



ねらい

ちょっとむずかしい手の体操で、心と体をほぐします。

対象

幼児から大人まで

人数

何人でも

時間

10分程度

場所

どこでも

準備

なし

### 事前準備

- なし

### 実際の活動

- 両手をグーにして前に出します。

- 右手をパーにします(左右どちらでもかまいません)

「せーの」「ホイ」で右手をグー、左手をパーにします。

「せーの」「ホイ」で右手をパー、左手をグーにします。

全員できます。(写真1)

「イチ ニー サン シー ゴー ロク シチ ハチ ニー ニー サン シー ゴー ロク シチ ハチ」

と8呼間×2回繰り返します。

- そのまま、グーの手を胸に、パーの手は前に出したままにします。

「せーの」「ホイ」で、右手と左手を反対にします。

何人かの子はまちがえます。(写真2)

「イチ ニー サン シー ゴー ロク シチ ハチ ……」

と8呼間×2回繰り返します。

- 今度は、グーの手を前にだし、パーの手を胸にします。

「せーの」「ホイ」で、右手と左手を反対にします。

ほとんどの子がまちがえます。(写真3)

「イチ ニー サン シー ゴー ロク シチ ハチ ……」

と8呼間×2回繰り返します。

- 「人生思うようにいかないものなんだよ」とか

「昨日寝ないで練習してきたんだよ」とか言ってしめくります。

### 留意点

- 自分の体なのに思うように動かないこと、まちがえてもいいんだよ、ということ、楽しくあそびながら、気付けてほしいアクティビティです。

- 発展として、前の8呼間をグー胸、パー前、後の8呼間をグー前、パー胸という高度な技もあります。



写真1



写真2



写真3

