

# 「自分のからだは自分でつくる」運動編①

## ヘルシーキッズじゃんけん鬼おに

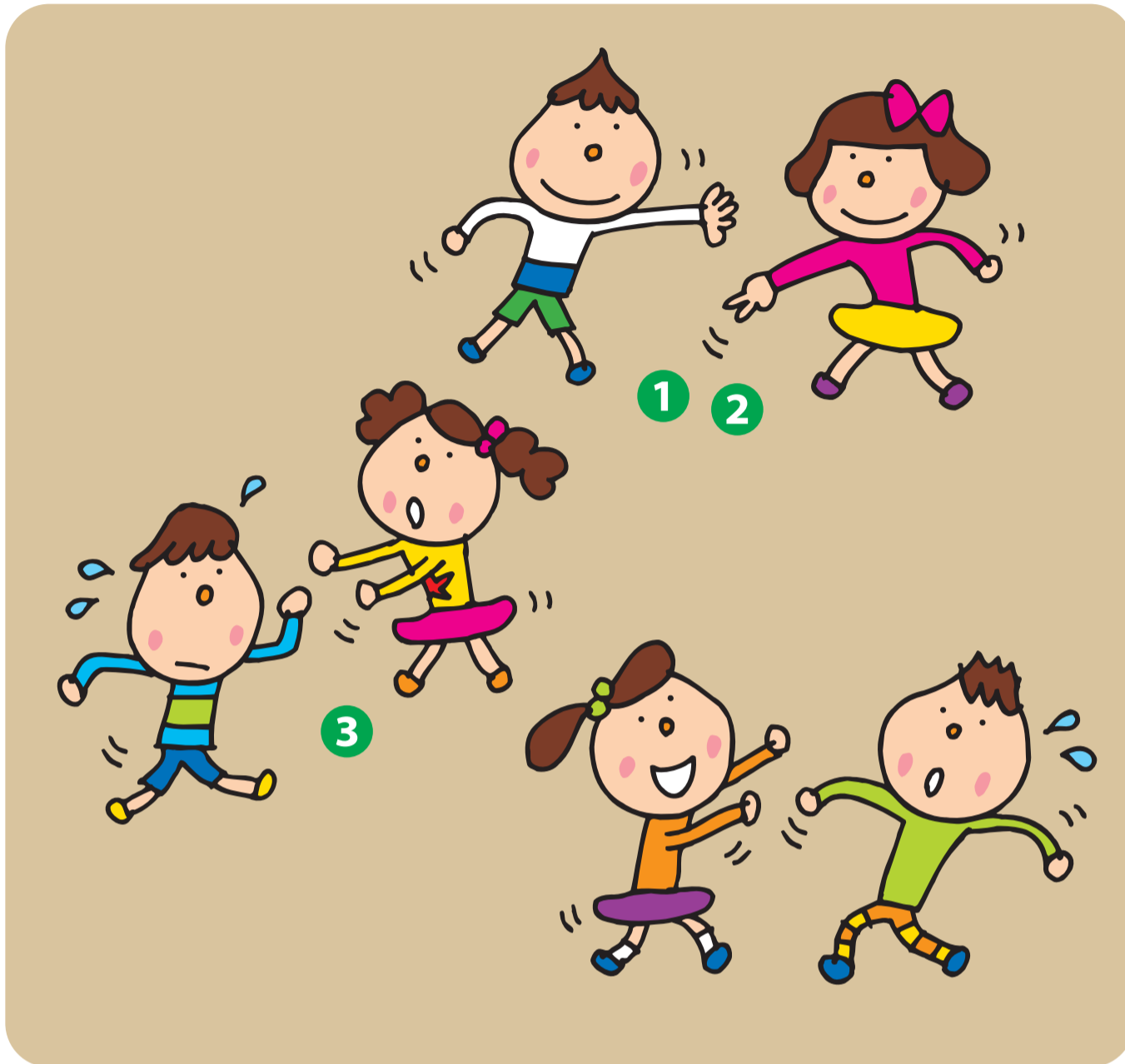
対象:小学校1年生以上

人数:4人から

スピード ★★

バランス ★★ ★

丈夫な骨 ★★



### ●あそびかた●

- ①二人でじゃんけんをして「鬼」と「子」をきめる
- ②負けたら「鬼」、勝ったら「子」になる
- ③早歩きで「鬼」が「子」を追いかける

### アレンジしよう!

- ◆「足じゃんけん」で「鬼」を決めよう
- ◆「かけ足」「スキップ」で移動しよう
- ◆動ける広さを変えてみよう

### 足じゃんけんのやりかた

ジャンプして



着地の足の形でじゃんけんをする

### ヘルシーキッズじゃんけん鬼の効果

- ・相手の動きから次の動きが予測できるようになるよ!
- ・ぶつからないようになるよ!