



ねらい	ちょっとむずかしい腕の体操(手あそび)で、心と体をほぐします。となりの人と仲良くなります。
対象	小学校高学年から大人まで
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

- 右手で左の肩を8回たたきます。同様に、左手で右の肩を8回たたきます。  
右手で左の肩を4回たたきます。同様に、左手で右の肩を4回たたきます。  
右手で左の肩を2回たたきます。同様に、左手で右の肩を2回たたきます。  
右手で左の肩を1回たたきます。同様に、左手で右の肩を1回たたきます。  
「ポン ポン」と、手拍子を2回打ちます。
- 「イチ ニー サン シー・・・」と声を出して、リズムカルにやってみます。
- 8のところを、肩をたたかずに、手拍子を1回打ちます。  
リズムカルにやってみます。
- 8と4のところを、肩をたたかずに、手拍子を1回打ちます。  
ちょっとむずかしいので、ゆっくりやってみます。  
※「イチ ニー サン」と右手で左肩をたたき「ポン」と手拍子を打ったあとの「ゴー ロク」を、うっかり左手で右肩をたたいてしまうことがあります。  
正しくは、右手で左肩をたたきます。
- 8と4と1のところを、肩をたたかずに、手拍子を1回打ちます。  
けっこうむずかしいので、ゆっくりやってみます。  
(最後は、イチ イチ ポン ポン と手拍子を4回打つこととなります)
- 発展として、輪になって座り、隣の人をたたかのようにして見ます。  
となりの人と自然にふれあうことができます。

### 留意点

- だんだんむずかしくなっていくので、  
「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」とか言って励まします。  
最後は、手拍子4回で盛り上がりしめくりたいものです。

