

# きさらぎ スポーツ 絵合わせ



番号	読み札	お題	カテゴリ	備考
1	まっすぐ 歩こう アクアライン	モデルウォークでまっすぐ10歩進みましょう。	バランス	正しい歩き方でモデルウォーク。
2	掘り進もう たくさん採れるか 潮干狩り	スローモーションで、潮干狩りの動作をしてみましょう。しゃがんだ状態で、10歩前進しましょう。	筋力	ゆっくりと、海で貝を掘り起こすような動作をする。木更津の観光スポット「潮干狩り」をアピール。
3	目の運動を パチパチと、効果てきめん ブルーベリー	10秒間パチパチと目を閉じたり開いたりしてみましょう。	その他	★ボーナスカード
4	どこまで届くかな きさらぎの「K」	全身で「K」を作り、全力で「K」と叫んでみましょう。	その他	
5	できるかな？ その場でスキップ してみよう	その場で10秒間スキップをしてみましょう。前に進んでしまわないよう、気をつけて。	バランス	
6	恥ずかしがらずに 踊ってみよう、自分で作った タヌキ踊り	自由に、自分で考えるタヌキをイメージする踊りを踊ってみましょう。やっぱり、お腹を叩くのかな？、それとも、、、	その他	自分で考えたオリジナルな踊りをする事で、笑いが起こるかも。
7	目を閉じて 3つあげよう 木更津のいいところ	目を閉じて片足立ちをしなが、木更津のいいところを3つ言ってみましょう。	バランス	
8	言えるかな 早口ことば 言えるかな？	早口言葉を3回噛まずに言ってみましょう。「あかささらづ、あおきさらづ、ききさらづ」	その他	早口ことばで脳を鍛える。
9	勝っちゃだめ 真剣勝負 グー・チョキ・パー	後出しジャンケンをして、相手が出している手に、わざと3回負けてみましょう。	その他	じゃんけんになわざと負けることで、脳を鍛える。
10	木更津に 足でももしし 電話しよう	その場に座ります。片足を手で持ち上げ、電話のように足の裏を耳に近づけましょう。足の裏が耳に触れたら成功です。	柔軟性	
11	おとなりの 海中トンネル くぐってみよう	あなたの隣にいる人が足を広げて立ち、アクアラインのように足でトンネルを作ります。広げた足の間をくぐれたら成功です。	筋力	両隣いる場合は、どちらかを選ぶ。
12	みぎひだり アクアブリッジ 交互にジャンプ	ブリッジ役を選びましょう。指定された人は、アクアブリッジのように両足をくっつけて伸ばして座ります。伸ばした足を踏まないように、左右に飛び越えます。3回飛べたら成功です。	筋力	足を踏んでしまったら失敗。
13	手を広げ 両手のゆびを あわせてみよう	目を閉じて両手を左右に広げます。目を閉じた状態で、胸の前で両手の人差し指を合わせましょう。指の先がピッタリあつたら成功です。	バランス	
14	座っておすもう のこった、のこった	つま先立ちをしてしゃがんだ状態で、対戦相手と手押し相撲をします。かかとや手、おしりが床についたり、倒れたりしたらあなたの負けです。	バランス	対戦相手は他チームから一人指名する。2005年に千葉で国体が開催され、木更津が相撲の会場になった。
15	トリプルジャンプ 元の位置に 戻れるかな	目をつぶって3回ジャンプをして1回転以上します。元向いていた方向に戻れたら成功です。	バランス	
16	しゃがんだまま その場で1周 出来るかな	ヤンキー座りをして、そのままの体勢で1周回れたら成功です。	バランス	
17	中の島大橋 なったつもりで 30秒	腕立て伏せの腕を伸ばした状態（ハイプランク）を30秒キープできたら成功です。	筋力	
18	腹太鼓 たたき続ける 10秒間	膝を伸ばして足を上げた状態で、自分のお腹を10秒間たたき続けましょう。	筋力	
19	落とすな 落とすな タヌキのように	頭に紙を乗せて落とさないように、10歩進みましょう。	バランス	
20	背中て 手合わせ いただきます	背中側で手を合わせて、いただきますをします。	柔軟性	