

運動会アラカルト

～団体競技・組体操のヒント～

文・構成 山内基広（編集部）

運動会の季節がやってきました。といっても最近では春に行われるところが多くなってきました。秋の運動会の良いところは、じっくりと時間をかけて練習できるところでしょうか。リレーなどの練習にも力が入ります。

このコーナーでは、団体競技、組体操のヒントを紹介します。



さあ、練習だ。最高のバトンパスを見せるぞ！

ちびっこカウボーイ（4年生）（BGM：ウィリアムテル序曲）



よ～し、一発でしとめるぞ！



【用具①】投げ縄



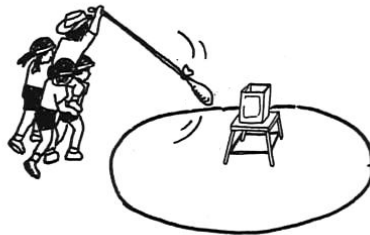
【用具②】風船ボール



①リレーゾーン



②缶に向かって全速力



③缶落とし



やり方

・対象…4年生＝4年生でも騎馬は作れます。むしろ体重が軽い分6年生より上手にできるぐらいです。高学年で「騎馬戦」が予定されていれば、下準備にもなります。

- ①リレーゾーンでは次のチームが騎馬を作って準備します。投げ縄と帽子がバトン代わりになります。
- ②缶に向かって全速力…投げ縄は引きずると踏んで転んでしまいます。ボールの袋の首をもって縄をまとめて運びます。
- ③円の外から缶をねらって投げ縄を回し、缶にボールをぶつけて落とします。缶が落ちたら用具係が風船ボールの風船を下から割っていきます。（往復競技なのでわかりにくい「何組が何番目か」がわかる）

【用具③】帽子

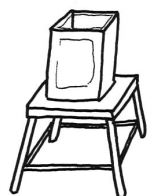
麦わら帽子にチームの色をぬります。



【用具④】缶（ポートボール台の上に）

ブリキ缶は大きな音がして迫力が出ます。

※練習はダンボール箱で。



チェッコリ玉入れ（１年生）（BGM：チェッチェッコリ）

１．チェッチェッコリってなに？

『チェッチェッコリ（チェチェコリ）／Che Che Kule』は、アフリカのガーナ民謡とされている子どもの遊び歌です。ある程度の人数で輪を作り、中心に立つリーダーの後に続いてこだまのように続けて歌ながら踊るいわゆるエコーソングです。どのように踊ってもかまいません。「チェッコリ玉入れ」は、このチェッチェッコリの歌に合わせて踊り、間奏の間に玉入れを行ういわば「演技団体競技」です。



２．歌詞と踊り



①腰に手をあて、おしりをふる。



②肩に手をあて、おしりをふる。



③頭に手をあて、おしりをふる。



④両手を上にあげ、左右にふった後ピタッと止まる。（ここがかわいい）

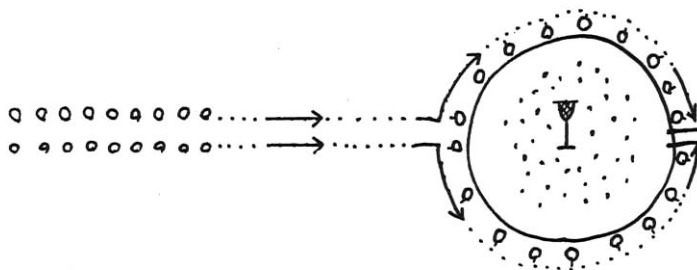
※あとは、歌詞が変わっても同じ動きです。（おゆうぎではないので、動きは簡単に）

３．隊形

①球を両手に１個ずつもって２列に並ぶ。

②円の前までそのまま行進し、円の前で二手に分かれる。

③出会う所にしるしをつけておく。場所についたら外側を向いて座る。



※玉は、各色 60 個用意し、あまった玉は、まいておく。

やり方

①チェッチェッコリ チェッコリサ リサンサマンガン サンサマンガン ホンマンチェチェッ
（外側を向いて踊る） ２回繰り返すので２回目は（内側を向いて踊る）

※ピーッ（笛の合図）⇒間奏中玉入れをする⇒ピーッ（笛の合図）で元の位置にもどる。（以下同じ）

②チェッチェッコリ チェッコリサ おしりをふって サンサおどれ ホンマンチェチェッ
（外側を向いて踊る） 繰り返さないで内側向きで踊らず、笛の合図で間奏中玉入れをする。

③…①に同じ。

④チェッチェッコリ チェッコリサ おしりをふって サンサおどれ ホンマンチェチェッ
外側を向いて踊り、大きな声で「イエーイ！」といってポーズをきめる。

組体操のヒント

従来の組み立て体操「組体操」にはいろいろと問題点があるようです。しかし、多くの学校で行われ、「運動会の花」とも呼ばれる出し物の一つでもあります。近年、組体操にテーマ性をもたせ、教師の笛の合図ではなく音楽を使って表現する組体操も行われるようになりました。子どもたち自らの工夫で、充実感のある演技ができるとよいですね。このコーナーでは、ピラミッドづくりのポイントと、いくつかの組み合わせ技を紹介します。



1. つぶれないピラミッドのポイント

組体操で一番苦勞するのが「ピラミッド」ではないでしょうか。重さに耐えられず、何度もつぶれてしまいます。

でも、ちょっとしたコツを覚えれば、簡単に丈夫なピラミッドをつくることができます。それは、肘の「内旋・外旋」をマスターすればよいのです。上の写真の子どもたちの肘は、ほとんどの子が外側から旋回し、曲がる方が前を向いています。（右図の「外旋」の状態）この状態にすれば、上からの加重に耐えられます。下から左端2段目及び3段目の男子の肘だけが「内旋」し、内側に曲がっています。力を入れようとして腕を曲げるとかえって上からの重さに耐えられなくなってしまいます。

肘の「内旋」（回内）



「外旋」（回外）



2. ちょっとむずかしい組み合わせ技アラカルト（今までの組み合わせ技をもう一工夫）

