



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。2ペアが仲良くなります。
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

- 「弁慶が 弁慶が 五条のお橋を 渡るとき うんとこどっこいしょ うんとこどっこいしょ うんとこどっこいどっこいしょと 言って渡る」の歌に合わせて

- 「べん」 拍手1回
- 「けい」 左手指を開いて前に出します
- 「が 」 右手指を開いて前に出します(くりかえします)
- 「ごじょ」 拍手1回
- 「おの」 右手で左ひじの内側を打ちます(左手は前にのばします)
- 「おは」 右手で左肩を打ちます
- 「しを」 左手で頭を打ち、右手を前にのばします
- 「わた」 左手で右肩を打ちます
- 「ると」 左手で右ひじの内側を打ちます(右手は前にのばします)
- 「き」 拍手1回
- 「うんどこ」 拍手1回
- 「どっこい」 左手指を開いて前に出します
- 「しょ」 右手指を開いて前に出します(くりかえします)
- 「うんどこ」 拍手1回
- 「どっこい」 右手で左ひじの内側を打ちます(左手は前にのばします)
- 「どっこい」 右手で左肩を打ちます
- 「しょっと」 左手で頭を打ち、右手を前にのばします
- 「いって」 左手で右肩を打ちます
- 「わた」 左手で右ひじの内側を打ちます(右手は前にのばします)
- 「る」 拍手1回

- 最初、指導者が手本を見せます。1回目一つひとつの動きをゆっくりやります。2回目リズムに合わせてゆっくりやります。3回目リズムに合わせて、てんぽよくやります。
- 発展として、2人ペアで肩を組んでやってみます。

留意点

- 「1人もしもしかめよ」「1人弁慶」「2人もしもしかめよ」の順にやるとよいと思います。2人ペアでやるとき、頭を打つ方法が2とおりがあります。

