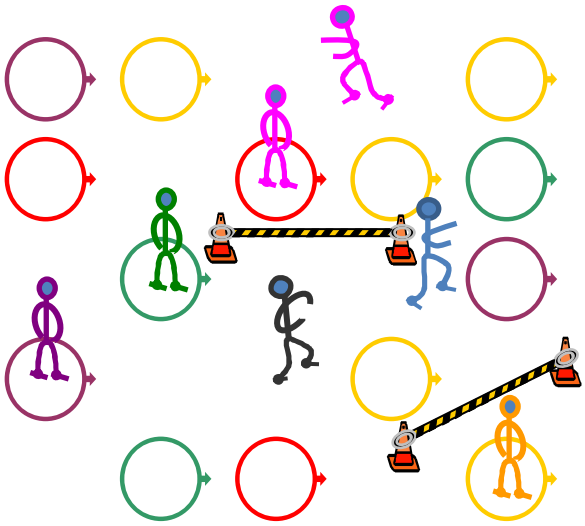
～ 動き作り系 ～ （Kids mobility）

1，動き作り系 ～鬼ごっこ～

体を動かして、神経を刺激し、いろいろな複雑な動作や運動、技術を時間をかけて獲得させる。
動き習慣づけ、動きの中での情報収集、自分の判断。
激しい運動をしなくても基本的な持久力を獲得できる。
㊟激しいトレーニング、ウェイトトレーニング、オーバーワークは避ける

オアシス(セーフティーエリア)あり鬼ごっこ



rules

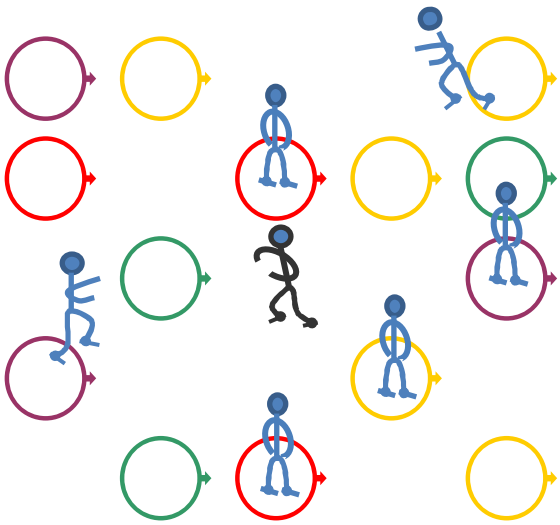
鬼以外の他の人は鬼から逃げる
鬼に捕まったり、タッチされたら鬼と交代する
輪っか(オアシス)の中はセーフティーエリア
オアシスの中では鬼にタッチされない
逃げている人がオアシスに来たら、元々居た人はオアシスから出なければいけない
オアシスの中にいるときに鬼が「10秒」数えたら、中に居る人はオアシスから出なければいけない

organize

鬼の人数を増やす、または、オアシスの数を減らすことで、動きを更に増やす
色分けをしておき、自分の色と同じオアシスしか入れないことにする
ハザードをつくり進みにくくする

point

スペース埋め鬼ごっこ



rules

鬼は空いている輪っか(スペース)に何箇所入ったか、スペースを取った数を競う(30秒間)
他の人は鬼がスペースを取らないように、鬼が取りそうなスペースに先に入る
鬼とそれ以外の人が同じスペースに入ったときは、鬼の点数にしない
鬼は同じスペースに連続して入っても点数として数えることはできない

organize

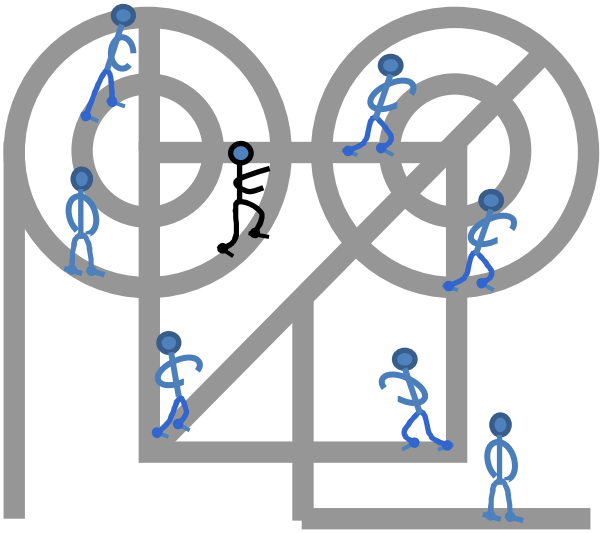
鬼の人数を増やす、または、スペースの数を増やすことで、動きを更に増やす
鬼はスペースに入ったとき、「5」数える間は次のスペースへ移動できない
複数の鬼が同時に同じ色のスペースに入ったときは点数が倍になる

point

鬼以外の選手の動き
「視野の確保」、「身体の向き・使い方」、「フェイント」
複数の鬼のときに、鬼の作戦と鬼以外の作戦
「協力・共闘」、「フェイク・フェイント」

常に動きながらプレーを続ける

ライン タッギング(line tagging：線おに)



rules

四角や丸など、いろいろな形を重ねた線を描く
デッド エンド(行き止まり)もつくっておく
全員が線の上だけしか動けない
線の上以外に出たらアウト
全員にタッチするか、全員がアウトになるか、時間(60秒)が来たら終わり

organize

鬼の人数を増やす
鬼以外は来た道を戻れない

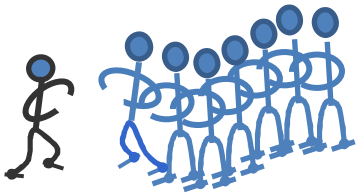
point

「視野の確保」、「身体の向き・使い方」、「フェイント」

尻尾タッチ

rules

鬼以外は肩を持ち、縦一列に並ぶ(5～8人程度)
鬼は最後尾にタッチしたら勝ち(最後尾に付く)
列が離れても鬼の勝ち
先頭の人が鬼になる



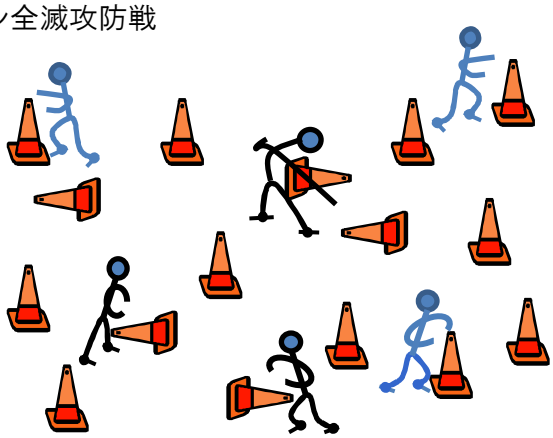
organize

列を短くする
列を長くする
2列にする
鬼も2人にする

point

「身体の向き・使い方」、「フェイント」
「協力」、「共闘」、「コミュニケーション」

コーン全滅攻防戦



rules

2チームに分かれる
コーンを倒すチーム、コーンを立てるチーム
コーン倒しチームは立っているコーンを倒していく
コーン越しチームは倒れているコーンを立てていく
すべてのコーンを制覇するか、制限時間(60秒)で終了する

organize

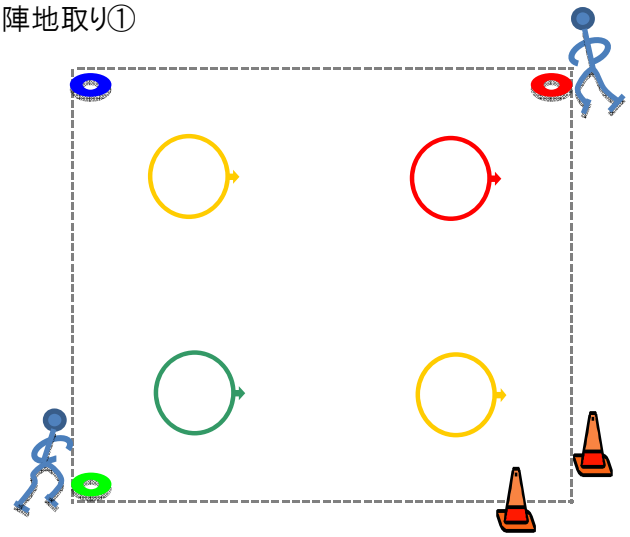
グリッドサイズ(大きさ、長方形にする)、コーンの数、人数

point

「視野の確保」、「コミュニケーション」、「役割分担」、

常に動きながらプレーを続ける

陣地取り①

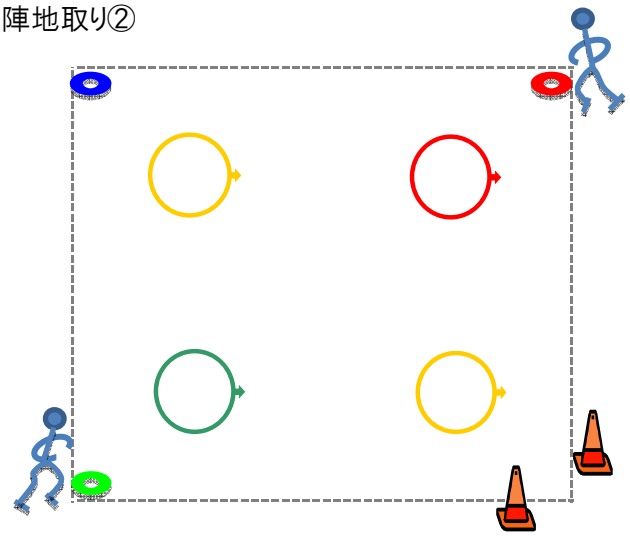


rules
対角からスタート
一つの輪を同時に二人が踏めない
すべての輪を踏んで早くゴールする

organize
輪を増やす
参加者を増やす

point
「視野の確保(輪の位置と相手の動き)」、「身体の向き・使い方」、「フェイント」

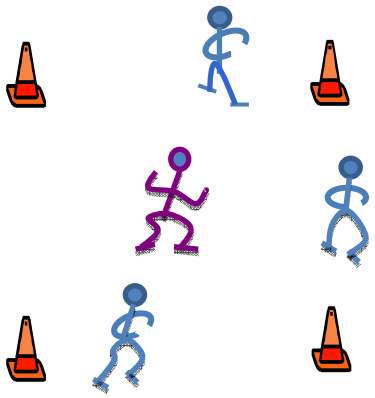
陣地取り②



rules
OFとDFに分かれて対角からスタート
一つの輪を同時に二人が踏めない
OFは、できれば4つ、最低3つの輪を踏んで早くゴールする
DFは、OFに輪を踏まさないようにプレスをかける

organize
輪を減らす
参加者を増やす(1on2)

point
「視野の確保(輪の位置と相手の動き)」、「身体の向き・使い方」、「フェイント」、「マンツーマン」、「チャレ



rules
4つのコーンの間にに3人が並ぶ
鬼は空いているコーンをタッチする
タッチされたら交代する

organize
狭くする
3人を2人に減らす

point
「瞬発力」、「Fake(フェイク)」、「フェイント」、「身体の向き・使い方」、「カバー・サポート」
2人よりも3人の方が任せすぎたりしてすきを作り、タッチされやすい