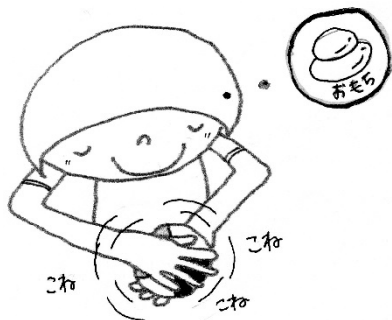


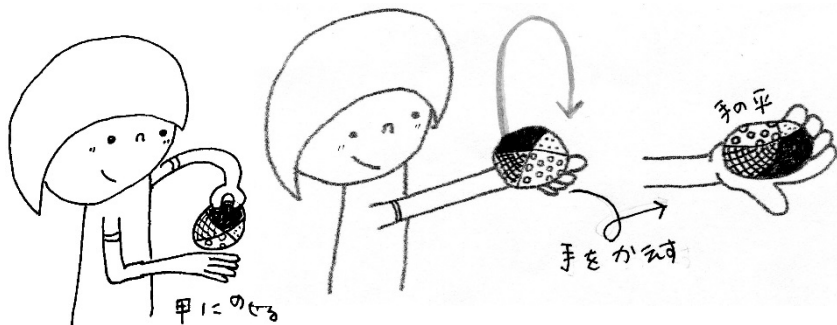
# 親子でお手玉遊び **ひとりでチャレンジ**

## 遊び方/お手玉1つ

- ① 両手で上下にはさみ、おもちを丸めるように回す

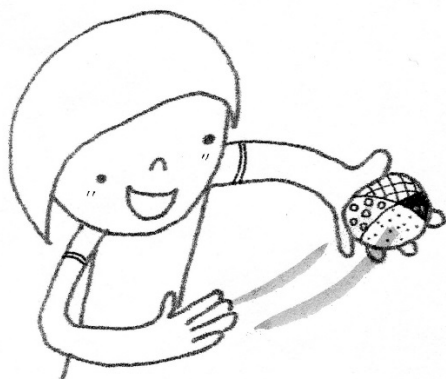


- ⑤ 片手で手の甲に乗せ、巻き込んで、手のひらでキャッチする

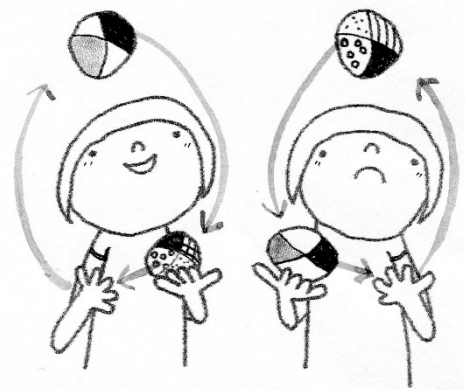


## 遊び方/お手玉2つ

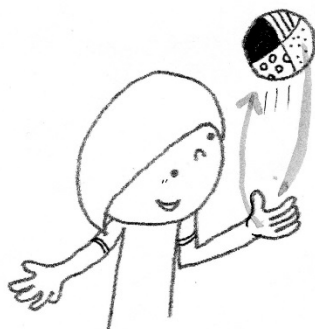
- ② 片手から片手へ投げて渡す



- ⑥ 両手2個ゆり ※出来たら反対回し

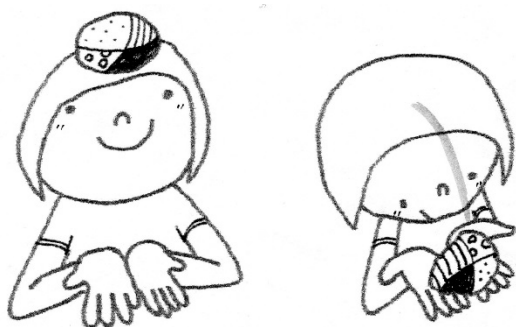


- ③ 片手の手のひらでポンポンと落とさないよう上につく

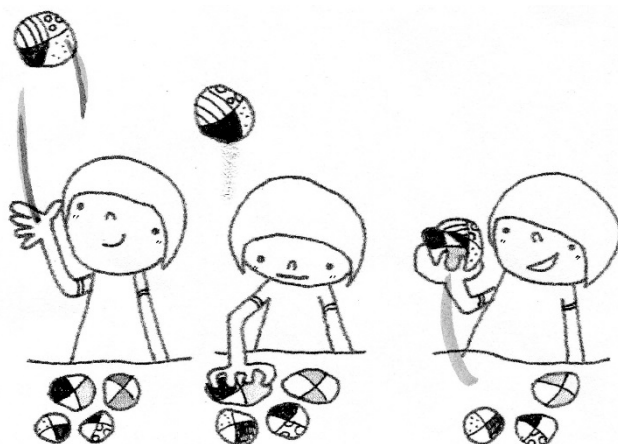


## 遊び方/お手玉5つ

- ④ 頭に乗せて、胸の位置で両手で皿を作り、頭を前に倒して皿の中に落とす



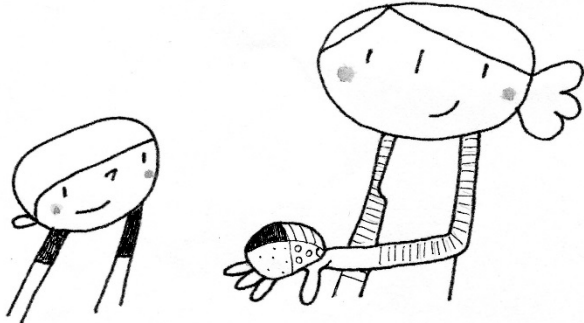
- ⑦ 4個はテーブルの上に置き、1個は片手に持つ。持ってる1個を上へ投げ、投げたお手玉とと置いたお手玉の1個を同時にとる。再び、手に持っている1個を上へ投げ、もう1個を元の位置に置く。テーブルのあと3個も同様に実施する。



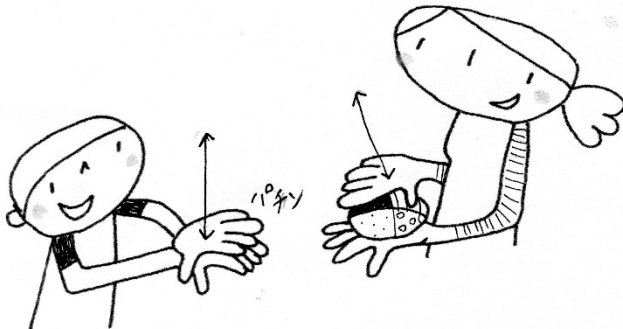
# 親子でお手玉遊び **親子でチャレンジ**

## 遊び方/2人で向かい合う・お手玉1個

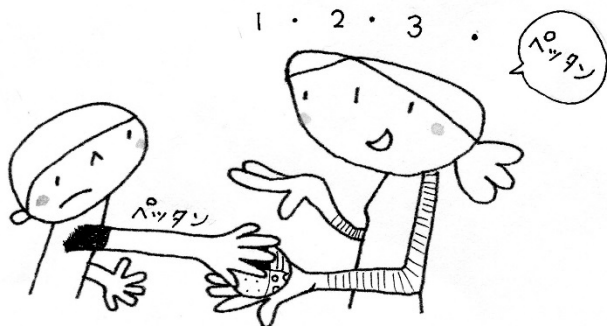
- ① 親が左手にお手玉を乗せる



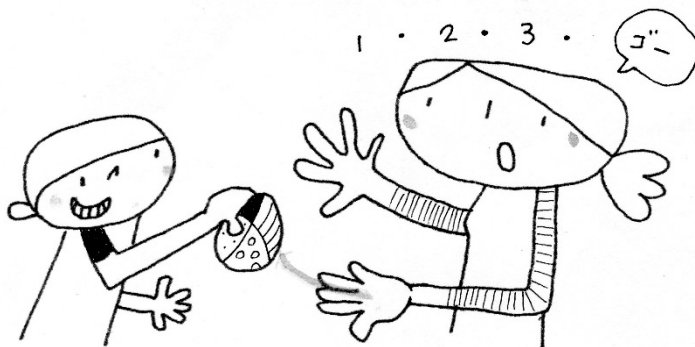
- ② 親子で息を合わせて上下手拍子リズムをする



- ③ 親が「1・2・3・パタン」「1・2・3・パタン」と掛け声をかける  
子どもは「パタン」の時に右手でお手玉をタッチする。  
息を合わせて親子の右手があたらないようにする



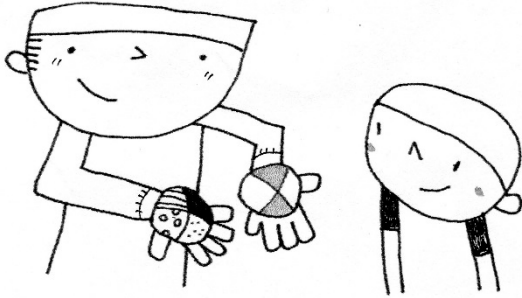
- ④ 時々「パタン」を「ゴー」に変える「ゴー」の時は子どもがお手玉をとる。



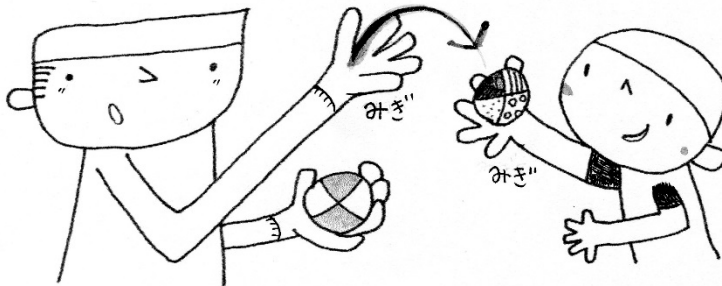
※上手く取れたら役割を交代してもよい

# 遊び方/2人で向かい合う・お手玉2個

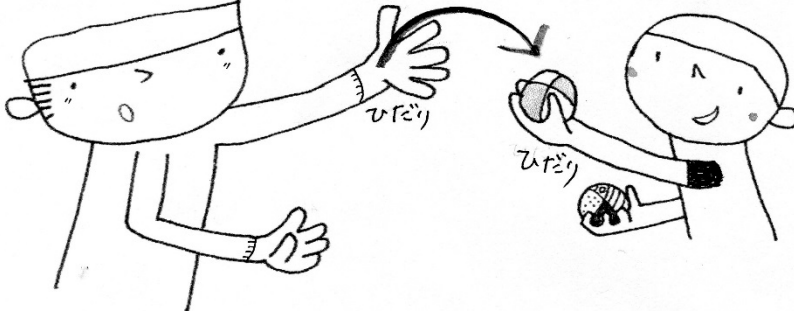
① 親が左右の手に1つずつお手玉を持つ



② 親が右手のお手玉を子どもの右手に向かって投げて子どもは右手でキャッチする



③ 親が左手のお手玉を子どもの左手に向かって投げて子どもは左手でキャッチする



④ 子どもも同じやり方で②と③のやり方で親に投げ返す

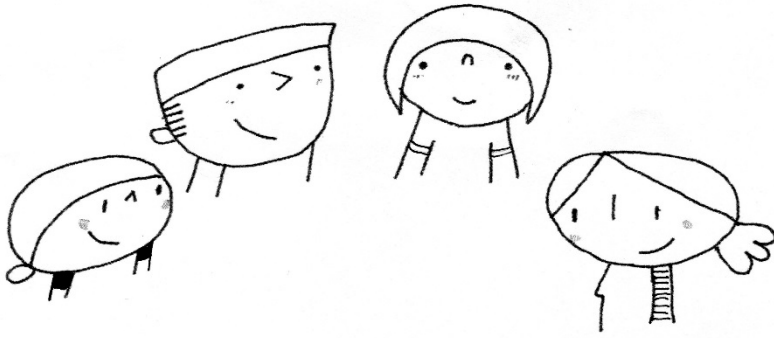


⑤ 息を合わせてリズムよく続ける。慣れてきたら♪アルプス一万尺を歌いながら実施し、スピードアップする

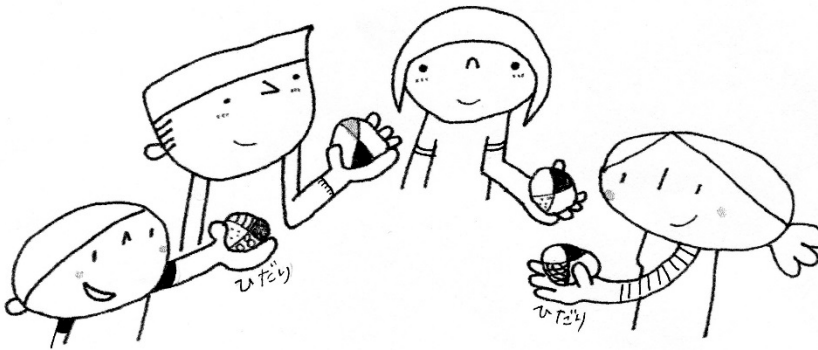


# 遊び方 / 3人以上5人くらいまで・お手玉一人1個

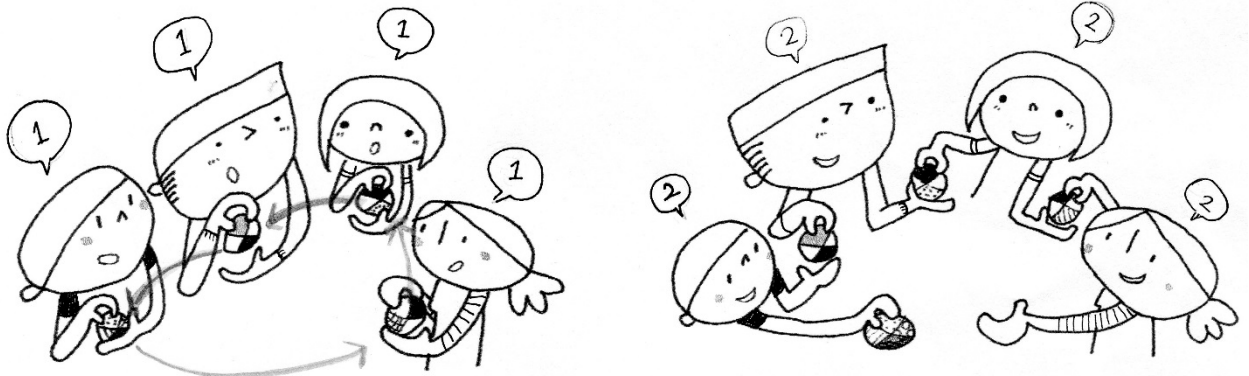
① 全員で円の中心に向かい合う



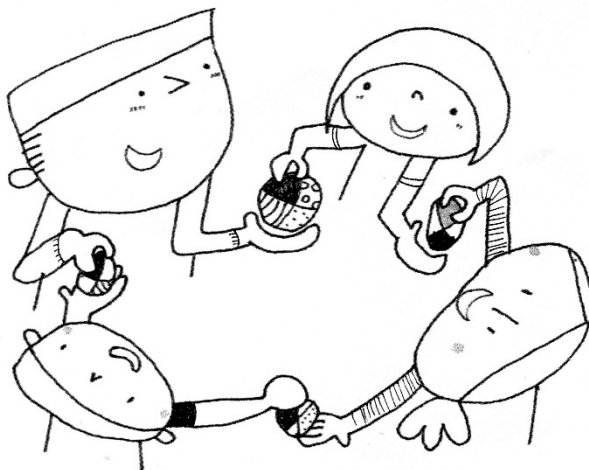
② 一人が1個自分の左手の手のひらにお手玉を乗せる



③ 1でお手玉をつかみ、2で右隣の人の左手の手のひらにお手玉を渡す



④ 1・2のリズムで息を合わせて全員の左手にお手玉が乗っているように回していく



♪ アルプス  
いちまん  
じゃく ♪

※慣れてきたら♪アルプス一万尺を歌いながら実施し、スピードアップする