

11

竹馬

竹馬を操るには、体のバランスが必要です。体重をどのように移動すればよいのか、手足をどう動かせば安定して進めるのかなど、考えながら楽しめる遊びです。

場 所（屋 外）

- 運動場、広場など

人 数

- 1人～

用 具

- 竹馬



★乗り方のコツ

- (1) まずは手足同時に動かす練習をしましょう。
- (2) 親指と人差し指ではさむ感じを掴むため裸足での練習がオススメです。
- (3) つま先立ちでかかと浮かすように乗りましょう。
- (4) 竹馬は少し前傾しにしましょう。
- (5) 足元を見ずに視線は少し先を見ましょう。

※慣れてくれば竹馬かけっこや竹馬サッカーも楽しめます。



12

フラフープ

直径1mほどのプラスチック製などの素材の輪で、輪の中に入った人が腰などを振って回転させます。フラダンスのように腰を動かしてフープを回すので、フラフープと命名されました。腰以外にも首・腕・足などを使い体の各部位で回して楽しむこともできます。

場 所（屋 外）

- 体育館、運動場、広場など

人 数

- 1人

用 具

- フラフープ



★回し方のコツ

- (1) 体が前かがみにならないように、姿勢よく立ちます。足は肩幅くらいに広げ、膝は伸ばさずに少し緩める感じで。
- (2) フラフープをウエストの位置で背中側につけます。
- (3) 回したい方向の足を半歩前に出します。
- (4) 回す方向と逆の方向に腰をひねり、反動をつけて回します。
- (5) 回すときには、腰を回すのではなく、お腹を前後に動かすようにします。

※フラフープけんけんぱやフラフープくぐりなど色々な遊びもできます。

