



かにごっこ

「かにごっこ」はみ～んなかにさんのポーズで親ガニが子ガニを追いかける遊びだよ！横歩きしかしちゃだめだよ！



あそ 遊び方

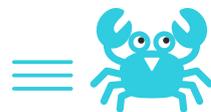
★おすすめの年齢：未就学児～

1 オニごっこと同じようにまずはジャンケンで親ガニを1人決めます。親ガニがオニごっこの「オニ」の役割です。



2 親ガニは10数え、そのすきに子ガニは逃げます。

ここがポイント！



3 みんなかにさんになって遊ぶので、親ガニも子ガニも手はチョキにして、かにさんのように、横向きに走ります。

4 タッチされた子ガニが、次の親ガニになります。

工夫してみよう

- 親ガニをふやしてみよう
- いろんな動物になってやってみよう

かにごっこで鍛えられるのは？

パワー！

つまり、体力の向上が期待できます。両手をあげて横歩き、楽しいけど意外と大変！でも腕も足腰も鍛えられます。

ワンワンニャー



ケンケンパのアレンジだよ。
マルが1つの場所は犬さんのポーズで
マルが2つの場所は猫さんのポーズで
マルの形に合わせてジャンプしていこう！

★おすすめの年齢：未就学児～

あそび方

1

地面にケンケンパと同じように円を書きます。
輪っかみたいなものを置くのでもOKです。



ワン

ここがポイント！

2

マルが1つの場所では
「ワン」と言いながら両手を頭の位置で
イヌの耳の形にポーズをとります。



ニャー

3

マルが2つの場所では「ニャー」と言いながら
両手を使いネコのポーズをとります。

工夫してみよう

- マルが1つの場所では、片足でも両足でもOKだよ
- 違う動物でもやってみよう



ワンワンニャー！

ワンワンニャー
で鍛えられるのは？

バランス！

全身を使って次のマルへジャンプ！
マルの形に合わせてテンポよくポーズ
をとり続けることで、バランス感覚が
養われます。

きゅうびのきつね

しっぽが9本あるきつねさんのしっぽを取る遊びだよ！
みんなで歌を歌いながら近づいて・・・
しっぽを抜き取って逃げよう！



遊び方

★おすすめの年齢：未就学児～

1

きつね役のズボンの後ろにハンカチ等の布を9本差し込み、後ろ向きにしゃがみます。

2

子(プレイヤー)は後ろから「きつねさん、きつねさんしっぽちょうだい」と歌いながら近づきます。



ここがポイント！

3

きつねさんが「やーだよ」と言ったら、みんなで一緒にきつねさんのしっぽを抜きとります。

4

きつねさんは「しっぽを返せー！」と叫びながら子(プレイヤー)を追いかけます。子(プレイヤー)を捕まえたら終了です。

工夫してみよう

- しっぽは何本でも遊べるよ
- 逃げられる範囲をきめてみよう

きゅうびの
きつね
で鍛えられるのは？

スピード！

つまり、すばやく動くこと！俊敏性が必要です。きつねさんに近づいてしっぽをとったらすぐに逃げる！スピード感が大事だよ。