体ほぐしの運動 指導計画

[準備物] マイク, CD, MD, , デッキ, ストップウォッチ ホワイトボード (大・小)
カード, 出欠表, 筆記用具,

[参加者への連絡] タオル, 着替え, シューズ, 飲み物

【実施内容】

- 1 「一分間ゲーム」
- 2 「せーの, ヨイショッ」
両手パー 両手がグー 前がパーで手前がグー 前がグーで手前がパー 間に手拍子を入れる
- 3 「クロス拍手」
- 4 「後出しジャンケン」
ジャンケン ポン ポン (あいこ 勝つ 負ける)
- 5 「手たたき人数集まりゲーム」→最終2人組へ
- 6 「じゃんけん手たたき」
- 7 「ペアストレッチ」
- 8 「似たもの同士で集まれ」①目玉焼きにかけるなら何?話をしてよい。
ジェスチャーのみで, ②血液型, ③生まれ月
- 9 「コーナージャンケン」
- 10 「ジャンケンチャンピオン」【「ウォーキング」渦巻き ひっくりかえり】
- 11 「アップダウンキャッチ」
- 12 「アルネルー」ルーマニア民謡
- 13 「フリー, フロー, フライ」作者, 作曲者不明

【時間が余ったら】

- 「みんなでワーハッハッ」ダンス
- 「ハンカチとり」
グー:グー パー:パー チョキ:チョコキではさむ
(チョコレート 貯金箱 チョコバナナ チョコレートパフェ)
- 「木とリス」(二人あまりにする)
リスは手をあげる。
「オオカミが来たぞー」でリスはほかの木へ。木は動かない。オオカミはリスになる。
「木こりが来たぞー」で木は手をつないだまま移動する。木こりはリスになる。
(一人あまりの時は手を離して新しい木でリスを入れる。木こりは木に。)
「嵐が来たぞー」で全員バラバラになり, 新しい3人組を作る。
- 「船長さんの命令です。」
- ペア足踏み ○犬のしっぽとり ○助さん格さん ○子とり鬼