

飛んでくる風船を帽子やザルで受けとめられる人に

運動強度

2~4
METS

ちよいと失礼

人 数



個人戦

スタッフ



2~3人

広 さ



1/2教室分

飛んでくる風船を、一度足で蹴り上げ、ザルなどでキャッチするゲームです。とりやすいように、足で方向を変えることもできます。上肢・下肢の協調性や全身活性・バランス能力の向上を引き出します。風船の飛ぶ方向を予測し、構える位置の判断力を養います。

用意するもの

ザル（麦わら帽子でも可） 風船

遊び方

- ①チームで横一列に並ぶ。
- ②ザルを1人1個配布する。
- ③参加者の正面に、スタッフが位置する。
- ④参加者の足もとをねらって風船を飛ばす。
- ⑤飛んできた風船を足で蹴り上げ、上に飛んだ所で手にしたザルを使って風船をキャッチする。
- ⑥制限時間内に、何個の風船をキャッチできるかを競い合う（個人戦でも団体戦でも可）。





アレンジ・楽しさの工夫

- いきなりゲームを始めずに、まずは風船を上蹴り上げる練習から始めましょう。
- 慣れるまでは、思わずザルが先に出て風船をキャッチしてしまうこともあると思いますが、足で蹴ってキャッチしたら5点、そのままザルで取った場合は2点、などと対象者に応じて柔軟にルールを変更しましょう。
- 風船を投げる位置は1～2 m程度がベストです。あまり離れてしまうと、風の影響を受けやすい風船はどこに飛んでしまうかわからなくなります。ただし、団体戦の場合は、多少風船が散らばったほうが楽しめます。

言葉かけ

- 「できるだけ、真上に風船が上がるように」

「左に飛んだ」などと風船の動きを伝え、体を動かす方向をアドバイスしましょう。

安全対策

- 夢中になって風船をキャッチしようとするあまり、無理をしすぎないように注意を促しましょう。
- 足の裏を、しっかり床に着けるように促しましょう。

活動の実践から

- やはりどんな体勢になろうとも、風船をザルでとるという執念はすごいです！観戦者も見ていて楽しめます。足を使うことを指定しても、いつもより手が伸びてしまいます。「そんなに動けました？」と会場は大盛り上がりでした。