

# レッツ ファミリー トレーニング!

浦地（うらじ）先生

なかなか外に遊びに行けず、体を動かしたくてうずうずしている人も多いかと思います。そこで、家の中でも簡単にできる頭と体を使ったトレーニングを紹介いたします。紹介するものは「コーディネーショントレーニング」といって、簡単に言うと「頭で考えたことを体（筋肉）に伝えること」をよりスムーズにするための運動とされています。ぜひ、家族のみなさんでやってみてください。

## 【いろいろなジャンケン】

### ① 後出しジャンケン（2人でも人数が多くてもできます）

ジャンケンポンで1人が出し、後出しでポンと言いながら、同じ手（あいこ）をできるだけ速く出す。

※できるだけ速く勝つパターンや負けるパターンもあります。実は、負けるのが難しいんですよ。連続でやっても面白いです。ジャンケンポン（先）ポン（後）、ポン（先）ポン（後）、ポン（先）ポン（後）と3～5回ぐらい。

### ② ミラー（鏡）ジャンケン

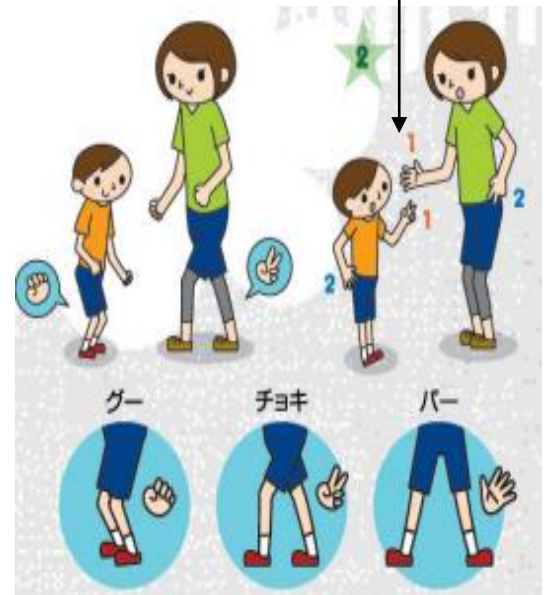
片手でジャンケンをした後開いている手で相手と同じ手をできるだけ速く出す。  
ごまかしてそっと変えてはだめですよ。（右図参照）

### ③ 足ジャンケン計算

グーは1、チョキは2、パーは5として2人の合計をすばやく足し算して答えを声に出す。ジャンケンに勝ったから勝ちではなく、足し算の速いほうが勝ちです！

### ④ て手つかみ足ジャンケン

両手（または片手）を体の前に出し、足ジャンケンをする。  
負けた方は手を引いて逃げ、勝った方は逃げられないように手を握る。  
手の形はグーでもパーでもOK。途中で、勝ったら逃げる、負けたら握るといったルール変更をしても面白いですよ。



## 【ミラー体操】

互いに向かい合い、手を腰に当てて足を広げて立ちます。  
どちらかがリーダー（はじめに体を動かす人）となり、はじめは体を左右に倒したり、足を出したり、手を広げたりして、その動きを真似させます。ときどき、フェイントを入れても面白いですね。慣れてきたら、前後の動きも入れてみましょう。  
※はずかしがらずに、大きく動くことがコツですよ。

