

跡 就 け

鞠 まり

メ
メ
メ
メ



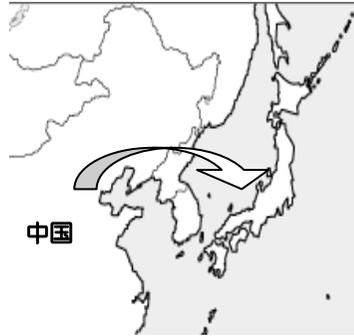
いつきのみや歴史体験館

三重県多気郡明和町斎宮3046-25
TEL0596-52-3890



蹴鞠のルーツ

飛鳥奈良時代、中国文化と共に日本に伝わりました。平安時代、貴族の遊びとされてきました。平安時代後期から鎌倉時代にかけて名人名足があらわれ、次第に技の美しさや礼儀正しさが重要視され、いろいろな約束事ができていきました。



蹴鞠とは？

鞠庭・鞠場とよばれる十五メートル四方のコートで、8人または6人のプレイヤーが鞠を落とさないようにけり続けるゲームです。

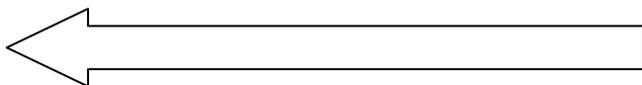
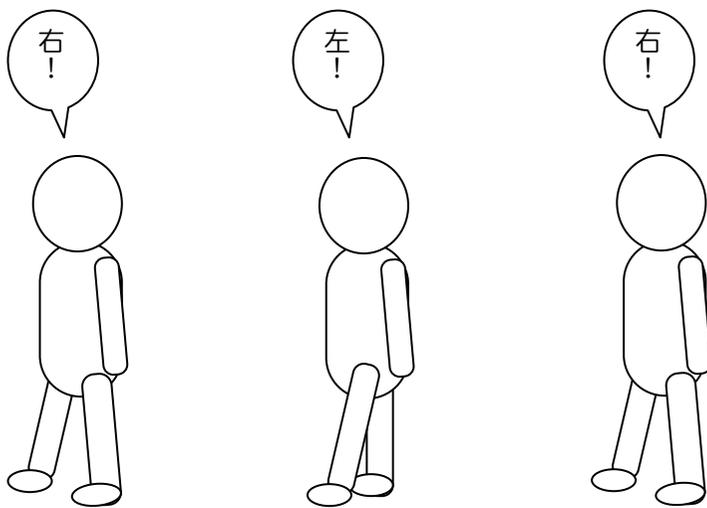
相手に受け取りやすく、けり返しやすい球を送る上手さを競います。ここでは、ゴム蹴鞠の特別ルールで蹴鞠を楽しく体験しましょう。



レベルに挑戦☆すり足ウォーラー！

- ①右、左、右のすり足をしましなう。
 - ②ひびきののびして音をたてずに歩いてみまなう。
- 上手にすり足ができたなら、レベルはクリアです◎

ひざをのばして、音をたてずに歩く



しのび足じゃなくて
すり足だよ♪
がんばろう!!



しつぱんに挑戦☆鞆をけしてみまう！

ごせき

- ① 図1のよう足を動かしてみよう。(鞆は使いませぬ)
 - ・右足のひざをのぼして、足をけり上げます。
 - ・足を上手にのぼせたら②になります。
 - ② うでのをのぼして鞆を胸の高さに持ち放します。
 - ③ 鞆がちやうど地面に落ちる直前を右足でけり、足をまへに蹴ります。
 - ④ 胸の高さで鞆をキャッチします。
- ②～④をへじ返し、3回以上成功できたらレベル2はクリアです。



図1

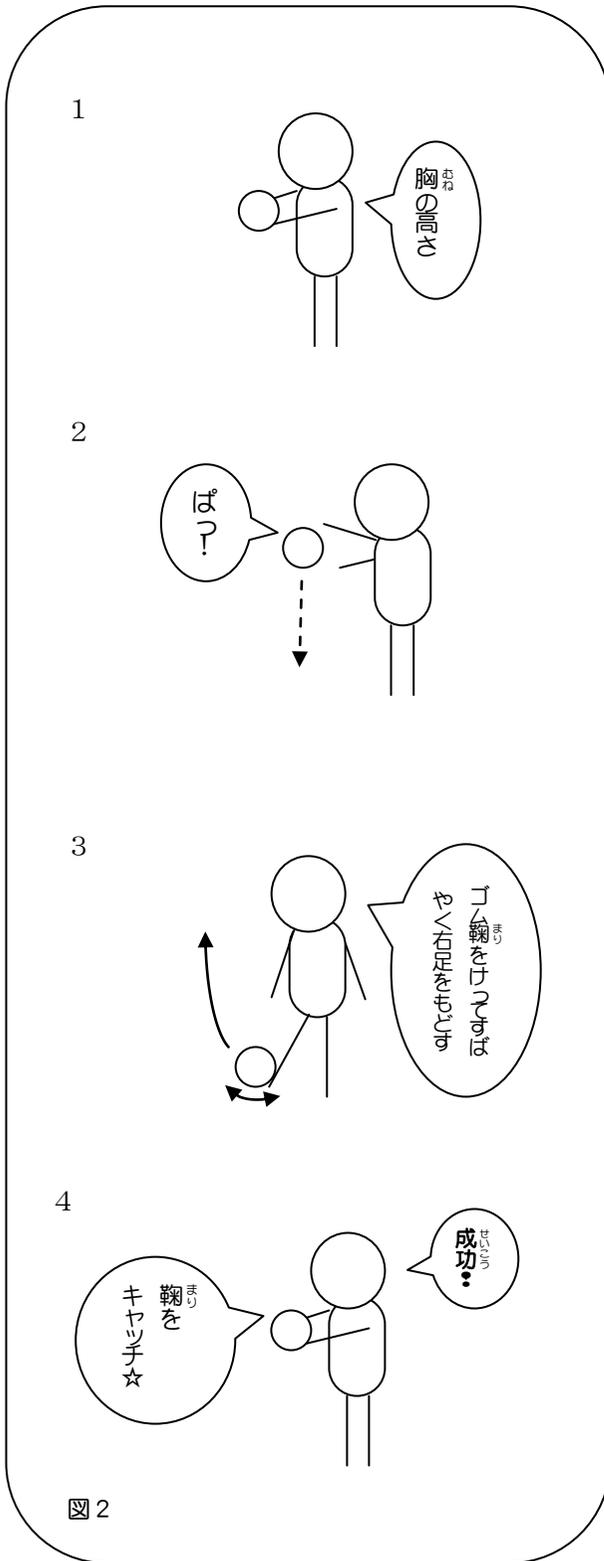
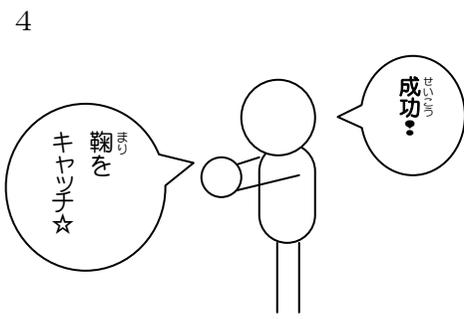
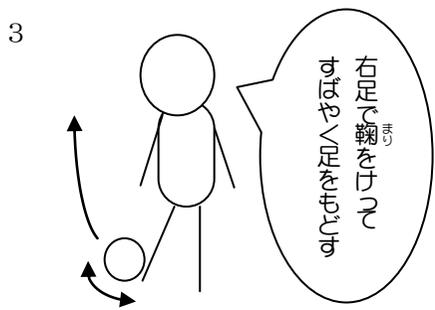
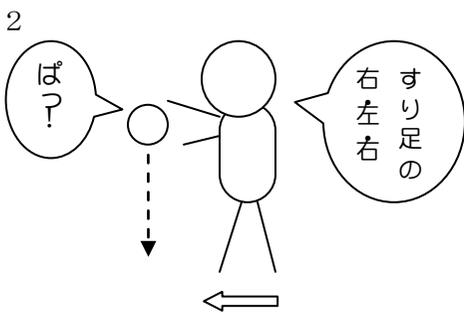
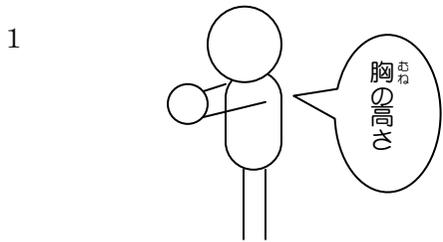


図2

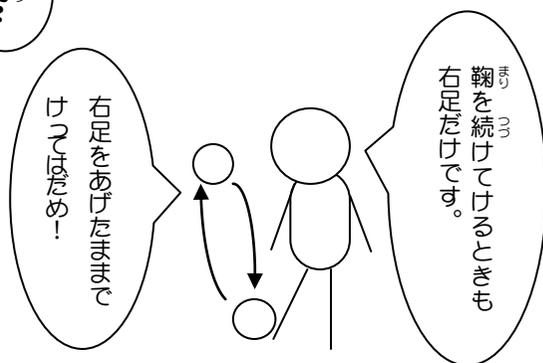
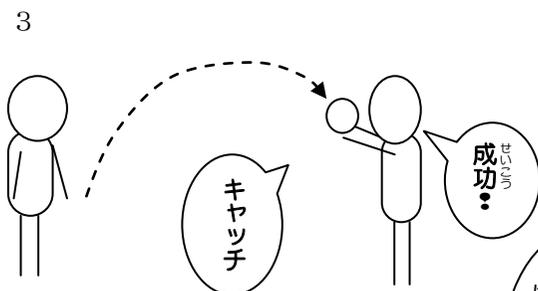
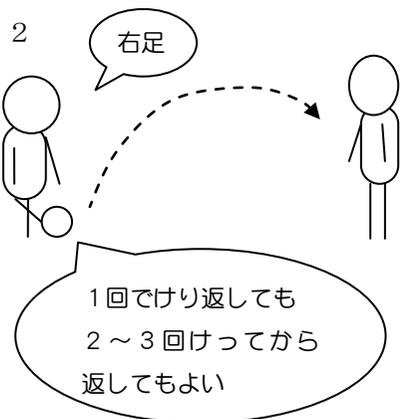
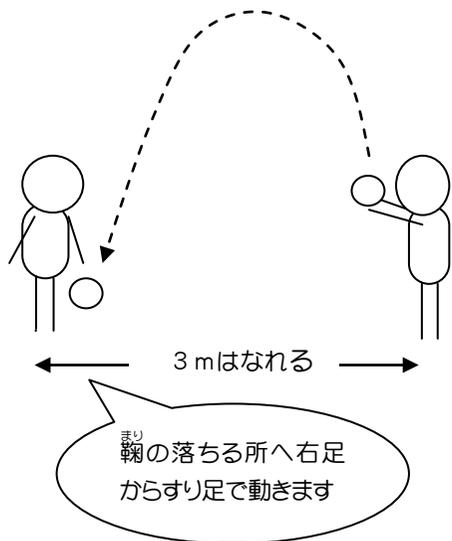
しっぽに挑戦☆すこぶで鞠をけりましょー！

- ① つごをのばして鞠を胸の高さに持ち放します。
 - ② 右、左、右のすり足をして、鞠がちょうど地面に落ちる直前を右足でけります。
 - ③ 胸の高さで鞠をキャッチします。
- ①～③をくり返し、3回以上成功できたら、レベル3はクリアです◎



レベル4に挑戦☆2人で鞠をキャッチしよう！

1



- ①お互いが3メートルはなれます。
- ②1人が相手に鞠を高さ2メートル〜2メートル50センチくらいの高い放物線を描くように相手に投げます。
- ③ける人は相手に1回でけり返してもよいし、2〜3回けてから相手に鞠を返してもいいです。
- ②、③をくり返し、3回以上成功したら、レベル4はクリアです。

レベル5に挑戦☆みんなが鞠をキャッチしよう！(6人〜8人で挑戦)

① 1番〜8番まで順番を決めます。

② 図1のように位置につきます。

③ 1番はすり足をして鞠を2番へけり渡します。

④ 2番は1番のけった鞠を手で受け取ります。

⑤ 2番は1番と同じように鞠をけり、3番へけり渡します。

⑥ 3番からも同じように鞠をけり、次の番号へけり渡します。

⑦ 全員がけり終わったら、1番へ鞠をけり渡します。

⑧ 全員が失敗せずに鞠をけり、次の人に鞠を渡せたら、レベル5はクリアです◎

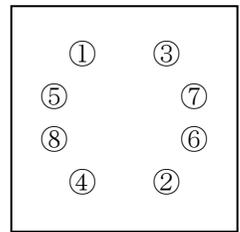
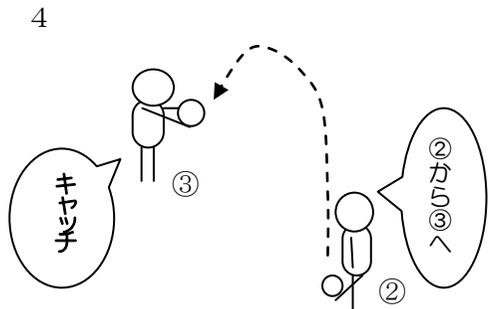
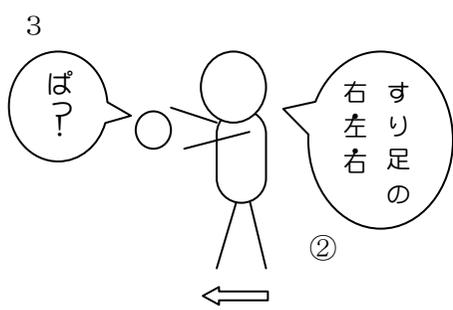
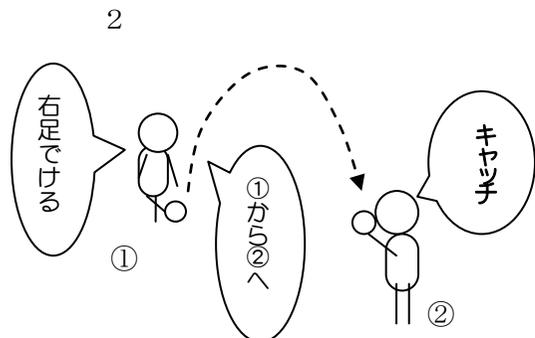
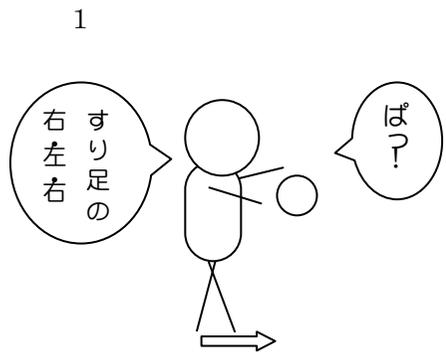


図1

レベル6に挑戦☆みんなが「コム蹴鞠」をしよう！（コム蹴鞠）

- ① レベル5のように順番を決め、①と同じように位置につきます。
 - ② 1番から右足で鞠をけります。鞠をけるときに、「アリ」「ヤー」「オウ」のかけ声をかけましょう。
 - ③ 鞠をけり受けた人は、続けて3回までは自分でけってよいが、他の人にけり渡し、ラリーをしましょう。
 - ④ ラリーが5回以上続くように頑張らしましょう。
 - ⑤ 鞠をけるのは右足のみです。右足からすり足で鞠の落ちる場所へ移動しましょう。
 - ⑥ 5回以上続くラリーを3回成功したらレベル6はクリアです◎
- レベル6をクリアしたあなたは、『コム蹴鞠名人』です！

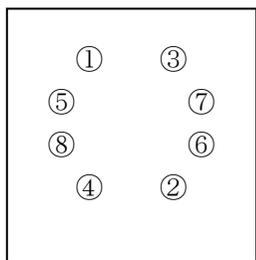
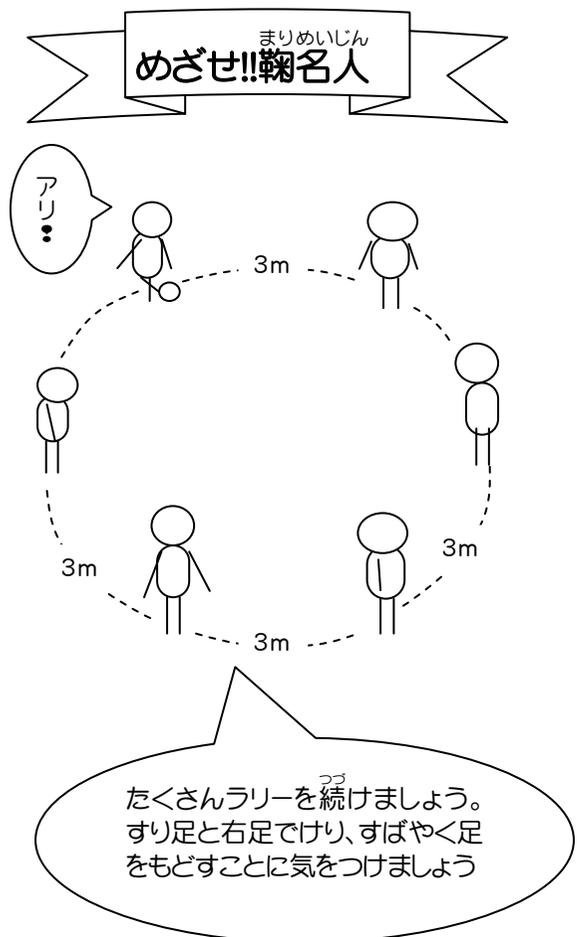


図 1



※1 「アリ」「ヤー」「オウ」って？
 蹴鞠の神の名前「春陽花」「夏安林」「秋園」を唱えるものとされています。また、鞠をける意志を相手に知らせることになります。

家でも作れる

簡単ポンポン靴の作り方

●用意するもの

ゴムボール（直径12〜15センチくらい）
カッターナイフなど、先のとがった物

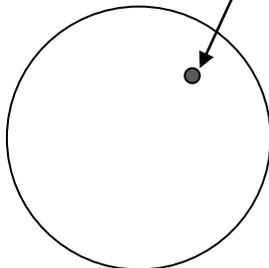
●作り方

- ・ゴムボールの空気入れの金具部分をくりぬきます。
- ・金具はボールの中に入れてもかまいません。
- ・ボールの空気がぬげればできあがりです。
- ・ボールがへこんでも、紙風船のようにポンポンしているとぶくらんできます。

●注意

金具をくりぬく時は、危ないので必ず大人の人と一緒に作りましょう。

金具にそってゆっくり
くりぬいていきます。



ちゃれんじシート

ちゃれんじした日にちと回数を記録していこう☆

クリアをしたら蹴鞠はまりに色をぬろう♪

レベル1 ちゃれんじ	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
レベル2 ちゃれんじ	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
レベル3 ちゃれんじ	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
レベル4 ちゃれんじ	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
レベル5 ちゃれんじ	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
レベル6 ちゃれんじ	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/

