

石の上のコマ

作:すいこう

○**運動形態** 全身運動、運動判断能力（人のボールを投げる的に当たってから、人が②の線を越えるまで鬼と鬼ごっこをする）

○**運動方法**

1. 線を①と②の2本の線を引き、②の線の手前に台を置いてその上に的になるものを置く。
2. 鬼を1人決めます。鬼は①と②の線の間にいる。鬼以外の人は、①の線に列の先頭がくるよう1列に並ぶ。
3. 並んだ人は順番に的を狙ってボールを投げる。当たらなかったらボールを拾って次の人にボールを渡し、列の最後尾につく。ボールが的に当たるまで繰り返す。
4. ボールが的に当たったら、ゲーム開始です。
5. 人は②の線を越えるように走り、鬼は②の線を人が越えるまでに人をタッチしようと走る。
（ただし、的が台の上から落ちていた場合は、的を台に戻してから人をタッチしに行くこと。）
6. 鬼がタッチ出来たら、タッチされた人が次の鬼になる。

○**留意点**

台から落ちた的がある場合、鬼はそれを元に戻そうとするが、その時に人も②の線に向かおうとしているので衝突しないようにする必要がある。

アレンジIIでは、線を浮かせるので、線で足を引っかけないようにする必要がある。

○**アレンジ**

- ・アレンジI:ゲーム開始後、人の①線→②線への移動手段を「走る」以外にも「ジャンプ」に変えたりする。
- ・アレンジII:①と②の線を浮かせる。①線をジャンプして鬼のいる場所（①と②の間）に入り、出るときは②線を飛び越えて出ることにする。

○**体力要素** 巧緻性、瞬発力、敏捷性、機敏性

○**教具** 縄跳び2本（4本）、ボール2個（4個）柔らかく当たっても痛くないもの、台1つ（2つ）、的2つ（4つ）

※（）の中の個数は大人数でやる場合 2グループに分けて行うので、それぞれ教具が2倍になるから。