



# ACP

チャイルド  
アクティブ  
プログラム  
クリニック

監修:佐藤善人  
(岐阜聖徳学園大学教育学部准教授)



第10回

(取材協力)愛知県名古屋市:  
東山スポーツ少年団

## アレンジを加えてみんなで遊びをより楽しくしよう!

今号と次号では“遊びの伝道師”こと佐藤善人先生が、いままで本誌で紹介しきれなかった遊びを伝授。今回はとくに、遊びの「アレンジ」をテーマに展開する。遊びをアレンジするときのコツやポイントは何か。また、子どもたちが自発的にアレンジをするよう指導する方法とは？



遊び  
1

### 「手押し相撲」

#### スキンシップを意識して

2人組をつくり、気をつける姿勢で向かいあう。手のひら同士で押しあい、先にバランスを崩して動いたほうの負け。相手の手を握ったり、手のひら以外のところを押したりしてはいけない。時には相手が押してくる時に手を引っ込めてフェイントをかけ、前のめりにバランスを崩させることも。

まずは基本形から



どうしたらもっとおもしろくなるかな?!



#### 子ども自身に工夫させる

ここからが今回のメイン。この「手押し相撲」をアレンジすると、どのような新しい遊びが生まれるのか――。

# アレンジ



今度はお尻で  
やってみよう!

**次々と遊び方を变化させ  
多様な動きを引き出す**  
〈尻相撲〉お互いに背中合わせになり、腰を曲げて  
お尻で押しあう。



**若林 伯くんのお話**  
(小学2年生)

練習の前にみんなで遊びをするよ  
うになって、前よりも全員が仲良くな  
れたと思います。遊びでバランスの取  
り方が身についたし、スピードもつい  
たので、剣道が強くなりました! 今日  
の「相撲遊び」もいろいろな種類を  
みんなで工夫できて、とてもおもしろ  
かったです。

足でやろう!

〈足裏相撲〉2人組で向きあい、今  
度は手のひらの代わりに足の裏  
や指先で押しあう。



自信があるのは  
どの「相撲遊び」?



**個々の「得意」を引き出す仕掛け**  
2人組をついたら、今度はまずジャンケン。勝った  
ほうが、先ほどの「相撲遊び」のなかからどれをする  
か選べる。勝敗が決まったら、勝った人同士、負けた  
人同士で新たにペアを組み直し、もう一度ジャンケ  
ンから始める。それを繰り返して、時間内にどれだけた  
くさん勝てるかを競う。





### 少人数から多人数へ

今度は全員で輪になり、隣同士の人を手のひらで押しあう。バランスを崩してしまった人から抜けていき、最後に残った人が勝ち。



今度はみんなでやってみよう!

遊び  
2

## 「おしくらまんじゅう」



みんな、頑張れ!



### みんなで仲間を応援しよう

ロープなどを使って大きな円を描く。円の中に入って全員で背中合わせになり、互いを押しあう。円から出されたり、床に倒れたりしてしまった人から脱落していき、最後まで残った人が勝ち。



## アレンジ



### 吉田繁敬先生のお話

子どもたちは、すぐに遊びに夢中になりますが、年齢が低ければ低いほど集中力が長く続かないため、同じ遊びが続くとすぐに飽きてしまいます。子どもたちが夢中になって楽しく体を動かすことを持続するためのポイントは、遊びをアレンジすることによって、短い時間で次から次へと新しい遊び方に変化させることです。たとえば、鬼ごっこも「走る」→「ケンケン」→「スキップ」のように、次々にステップを変えたり、「手つなぎオニ」に発展させたりするとよいでしょう。また、遊びのアレンジは、子どもたちの集中力を持続させるだけでなく、多様な動きを引き出したり、運動量を調節したり、異年齢集団での遊びを円滑にするなどの効果も期待できます。



広くしたらもっとおもしろいかな?!

### コートの広さや形を工夫する

人数を増やしたら、円を大きくして挑戦。また、円ではなく、いびつな形にしてもおもしろい。



子どもの遊びを指導するときのポイントやコツは何か、またどれだけ大人が間に入っていくべきなのか、いろいろと悩むところです。今回も、遊びの伝道師・佐藤善人先生に聞いてみましょう。

Q

## 子どもの実態に合った運動遊びを選ぶときのポイントと、アレンジの方法を教えてください。

A

どんな運動遊びであっても、ルールを工夫することによって子どもは楽しく遊ぶことができます。本連載では、これまでに約30種類の運動遊びを紹介してきました。それらを含め、ほかの書籍やインターネットで紹介されている運動遊びから選択して実践するとよいです。また、指導者の皆さんご自身が子どものころに楽しく遊んだ記憶のある運動遊びを取り入れてもよいでしょう。準備運動時に、主運動（競技）とのつながりがある遊び（たとえば、サッカーであれば鬼遊びなど）はよく行われています。

アレンジの方法としては、集団の特徴によってルールを難しくしたりやさしくしたりしま

す。具体的には場の工夫、人数の増減、道具の工夫、行う時間の長短などがあります。異年齢集団であれば、はじめはやや低い学齢の子に合わせたルールで行うとよいでしょう。そのルールで楽しめたら、少しずつ難しくしてみます。

指導者がよかれと思って行った運動遊びであっても、子どもは楽しめないことがあります。アレンジしてもうまくいわずに困った場合、「どうルールを工夫したらおもしろいと思う？」と子どもに聞いてください。子どもは遊びの天才です。きっと、自分たちで運動遊びをアレンジして楽しむと思われれます。



Q

## 活動前や休憩時間に子どもが自由に遊んでいます。大人は遊びの内容に介入したほうがよいのでしょうか。

A

たとえば、野球のスポーツ少年団の休憩時間にサッカーをしている子どもたちがいた場合、「ボールを蹴っていないでキャッチボールを！」と声をかけたくなる方はいるのではないのでしょうか。この発言の背景には、「野球と異なる運動よりも、野球に直接的に関わる運動を繰り返し行ったほうが習熟する」という考えがあると思われれます。果たしてそうでしょうか。

さまざまな先行研究が、幼少期には多様な運動経験をさせることが重要だと主張しています。つまり、いろいろな運動を行うことによって、子どもは巧みに動けるようになるのです。もちろん、野球のスポーツ少年団に入団する子どもは「野球がうまくなりたい」と願っています。指導者や保護者も同様の思いでしょう。そうであればなおさら、活動時間を少し割いて、サッカーをしたり鬼ごっこをしたりと多様な運動経験を保証することは重要です。

また、活動前や休憩時間に行う運動遊びは子どもにとって自発的なものです。遊ぶなかで創意工夫をしてさまざまなことを学んでいます。そこへ大人が介入してしまうと子どもの意欲をそぐこととなります。ですから、危険な遊びをしている場合、仲間はずれがいる場合などを除いて、できるだけ大人は介入しないほうがよいでしょう。

ACPに関する質問や悩み、感想などをお寄せください。62ページ「読者の広場」で募集するお便り・プレゼントのご応募に、皆さまの声を添えていただければ、今後の誌面の参考にさせていただきます。

さとう・よしひと

1972年、神奈川県生まれ。鹿児島大学卒、東京学芸大学大学院修了。岐阜聖徳学園大学教育学部准教授。岐阜県内の小学校や中学校の教諭、東京学芸大学附属大泉小学校教諭を経て現職。専門は体育科教育学。日本全国で体育・保健体育の授業を参観して授業づくりに関わり、子どもと運動とのよりよい関係づくりを目指す。