

# 竹とんぼを うまく飛ばそう！

—どこ竹武蔵野三鷹作成の資料から—

◎ 自分<sup>じぶん</sup>や他人<sup>ひと</sup>の目<sup>め</sup>や顔<sup>かお</sup>に当て<sup>あ</sup>ないように、飛ば<sup>と</sup>す。

➡ 手<sup>て</sup>から離<sup>はな</sup>れる時<sup>とき</sup>の角<sup>かく</sup>度<sup>ど</sup>に気<sup>き</sup>をつける。自分<sup>じぶん</sup>  
や他人<sup>ひと</sup>に向<sup>む</sup>けない。

◎ 遊び<sup>あそ</sup>方はいろ<sup>かた</sup>いろあるよ！

① 遠<sup>とお</sup>くへ飛<sup>と</sup>ばそう！ 何<sup>なん</sup>メー<sup>と</sup>トル飛<sup>と</sup>ぶかな

⇒ 飛<sup>ひ</sup>距<sup>きょり</sup>離<sup>り</sup>チャンピオン

② 高<sup>たか</sup>く飛<sup>と</sup>ばそう！

③ 友<sup>とも</sup>だちとキャッチとんぼ

⇒ キャッチボールのボールのかわりに

「竹<sup>たけ</sup>とんぼ<sup>つか</sup>」を使<sup>つか</sup>って・・・

④ ゴー アンド キャッチ

⇒ 高<sup>たか</sup>く、遠<sup>とお</sup>く飛<sup>と</sup>ばした自分<sup>じぶん</sup>の「竹<sup>たけ</sup>とん

ぼ」を走<sup>はし</sup>っていって、落<sup>お</sup>ちる前<sup>まえ</sup>に

空<sup>くう</sup>中<sup>ちゆう</sup>でつかまえよう！

⑤ <sup>たけ</sup> <sup>たいそう</sup>  
竹とんぼ体操

<sup>すこ</sup> <sup>うえ</sup> <sup>と</sup> <sup>ばしょ</sup> <sup>うご</sup>  
少し上に飛ばしてその場所を動かさないで、  
<sup>みぎて</sup> <sup>ひだりて</sup> <sup>りょうて</sup>  
右手でとる⇒左手でとる⇒両手でとる

<sup>かい</sup> <sup>く</sup> <sup>かえ</sup>  
(3回繰り返す)

<sup>つぎ</sup> <sup>すこ</sup> <sup>まえ</sup> <sup>と</sup> <sup>いっぽまえ</sup> <sup>で</sup>  
次に、少し前へ飛ばして、一歩前へ出て  
<sup>みぎて</sup> <sup>ひだりて</sup> <sup>りょうて</sup>  
右手でとる⇒左手でとる⇒両手でとる

<sup>つぎ</sup> <sup>むずか</sup> <sup>すこ</sup> <sup>よこ</sup> <sup>と</sup> <sup>いっぽ</sup>  
次は難しいよ！少し横に飛ばして一歩  
<sup>よこ</sup> <sup>うご</sup>  
横に動いてとる。

<sup>うしろ</sup> <sup>ちょうせん</sup>  
これができたら後にも挑戦してみよう。

⑥ <sup>まとあ</sup>  
的当て

<sup>おお</sup> <sup>えん</sup> <sup>か</sup> <sup>なか</sup> <sup>たけ</sup>  
大きな円を描いて、その中に「竹とんぼ」  
<sup>はい</sup> <sup>と</sup> <sup>はい</sup>  
が入るように飛ばしてみよう。入った  
<sup>ばしょ</sup> <sup>てんすう</sup> <sup>き</sup> <sup>なんてん</sup> <sup>と</sup>  
場所によって点数を決め、何点取れるか  
<sup>とも</sup> <sup>きょうそう</sup>  
友だちと競争してみよう！

◎ <sup>とも</sup> <sup>おし</sup>  
できるようになったら、友だちに教えてあげ  
<sup>いっしょ</sup> <sup>あそ</sup>  
て一緒に遊ぼう！