



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

- 「あんたがた どこさ ひごさ ひごどこさ くまもとさ くまもと どこさ せんばさ
せんば やまには たぬきが おってさ それを りょうしが てっぼうで うってさ
にてさ やいてさ くってさ それを このはで ちよいと かぶせ」

の歌に合わせて、

「あんた」拍手1回

「がた」右手で左ひじの内側を打ちます(左手は前へのぼします)

「どこ」右手で左肩を打ちます

「さ」左手で右肩を打ちます

「ひご」左手で右ひじの内側を打ちます(右手は前へのぼします)

「さ」拍手1回

(ここまでで1サイクル)

「ひご」右手で左ひじの内側を打ちます(左手は前へのぼします)

「どこ」右手で左肩を打ちます

「さ」左手で右肩を打ちます

「くま」左手で右ひじの内側を打ちます(右手は前へのぼします)

「もと」拍手1回

「さ」右手で左ひじの内側を打ちます(左手は前へのぼします)

と続けます。最後は、右手で左肩を打つかたちで終わります。

①一つひとつの動作を確かめながら、ゆっくりやります。

②リズムに合わせてゆっくりやります。

③念のため、リズムに合わせてリズムカルにやります。

- 「さ」の部分で次の動作に行くのではなく、1つ前の動作に戻ります。

最後は、拍手で終わるようになります。

- 2人ペアで、肩を組みながらやってみます。

最初は、「さ」で1つ前の動作に戻らないバージョンを、

①ゆっくり確かめながら、②リズムに合わせてゆっくり、③リズムカルに、やってみて、

最後は、「さ」で1つ前の動作に戻るバージョンに挑戦するとよいでしょう。

留意点

- 一定のリズムではないため「弁慶」よりも難易度は高いと思います。

