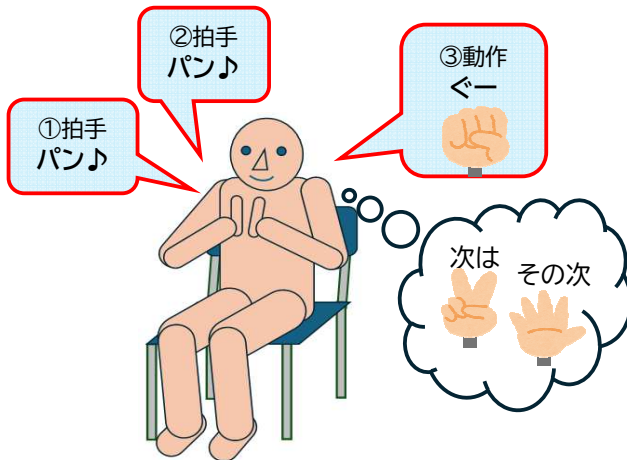


リズム手拍子 めー・ちょき・ぱー

【 計画力 】

難易度 ★★☆☆

楽しさ 😊😊😊



【 概要 】

- ・曲やリズムに合わせて、決められた順番で拍手や足踏み、動作を行います
- ・決められた順番どおりに、体を動かすことで、計画を鍛えます
- ・繰り返し手足を動かすことは、軽い有酸素運動となるため、血流が良くなったり、気持ちが楽しくなります

準備

- ・ お互いの顔が見えるように、輪になって座る
- ・ 曲やリズムに合わせて行う、「拍手」「足踏み」「動作」の順番を説明する
※段階的に説明したり、理解度を確認するために試行してみると良い

方法

- ① 「拍手」「足踏み」「動作」の順番を決めて、説明する(曲に応じてA・Bから選択)

A 【3拍子】の方法

- ① 1拍目と、2拍目は、拍手する ⇒パン♪パン♪
- ② 3拍目は、拍手せずに、左右交互に、片手で「めー・ちょき・ぱー」を出す
3拍子の1回目 ⇒右手で「めー」 4回目 ⇒左手で「めー」
2回目 ⇒左手で「ちょき」 5回目 ⇒右手で「ちょき」
3回目 ⇒右手で「ぱー」 6回目 ⇒左手で「ぱー」

B 【4拍子】の方法

- ① 1拍目は右手、2拍目は左手で太腿を叩く ⇒パン♪パン♪
- ② 3拍目は、両手で拍手する ⇒パン♪
- ④ 4拍目は、片手で、左右交互に「めー・ちょき・ぱー」を出す
4拍子の1回目 ⇒右手で「めー」 4回目 ⇒左手で「めー」
2回目 ⇒左手で「ちょき」 5回目 ⇒右手で「ちょき」
3回目 ⇒右手で「ぱー」 6回目 ⇒左手で「ぱー」

- ② 全員でリズムを合わせて、やってみよう
しばらく続けるか、動作が合わない方が多くなったら終了。

チャレンジプログラム

歌いながら行い、1曲の終わりまで間違えないことを目標にする



【 難しくする方法 】

- ★★★☆☆ 手だけでなく、足も同時に使うようにすると難しい
A【3拍子】 リズムに合わせて、左右の足で、交互に足踏みを加える
B【4拍子】 ①の「手で太腿を叩く」動作を、「左右の足踏み」に変える
- ★★★☆☆ めー・ちょき・ぱーや拍手の一部を、体の部位を決めて触る等に変えると、応用できて長く楽しめます