



連続グー・パー

左右非対称動作① カウントの半分で、左右を替える

運動量：★★★ (中盤、終盤)

人数：

隊形：散在

用具：なし

運動効果：

巧緻性

認知機能

進め方

- ①まず、右手をパーにして前に出し、左手はグーにして胸に引き寄せます。次に、左手をパーにして前に出し、右手をグーにして胸に引き寄せます。これを8呼間、何回か練習します。
- ②①の動作に慣れてきたら、右手をグーにして前に出し、左手はパーにして胸に引き寄せます。①と同様に8呼間で、何回か練習します。さらに①②をテンポよく、8呼間ずつのカウントに合わせて繰り返して練習します。
- ③いよいよ本番です。最初の4カウントは①の動作を行い、5カウント目に、前に出す手をパーからグーに変更します。リーダーは5カウント目に声を大きくするなどの合図を出しましょう。2回連続して行います。
- ④前に出す手をグー、5カウント目でパーに変えてもよいでしょう。
- ⑤運動量を増やすために、右手を前に出した時は右足を、左手の時は左足を、同時に横に出すステップを追加して行います。



効果・意欲を高める言葉かけ

- 「簡単そうに見えますが、左右を違う形で動かすのは想像以上に難しいです」「子供の頃、初めて何かに挑戦したことを思い出しながらかやってみましょう」。最初は皆できないので、すぐにできなくても問題ありません。

1・2・3・4
前パー・後グー



5・6・7・8...
後パー・前グー



- 基本は、左右の手がグー・パーどちらかの形になりますが、左右が入れ替わる時の困難さを体験しましょう。しばらく練習すればコツがつかめます。
- 左右異なる動きが円滑にできるようになると脳が活性化し、認知機能向上にもつながります。

楽しさ・ステップアップのポイント

- 最初はできなくても徐々にできるようになり、できないことができるようになる喜びを味わってもらい、できた時はおおいにほめましょう。
- 動作が正しくできていないと巧緻性は身に付かないので、特に最初は、ゆっくり丁寧に動作を行うようにします。