



Colorful
friend's

息ホッケーで遊ぼう！

所要時間：30分

このプリントで鍛えられるスキル

肺活量、コントロール力、コミュニケーション力

用意するもの

縦長の机、紙コップ

大まかなルール

順番に相手チームに向かって紙コップに息を吹き、机の端から紙コップを落とした方の勝利！

※順番が回ってきたら1度だけ息を吹くことができる。（どの位置から吹いてもOK）

※紙コップが倒れて転がってしまった際には、倒れたところに紙コップを戻して相手チームの順番になる。また、机の横から落ちてしまった際には、落ちたところに戻して相手チームの順番になる。

※相手チームの順番のときには、邪魔をしたりゴールをふさぐことはしない。

流れ

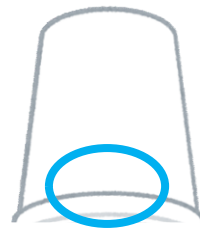
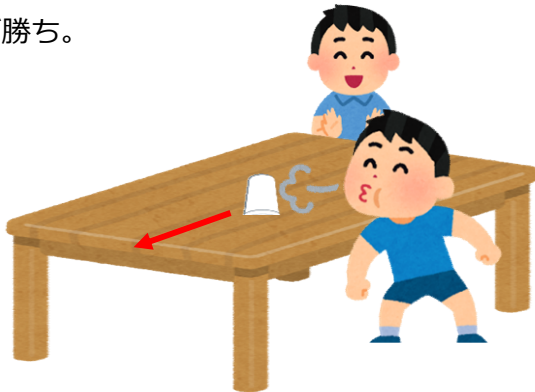
①ゲームのルールやコツを説明をする。（時間があれば紙コップを吹く練習をする。）

②2人1組のチーム分けをした後、対戦チームを決め、息を吹く順番を決める。

（Aチーム○くん→Bチーム△くん→Aチーム☆くん→Bチーム□くん のように、チームが交互になるように順番を決めていく。）

③机の両端に1チームずつ立ち、紙コップを裏返して真ん中に置いたらゲーム開始の挨拶をする。

④決めた順番で紙コップに向かって息を吹き、相手チーム側の机の端から紙コップを落としたチームが勝ち。



コツ！

紙コップは、下の方を吹くと進みやすい！

ポイント

- ・チーム決めは、力のバランスがよくなるよう、大人が決める。（順番はチームごとに話し合いで決める。）
- ・お子さんの年に差がある場合は、ハンデとして、年上のお子さんの順番で紙コップを1.2個重ねてもよい。
- ・より楽しく遊べるよう、「頑張れー！」などとたくさん応援するよう促す。（多動のお子さんが多い場合は、相手チームの順番のときは椅子に座って見るようにするとメリハリが付いてよい。）
- ・ゲームが終わったらチームの人とハイタッチを、負けてしまったら相手チームに「おめでとう」、勝ったら「おつかれさま」と言い合いうよう事前に話しておく。