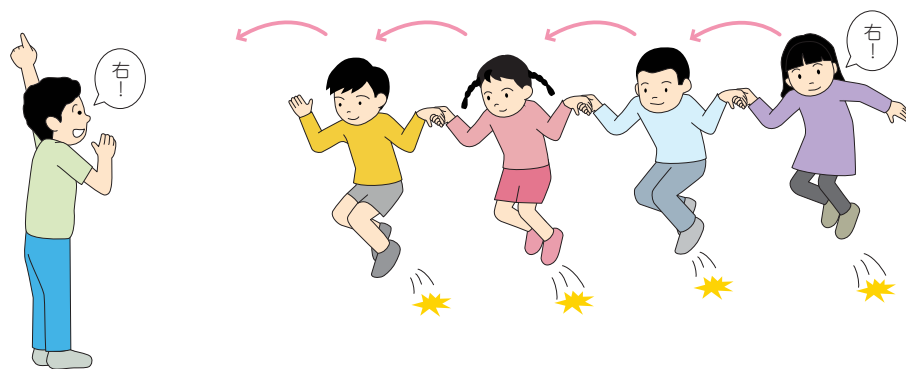
- 「言うこと一緒、やること逆」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えてみよう。
- 手をつなぎ、大きな輪をつくってやってみよう。

気をつけること

- 複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかる危険があるので、間隔を広くとろう。

関連する体力要素

巧緻性、跳躍力



20 手つなぎオニ



遊び方

- 1 オニを3~4人決め、通常の鬼遊びのように、オニは子をタッチする。
- 2 タッチされた子はオニと手をつなぎ、子を追いかける。
- 3 これを繰り返して、最後まで残っていた子が勝ち。

工夫してみよう

- 手をつないだオニの数が4人になったら、2人ずつに分かれてみよう。
- コートが広すぎるとなかなか捕まらないので、人数によって調整しよう。
- オニ同士で作戦を立てて、子を追い込もう。

気をつけること

- ぶつからないように、周囲をよく見ながら逃げよう。

関連する体力要素

瞬発力、全身持久力、敏捷性、巧緻性、走能力

