

ねことねずみ

遊び方

- ・ラインを2本引き、2チーム(ねこチームとねずみチーム)に分かれた子どもが、ライン上に向かい合って立ちます(図1)。
- ・リーダーが「ね、ね、ね、ねこ(ねずみ)！」と声をかけたら、ねこ(ねずみ)チームがねずみ(ねこ)チームを追いかけます。追いかけるチームは、タッチされないように後方のラインまで逃げます(図2)。
- ・後方のラインにたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間になります。これをランダムに繰り返し、最後に人数の多いチームが勝ちです。

アレンジの方法

- ・「ねことねずみ」ではなく、「タイとタコ」や「サメとサケ」、「赤(あか)と青(あお)」など、最初の1文字は同じで違う言葉を決め、オリジナルな遊びにすると楽しいです。
- ・リーダーが、「ね、ね、ね、ねんど！」など、ときどきねことねずみ以外の指示を出すと盛り上がります。
- ・図3や図4のように、座ったり、うつぶせに寝転んだりするなど、体勢を変えて遊ぶと楽しさが増します。

遊びの効果

- 走能力の向上
- 敏捷性の向上

特徴・楽しさ

「ねことねずみ」は、集中してリーダーの指示を聞き分け、追いかけたり逃げたりすることが楽しい遊びです。追うほうも逃げるほうも全力でダッシュします。タッチしても、逃げ切っても、爽快感を味わえます。

アレンジの方法にも示したように、その時々でチームの名前を変えて楽しむことができます。リーダーが「ねんど」のように、ねことねずみ以外の指示を出してフェイントをかけることで、より集中することが求められ、緊張感を味わえます。また、さまざまな体勢から始めることで、多様な動きの経験ができます。

鬼が子にタッチするときに、強く押すと転んでしまう危険があるので気を付けましょう。

図1

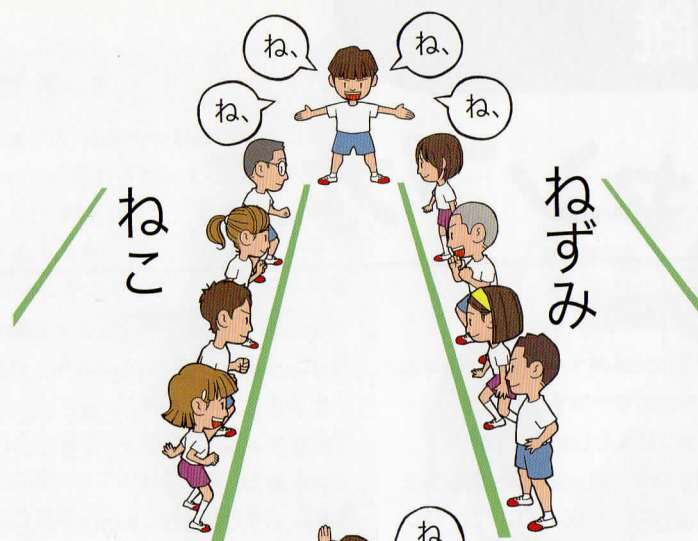


図2

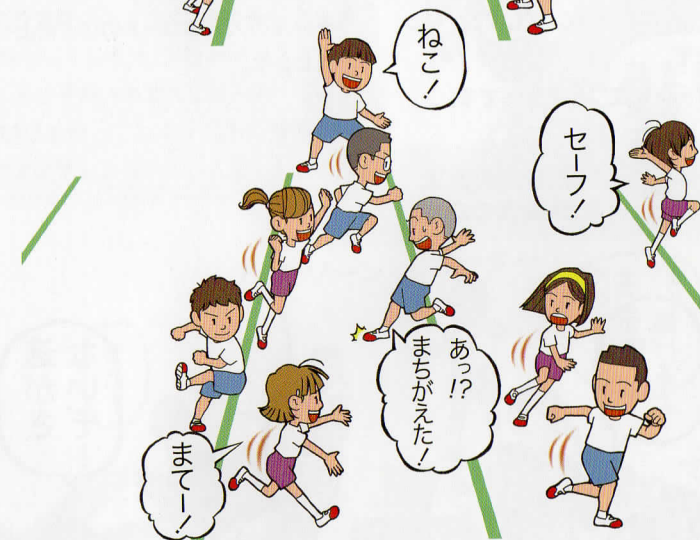


図3



図4

