

# 腰かけっこ・渡りっこ

## 平均台遊び

自然の密林には倒木がある。太いもの、細いもの、斜めのもの、水平のもの。高さもいろいろであり、堅いものも腐りかけて柔らかいものもある。邪魔になるものもあるし、助けになるものもあり、楽しめるものもある。猿から人への長い進化の中の暮らしの中に多くあった。

## この遊びのねらい

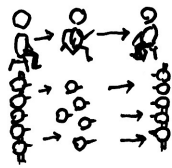
低い横木は腰かけに丁度よい。そして、細い横木は地上より不安であり平衡能力が要る。それを乗り越えることは脳神経を育て運動能力を育て満足感を得る。

### やさしい遊び

腰かけがえ  
(その場)



腰かけ競争  
(走り・回数)



一本橋そろそろ渡り



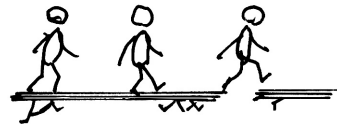
### 指導の手立て

- 平均台に腰をかけ、合図で前の平均台へ走り腰をかける早さ競争。
- 合図で立ち反対向けに腰をおろす競争や、回数比べなど。
- 平均台の上に立ち、ゆっくり歩く。障害のある子や、特に恐怖心の強い子は片手を支持して歩いてやる。

memo

### 工夫して熱中する遊び

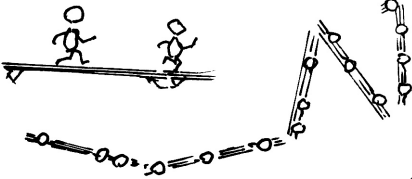
さっささっさ歩き



ゆっくり走り



遠足



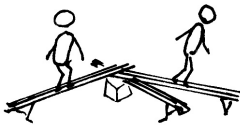
### 指導の手立て

- 平均台の上に立ちさっさと歩く。  
平均台の上をゆっくり走る。2台密着(20cm)の上を走る。1台(10cm)の上を走る。
- 平均台等を長く並べてそれを順に進む

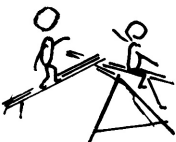
memo

### 発展した遊び

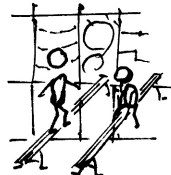
斜の木歩き(斜倒木)



斜急斜の木歩き  
(低鉄棒に)



(総合遊具に)



### 指導の手立て

- 平均台の片方を、高さ40~50cmの台上に乗せて斜面を作り、登り降りをする。
- 低鉄棒か総合遊具(高さ70~100cm)に平均台の脚をかけ、急斜面を登り降りする。

memo