

鬼遊び

ところてん鬼

遊び方

- ・鬼と逃げる子を1人ずつ決め、ほかの子は3人組を作って横一列に並んで立ちます(図1)。
- ・スタートの合図で、鬼ごっこを始めます。
- ・逃げる子は鬼にタッチされる前に、どこかの列の横にくっつきます。
- ・逃げていた子がくっついた反対側の端の子が列から押し出されて、次に逃げる子になります(図2)。
- ・逃げる子がどこかの列にくっつく前に、鬼にタッチされたら鬼と逃げる子が交代します。

アレンジの方法

- ・3人グループ間の距離を、両手間隔や大股3歩などに広げることで、運動量を調整することが可能です。
- ・逃げる子が列にくっつくときに「ボン!」、押し出される子が「チュルン!」など、ところてんをイメージした掛け声を掛けると、動きにリズムが出て盛り上がるでしょう(図2)。
- ・3人組を、座った状態やうつぶせ状態などにすると難易度が増して楽しいでしょう(図3)。

遊びの効果

- 敏捷性の向上
- 走能力の向上
- 全身の筋力の向上

特徴・楽しさ

この遊びは、敏捷性や走能力、筋力などの体力要素の向上が期待されます。相手の動きに応じて、素早く身体を動かしてタッチをかわしたり、走ったりするため、敏捷性や走能力が求められる遊びです。また、座った状態やうつぶせ状態にアレンジすることによって、立つ、座る、起きる、寝るといった動きのなかで、上肢、下肢、腹部、背部などの筋力向上が期待されます。

鬼に追われながら、仲間になるグループを自分で選ぶことになりませんが、遊びのルールでグループに受容されることが保証されているため、スキンシップと受容・共感の効果で不安心理を感じにくく、幼児や低学年の子どもの積極性や主体性を育てるために効果的な遊びです。

図1



図2

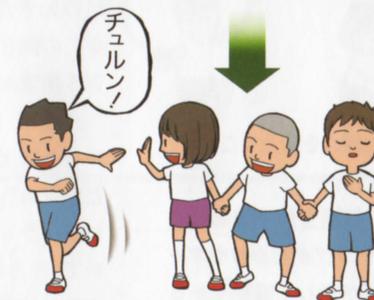


図3

