

ヘルシーキッズ宝あつめ鬼ごっこ

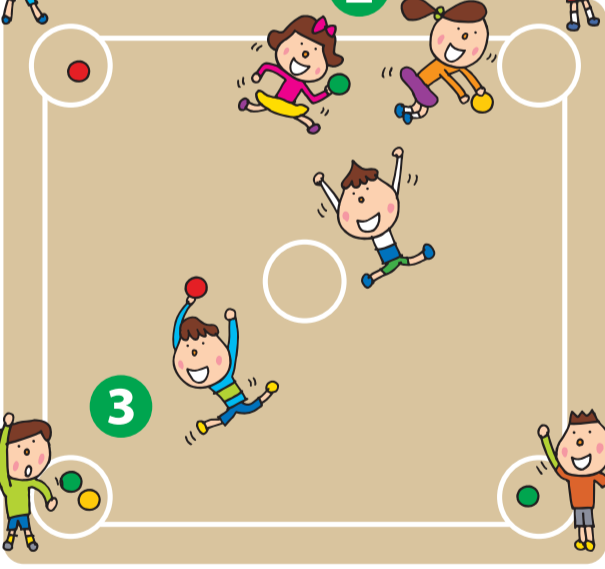
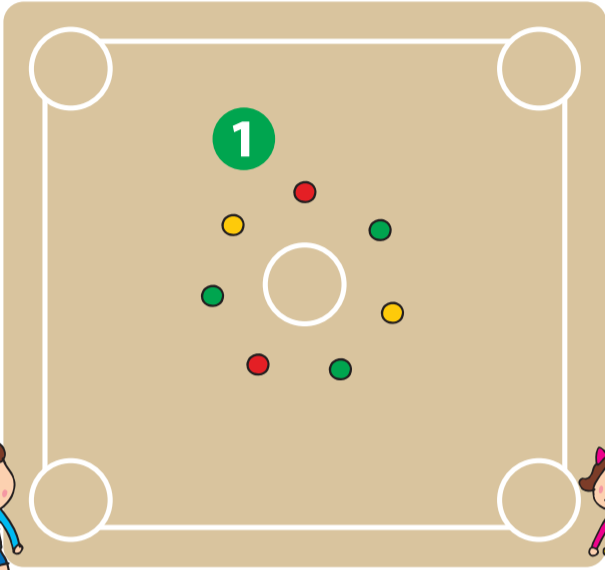
対象: 小学校3年生以上
人数: 12人から24人

コート: 1辺8メートル
道具: 宝になるもの

スピード ★★★
スタミナ ★★★

バランス ★★★
丈夫な骨 ★★★

チーム力 ★★★



●あそびかた●

① 4人前後が1チームとなり、4チームで対戦する

● コート(1辺8メートル程度)の中央に赤・黄・緑の合計7つの宝をおく

● コーナーを各陣地とする

● 一人ずつ順番に宝を自分の陣地に集める

● 一番前の人には宝を中央に取りに行く

② 次の人は中央またはほかの陣地に宝を取りに行く

③ 3色の宝を早くそろえたチームが勝ち

アレンジしよう!

◆ 宝を陣地におくときは、その色のはたらきの食べものの名前を言う
「赤」肉・牛乳、「黄」ごはん・うどん、「緑」きゃべつ・りんご など

「食べものはたらき」(ポスター)を参考にしな!

ヘルシーキッズ宝あつめ鬼ごっこの効果

- ・ 宝を取りに走りまわると体力がつくよ!
- ・ 方向を変えたり、しゃがみこみでバランスのとりかたが上手になるよ!
- ・ チーム内でなかまを応援したり、声をかけあって仲良くなるよ!