



2拍子・3拍子

左右非対称動作② エイの合図で、左右を替える

運動量：★ (終盤)

人数： 

隊形：散在 → 2人組

用具：なし

運動効果：**巧緻性** **認知機能**

進め方

- ①練習として、6呼間のカウントで、右手は2拍子(上下)、左手は3拍子(三角形)の形を手で描き、動作を身に付けるようにします。左右入れ替えて行います。
- ②次に、右手は2拍子、左手は3拍子の形を同時に描きます。1～6のカウントに合わせて練習します。6で右手と左手が上になります。
- ③何回か練習したら本番です。全員で6カウントを何回か行います。
- ④さらに、②を行いながら6のカウント目で、「エイ」などの大きな掛け声をかけて、左右の動作を入れ替えます。
- ⑤ペアになり、向かい合わせで、③の動作を合わせ鏡のようにして行います。お互いの動きをマネしつつ、6のカウントの時、上に上がった手でハイタッチをします。



効果・意欲を高める言葉かけ

- 「指揮者になったつもりで、やってみましょう!」「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。
- 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ましょう。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しょう。