

# 力強さ・バランス・柔軟性

## 大根抜き

### 遊び方

- ・子(大根)は6~8人程度で円になり、うつぶせになって手をつなぎます。
- ・鬼を2人決め、鬼は足を引っ張り、つないだ手をほどこうとします。
- ・両手ともほどこけてしまったら、子は鬼になります。
- ・制限時間内に、手をつないだままの子が勝ちです。

### アレンジの方法

- ・**図1**のように、背中合わせに座り、腕を組んで遊ぶこともできます。
- ・手のつなぎ方を工夫する(シェークハンド、お互いの手首を持つ、腕を組むなど)と、難易度が変化して楽しいでしょう。

- 遊びの効果**
- 腕の筋力の向上
  - 足腰の筋力の向上

### 特徴・楽しさ

この遊びは、腕の筋力の向上が期待できます。子は仲間と離されないように、力を入れて手をつなぎます。鬼は両手で力一杯足を引っ張りますので、足、腰の筋力も必要となります。単純な遊びですが、低・中学年で実施すると大変盛り上がります。鬼同士で協力して足を引っ張ることで、子を鬼にすることもできます。

鬼は子が痛がっているのに無理に引っ張ったり、子のズボンを引っ張ったりしてはいけません。子は足をばたつかせて、鬼を蹴らないように気を付けましょう。

