

じゃんけんグリコを
はじめよう！

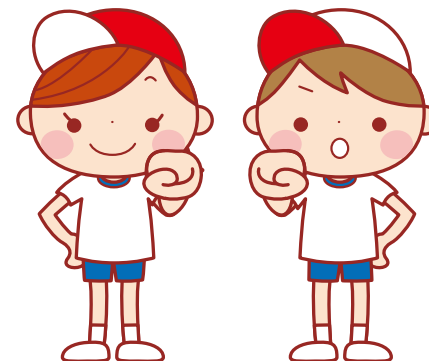


JANKEN GLICO

じゃんけんグリコとは？

1

じゃんけんグリコは
じゃんけんの「^{うん}運」と
マスを^{すす}進む「^{うん どう}運動」が^{ゆう ごう}融合した
^{き がる}気軽に^{たの}楽しめるスポーツです。



じゃんけんで勝った人が出した手の文字数だけ進めます。



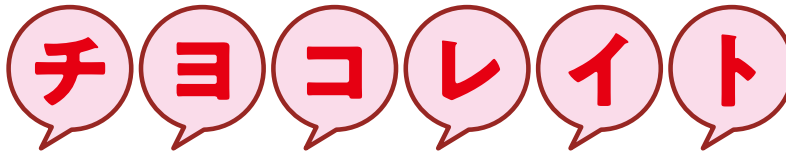
グー
で勝ったら



と言いながら
3歩進めます。



チョキ
で勝ったら



と言いながら
6歩進めます。



パー
で勝ったら



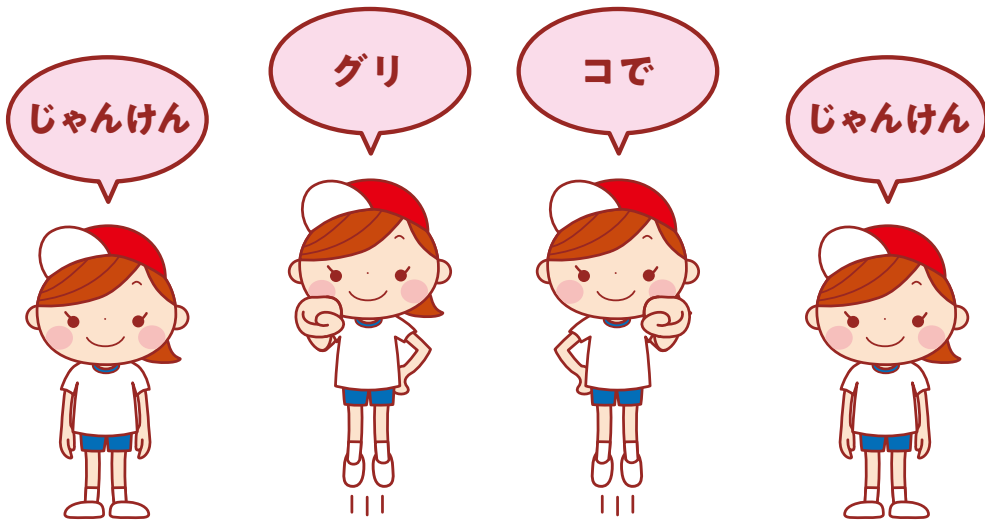
と言いながら
6歩進めます。

最初にゴールした人が勝者となります。

25歩を目安に、あらかじめゴールの歩数や位置を決めておきましょう。

準備：グーチョキパーの練習 [低学年向け]

じゃんけんを出すまでの動き



て よこ
手を横に

て みぎ ひだり
グーの手を右左こうごに
まえ だ
前につき出しながら
ジャンプ、ジャンプ

て よこ
手を横に

●ポイント

- げん き よ おお どう さ おお こえ
• 元気良く、大きな動作、大きな声で!
- オリジナルのジェスチャーも創作してみよう!



グー

りょう て
両手でヒザをかかえて
しゃがむ



チョキ

りょう て あたま うえ
両手を頭の上にあわせて
からだ みぎ ひだり
体を右か左にかたむける



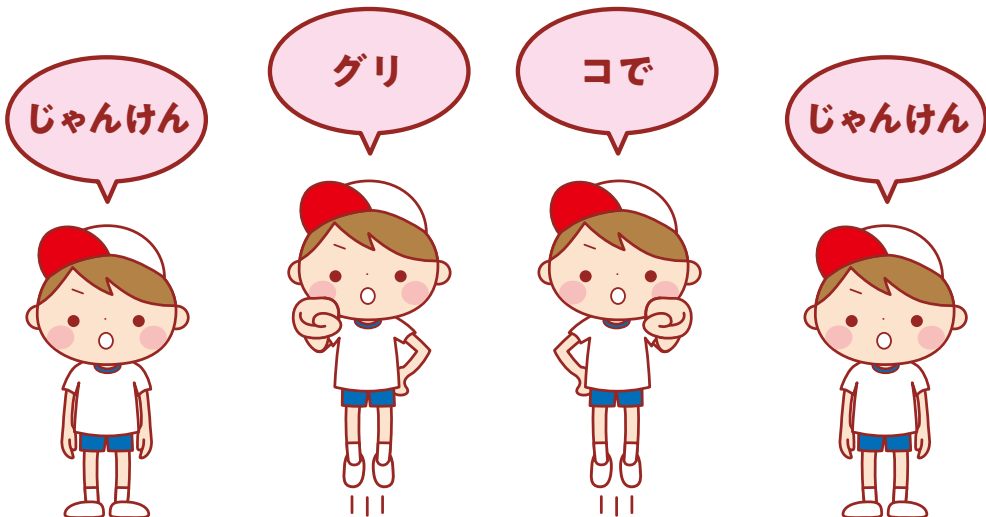
パー

りょう りょう あし
両うで両足を
おお ひろ
大きく広げる



準備：グーチョキパーの練習 [中・高学年向け]

じゃんけんを出すまでの動き



て よこ
手を横に

て みぎひだり
グーの手を右左こうごに
まえ だ
前につき出しながら
ジャンプ、ジャンプ

て よこ
手を横に

●ポイント

- げん き よ おお どうさ おお こえ
• 元気良く、大きな動作、大きな声で!
- オリジナルのジェスチャーも創作してみよう!



グー

りょうて
両手でヒザをかかえながら
ジャンプ



チョキ

りょう ぶいじがた
両うでをV字形にあげて
りょう ひろ
両ヒザを広げながら
ガニマタジャンプ



パー

りょう りょうあし
両うで両足を
おお ひろ
大きく広げながら
だいじ
大の字ジャンプ



じゅん び すす かた き
準備：進み方を決める

なか すす かた き
4つの中から進み方を決めましょう。

① ホップ・ステップ・ジャンプ



② ホップ・ステップ・ホップ



りょう あし
③ 両足とび



④ けんけん



じゃんけんグリコの目的

「じゃんけんグリコ」で子供たちの運動能力を育みましょう！

全身を使ってグー・チョキ・パーを表現する「じゃんけんグリコ」で以下のような力を育みましょう。

■瞬発力

●瞬発力は、単に筋力だけを身につけても伸ばすことができません。脳から命令を出し神経に伝わる伝達速度が速いほど高い瞬発力を発揮できると考えられます。「じゃんけんグリコ」では、瞬時に三つの中から次の動きを選択し筋肉運動につなげることが求められるため、筋力と脳の機能が鍛えられるでしょう。

●より瞬発力を高めるためには、特に「あいこ」のときに「あいこ」のサインを速やかに出して脳に考える時間を与えないまま（「次は、何をしようかな」と考える時間を与えない）に次の運動をさせることを意識しましょう。

●中・高学年向けの動きでは、より筋力を必要とするので、瞬発力が鍛えられるでしょう。

●瞬発力をより高めるためには、いきなりゲームに入るのではなく、グー、チョキ、パーのジェスチャーを練習して身体が十分に形を覚えてから始めることをお勧めします。

■身体バランスと体幹

●グー、チョキ、パーのいずれも形をつかった後、制止することが求められます。比較的大きく体を使った後、制止するには、自然と体がバランスを取ろうとします。その際に、体幹を育みましょう。

●中・高学年向けの動きでは、空中で形をつくり元の体制に戻って着地しますが、空中で形をつくる際、また着地してバランスをとる際、体幹を育みましょう。

■直観的判断力

●これは、必ずしも運動能力とは言えませんが、迷わず判断し身体表現につなげる直感的な判断力が鍛えられるでしょう。この能力は、他の運動競技において、さらには日常生活でも大切な能力です。

■「じゃんけんグリコ」は、効率の良い全身運動です！

●全身を使ってグー・チョキ・パーを出すことで、特に三角筋、上腕三頭筋、大胸筋、背骨筋などの上半身の筋肉を育みましょう。さらには、前に進むジャンプでは、大腿四頭筋、ハムストリング、ヒラメ筋などを育みましょう。

●中・高学年向けの動きでは、じゃんけんをしている間も上半身のみならず、下半身の筋力を育みましょう。

※詳しくは次ページをご覧ください。

■全身じゃんけんの創作

●サンプルのグー・チョキ・パーだけでなく、他のジェスチャーも創作して自分たちだけの「じゃんけんグリコ」を楽しんでほしいと思います。

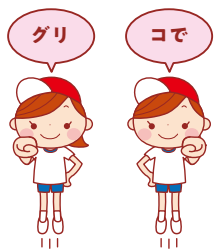
●ジェスチャーの創作は、自分たちの身体をつかっての「デザイン」です。自分たちの身体の可動域を知ると同時に創作的な造形力も育みましょう。

●総合ディレクション：京都芸術大学 舞台芸術学科教授 平井愛子

●運動効果アドバイザー：京都芸術大学附属高等学校 体育教諭 森島直美 / 京都芸術大学附属高等学校 体育教諭 中島輝

じゃんけんグリコの運動ポイント

小学生の時期は、筋力を増力させるよりも、筋肉の柔軟性、身体全体の可動域を効果的に高めることを意識しましょう。
「じゃんけんグリコ」の動きは、そのような点を養うストレッチ運動として取り組みましょう。



- ▼じゃんけんグリコの掛け声でグーをつき出す時
一連の動きを通して、下記筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げましょう
- ①腕を大きく前方(少し内側斜め方向に)突き出す動き
→肩甲骨、背中の広背筋
 - ②肩の根元を意識して引き戻す動き
→胸の大胸筋、背中の広背筋
 - ③身体にねじりを加える動き
→腹部側面(脇下部分)の腹斜筋



▼ジャンプバージョン:グー、チョキ、パー共通
それぞれのジャンプの動きを通して、下記筋肉を育みましょう

- 大臀筋:臀部にある臀筋のうちの一つで、臀筋の中で最大の筋肉
- 腸腰筋:上半身と下半身を繋ぐ筋肉で、背骨の腰あたりにある大腰筋と骨盤内側上部にある腸骨筋が組み合わせられた筋肉(インナーマッスルの部類に入る)

▼グー、チョキ、パー
それぞれのポーズの動きを通して、下記筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げましょう



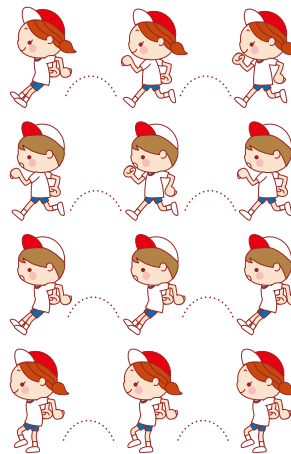
- グー
- ①しゃがむとき
→足首の筋肉の柔軟性やバランス(最近の子どもたちで和式トイレの体勢ができない子が多いのは、足首の柔軟性が足りていないから)
 - ②立ち上がる時
→大臀筋(臀部に存在する臀筋のうちの一つ)



- チョキ
- 身体を斜めにする動き
→広背筋



- パー
- 上半身を少し反らす動き
→大胸筋



- ▼進み方
一連の動きを通して、下記筋肉を育みましょう
- 進み方①(ホップステップジャンプ)
→大腿四頭筋(大腿骨を挟み四方に存在する筋肉)
ハムストリング(人間の下肢後面を作る筋肉)
- 進み方②(ホップステップホップ)
→大腿四頭筋、ハムストリング、足首の筋肉の柔軟性やバランス
- 進み方③(ジャンプ)
→大腿四頭筋、ハムストリング
- 進み方④(ケンケン)
→大腿四頭筋、ハムストリング、足首の筋肉の柔軟性やバランス

●総合ディレクション:京都芸術大学 舞台芸術学科教授 平井愛子

●運動効果アドバイザー:京都芸術大学附属高等学校 体育教諭 森島直美 / 京都芸術大学附属高等学校 体育教諭 中島輝

誰でも楽しくじゃんけんグリコ

■配慮を目的とした基本的な注意事項

- 一人ひとりの身体状況や知的能力の発達に「違い」はあるため、それぞれの状態に合わせて「じゃんけんグリコ」を行いましょう。
- みんなが楽しめる「ルール」や「ジェスチャー」を創作して、自分たちだけの「じゃんけんグリコ」を作ることを目指しましょう。出来る限り多くの生徒が参加出来るように、生徒自身が環境やルールを考えることは、「心のバリアフリー(※1)」の浸透に繋がります。
- 保護者や病院の先生と、運動に関する注意点や配慮事項等を事前に確認しておきましょう。同じ障害であっても、配慮が必要なことが異なる場合があるため、注意しましょう。また、障害の状態によっては、運動量以上に疲労をしていることもあるため、運動途中でも定期的に観察を行うようにしましょう。

※1 心のバリアフリーとは、様々な心身の特性や考え方を持つすべての人々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合うこと。

「ユニバーサルデザイン2020行動計画(2017年2月ユニバーサルデザイン2020関係閣僚会議決定)」より

■少しの工夫で「じゃんけんグリコ」を楽しめる子どもが増えます

- 視覚に障害のある生徒が参加をしやすいように、先生が出した手を必ず「声」にしましょう。生徒同士で行う際には、視覚に障害のある生徒が、相手の「声」を聞こえるように注意をしましょう。
- 声を出しながら進むことで、誰がどのくらい進んでいるのかを音で把握が出来るため、一緒に楽しむことが出来ます。また、生徒に鈴を持ってもらえば、一歩進むたびに音を鳴らしたり、遠く離れた時に鈴で距離感を伝えたりすることも可能です。

●聴覚に障害のある生徒が参加をしやすいように、手と音だけでグー、チョキ、パーを表現するのではなく、全身を使ってジェスチャーをすることで、自分が出した手が伝わるようにしましょう。

●生徒同士で行う際、聴覚に障害のある生徒と、視覚に障害のある生徒と一緒にやる時には、サポート役の先生や生徒をつけましょう。「どちらが勝ったか」を教えることで、一緒に楽しむことが出来ます。

●肢体に障害のある生徒が参加をする時には、じゃんけんや進み方は、生徒の身体状況に合わせて、オリジナルのルールを決めましょう。例えば、車いすを利用している生徒が進む場合には、ひとこぎを一步とするなど、生徒の動作に無理がない範囲で、一緒に楽しめるルールをつくりましょう。

●誰でも楽しくじゃんけんグリコのユニバーサルデザイン監修：
株式会社ミライロ

●提供：江崎グリコ株式会社

●お問い合わせ先：江崎グリコ株式会社 コーポレートコミュニケーション部
TEL.050-1744-8109
