

～ペアで仲良くなろう編～

全身じゃんけん

- 1 かがんで座る＝グー、足を前後に開く＝チョキ、両手と両足を広げる＝パー

※ペアでオリジナルポーズを決めてもOK

- 2 「最初はグー、じゃんけんポン！」
ペアでじゃんけんをして、制限時間内に何回勝てたか。



じゃんけんハイタッチ

- 1 ペアでじゃんけん。
- 2 あいこになったらハイタッチをして、お互いに「イエイ！」と声をかける。
- 3 制限時間内に何回ハイタッチできたか。



縮みじゃんけん

- 1 立った状態でペアでじゃんけん。
- 2 勝った人は負けた人の頭の上に手を置き、「縮め～」と言う。
- 3 負けた人は10cm程度ずつ体を縮めていく。
- 4 床に手をついたり、バランスを崩したり、これ以上縮めなくなった方の負け。



参ったじゃんけん

- 1 立った状態でペアでじゃんけん。
- 2 負けたら片ひざを床につく。次に負けたら、もう片方のひざ⇒片ひじ⇒もう片方のひじをつく。
- 3 両ひじをついたら両手をついて「参りました」と勝った相手に伝える。



ぐるぐるじゃんけん

- 1 立った状態でペアでじゃんけん。
- 2 負けた人は勝った人の周りを1周回る。
※スキップで回る、2回連続で負けたら2周回るなどルールを変えてもOK

