

## こま

身体あそび（バランスあそび）

わらべうた

こま  
♩=54

こま こま まわれ      こま こま まわれ

tr~~~~~

お正月を迎えて

身体あそび わらべうたの「こま」の曲に合わせて

遊び方

- ① 両手を横に開いて歌に合わせてぐるぐる回ろう！
- ② 1回目 右回り
- ③ 左足を上げて片足立ちをします！
- ④ 数字を10数えよう！その間片足立ちで停止します！
- ⑤ 2回目 左回り
- ⑥ 右足を上げて片足立ちをします！
- ⑦ 数字を10数えよう！その間片足立ちで停止します！

繰り返しおこなう。

例：停止間の時間を長くしてみよう！

10 → 20 → 30 など

例：回転の速さを速くしてみよう！

例：数人で手をつないで大きな駒になって回ってみよう！