

バランスキープゲーム



【目的】

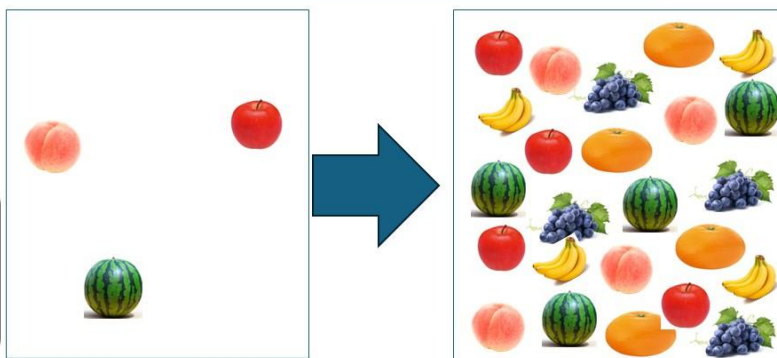
- 手足を動かしたり身体を支えたりすることで、姿勢を維持するためのバランス感覚（体幹の強化）を養う。
- ゲームを通して「身体を伸ばす・曲げる・支える・ねじる」、「見る」、「聞く」、「考える」等の様々な力を身に付ける。

【準備】

- カード（6種類×数枚）とサイコロ（各面にカードと同じイラストを貼る）を作る。
- シートやテープ等でエリアを決め、**カード**をランダムに置いていく

【カードの仕組み】

- 1、イラストを印刷する。
- 2、ラミネートをかける。
- 3、切る（大or小）
- 4、裏に滑り止めシートを貼る。



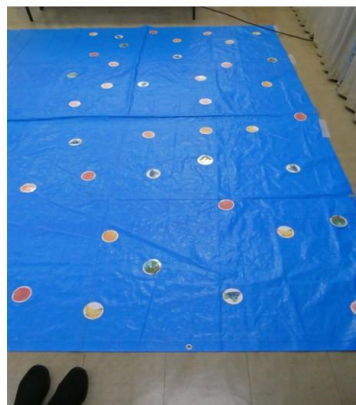
置いてみると、こんな感じです

※2m×3.5mの枠に配置しています

チャレンジコース（大イラスト=易しい）



アドベンチャーコース（小イラスト=難しい）



【はじめに】



○二人一組のグループを作り、「挑戦者」と「サイコロを転がす担当」に分かれる。

○挑戦者は、**チャレンジコース**（大イラスト 約20cm）
アドベンチャーコース（小イラスト 約10cm）
のどちらかを選択する。



※ 大イラストの方が易しい

ゲームの進め方

1 はじめに挑戦者は、好きな場所に両手両足を置く



2 サイコロ担当がサイコロを振る

3 挑戦者は、出た目の場所に左右の手足
いずれかを動かす



4 ミッションを1回クリアするごとに10ポイント獲得

5 5回目からはサイコロを2つに増やす（左右の
手足のいずれか2か所を動かす）



6 8回～10回目まではサイコロを3つに増やす
（左右の手足のいずれか3か所を動かす）



7 全10回クリアできたら100ポイント獲得



※途中でバランスを崩した場合はその時点までのポイントを記録とする

☆自由にルールを作って楽しんでください☆

例えば・・・

○2人でどちらが長く続けられるかを競う

⇒

○大イラストと小イラストをミックスする

など

