



ねらい	ちょっとむずかしい指の体操(指あそび)で、心と体をほぐします。2ペアが仲良くなります。
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

- 両手の親指と人差し指で、ダイヤモンドの形を作ります。(写真1)

- 「うさぎとかめ」の歌に合わせて、  
「もし」右親指先を人差し指先にくっつけます。  
「もし」右人差し指先を離す このとき、左人差し指先と右親指先はくっついています。  
「かめ」左親指先を人差し指先にくっつけます。  
「よ」左人差し指先を右人差し指先にくっつけます。(もとのダイヤモンドの形にもどります)

- 「かめ」左親指先を人差し指先にくっつけます。  
「さん」左人差し指先を話す このとき、左親指先と右人差し指先はくっついています。  
「よ」右親指先を人差し指先にくっつけます。  
「ーお」右人差し指先を左人差し指先にくっつけます。(もとのダイヤモンドの形にもどります)

- 「せか」右親指先を人差し指先にくっつけます。  
「いの」右人差し指先を離す このとき、左人差し指先と右親指先はくっついています。  
「うち」左親指先を人差し指先にくっつけます。  
「で」左人差し指先を右人差し指先にくっつけます。(もとのダイヤモンドの形にもどります)

- 「おま」左親指先を人差し指先にくっつけます。  
「えほ」左人差し指先を話す このとき、左親指先と右人差し指先はくっついています。  
「ど」右親指先を人差し指先にくっつけます。  
「ーお」右人差し指先を左人差し指先にくっつけます。(もとのダイヤモンドの形にもどります)

・・・と繰り返し、最後の「どうして そんなに のろいのかーあ」の「あ」でもとの形にもどります。

- 発展として、2人ペアでやってみます。

### 留意点

- 最初の2呼間の後、4呼間で進むのがむずかしいあそびです。  
2人ペアでやると、手が上へ上へ行ってしまいますので、2人で調整しながらやりましょう。



写真1

