

Let's かまぼこおとし

○つかうもの…かまぼこ板2枚（持つ用、ゴール用）

※かまぼこ板がなければ積み木や段ボールなどでもOK

○じゅんび…ゴールを決めてかまぼこ板をよこ長に立てておく。

スタート



ゴールの
かまぼこ
（たてておく）

○わざ 1～20に挑戦！

1、あたま	2、かた	3、あご	4、ひじ
5、せなか	6、むね	7、おまた	8、おひざ
9、あし	10、おでこ	11、みみ	12、鹿はさみ
13、うしろ鹿はさみ	14、五歩なげ	15、三歩なげ	16、一歩なげ
17、五歩げり	18、三歩げり	19、一歩げり	20、ストレート

〇わざの説明

1、あたま



かまぼこの板を
あたまにのせる

- ①あたまにかまぼこおとしをのせてスタート！
- ②ゴールの板まで落とさないように歩きます。

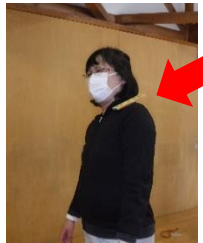
クリア！



- ③ゴールの板までたどり着いたら、ゴール板めがけて、あたまにのせていた板を落とします。
- ④ゴールの板がたおれたらクリア！

**どの技でもゴールはおなじ！
ゴールの板をたおしたらクリア！**

2、かた



- ①かまぼこ板をかたにのせてスタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

3、あご



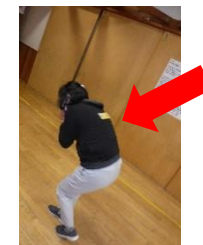
- ①かまぼこ板をあごにはさんでスタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

4、ひじ



- ①かまぼこ板をひじにのせてスタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

5、せなか



- ①かまぼこ板をせなかにのせスタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

6、むね



- ①かまぼこ板をむねの上ののせてスタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

7、おまた



- ①かまぼこ板をおまたにはさんでスタート！
- ②落とさないようにゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

8、おひざ



- ①かまぼこ板をひざにはさんでスタート！
- ②落とさないようにゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

9、あし



- ①かまぼこ板をあしの上ののせてスタート！
- ②落とさないようにゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

10、おでこ



- ①かまぼこ板をおでこにのせてスタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

11、みみ



- ①かまぼこ板をみみにはさんで（のせて）スタート！
- ②歩いてゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

12、鹿はさみ



- ①かまぼこ板をひざをまげたところにはさんでスタート！
- ②ケンケンでゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

13、うしろ鹿はさみ



- ①かまぼこ板をひざをまげたところにはさんでうしろ向きでスタート！
- ②うしろケンケンでゴールを目指します。
- ③ゴールの板が近づいたら、板をめがけて落とし、板が倒れたらクリア！

14、五歩なげ



- ①かまぼこ板をおおよそ五歩先のところに投げます。
- ②五歩ちょうどで踏めたらOK！踏めなかったらアウト！最初から

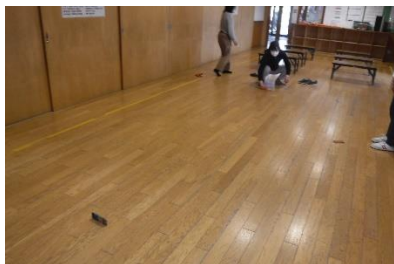


- ③五歩で踏めたら、ゴールの板に向かって、踏んでいた板をなげる。
- ④ゴールの板が倒れたらクリア！

15、三歩なげ、 16、一歩なげ は、五歩のところか、三歩、一歩に短くなるだけだよ！

17、五歩げり、18、三歩げり、19、一歩げり は踏んだ後に投げずに 蹴ってゴールの板を倒したらクリアだよ！

20、ストレート



- ①かまぼこ板スタートの位置からゴールの板をめがけて滑らすよ！
- ②ゴールの板が倒れたらクリア！

おうちのろうかななどで
ぜひ挑戦してみてくださいね！

かまぼこおとし ちょうせんカード

1 あたま		2 かた		3 あご		4 ひじ	
5 せなか		6 むね		7 おまた		8 おひざ	
9 あし		10 おでこ		11 みみ		12 鹿はさみ	
13 うしろ 鹿はさみ		14 五歩なげ		15 三歩なげ		16 一歩なげ	
17 五歩げり		18 三歩げり		19 一歩げり		20 ストレート	