

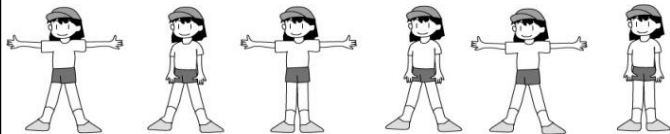
36 リズム遊びにチャレンジ

【表現リズム遊び】低学年、【表現運動】中・高学年

① 2拍子 3拍子

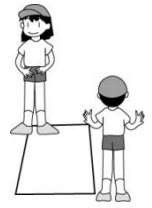


- リズムに合わせて体を動かしましょう。
- 両手を前にのばしましょう。
- 右手は「1・2・1・2」のリズムに合わせて上→下と動かします。
- 左手は「1・2・3・1・2・3」のリズムに合わせて上→下→横と動かします。
- 右手だけ、左手だけで練習をして両手一緒にやってみよう。
- 友だちと一緒にすると楽しいよ。



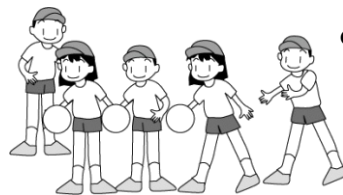
- 少しレベルアップです。両手は「1・2・1・2」のリズムで横→下と動かします。
- 足は「1・2・3・1・2・3」のリズムで開く→開く→閉じると動かします。
- まずは手だけ足だけで練習をしてみよう。
- 手と足をうまく動かすことができたかな。

② スクエアジャンプ



- まず地面に四角をかきます。
 - 図のように反対側の角に立つたら、「せーの」の合図で両足で同時に前にジャンプし、左→後ろ→右とジャンプして元の位置にもどるよ。
 - 「あんたがたどこさ」を口ずさみながらするととっても楽しいよ。
 - レベルアップをして、歌詞の「さ」の部分で反対側にとぶ方法でもやってみよう。
- あんた がた どこ (さ) ひご (さ)
前 → 左 → 後ろ → (前) → 後ろ → (前)
ひご どこ (さ)
後ろ → 右 → (左)

③ ドリブルリレー



- 5人が横一列にならび3人がボールを持ちます。
- 「せーの」の合図でボールを持った人が同じリズムでドリブルをします。
- トントンと2バウンドしたら、右はしのはしは、ボールをはなしてすばやく左はしに移動します。
- 新たな3人はまた、トントンとボールをバウンドさせたら移動します。

★★★だれといつどんな遊びをしたか書きましょう★★★

ひつけ 日付							
あそ 遊びの番号							
だれと？							

※ いろいろな遊びに挑戦してみよう！