



## 1 1 横並び正面跳び

### 遊び方

- ① なわとびを持って2人で並び、隣り合ったほうの柄を相手が持つ。
- ② 「せ～の！」などのかけ声で息を合わせ、ペアで跳ぶ。

### 工夫してみよう

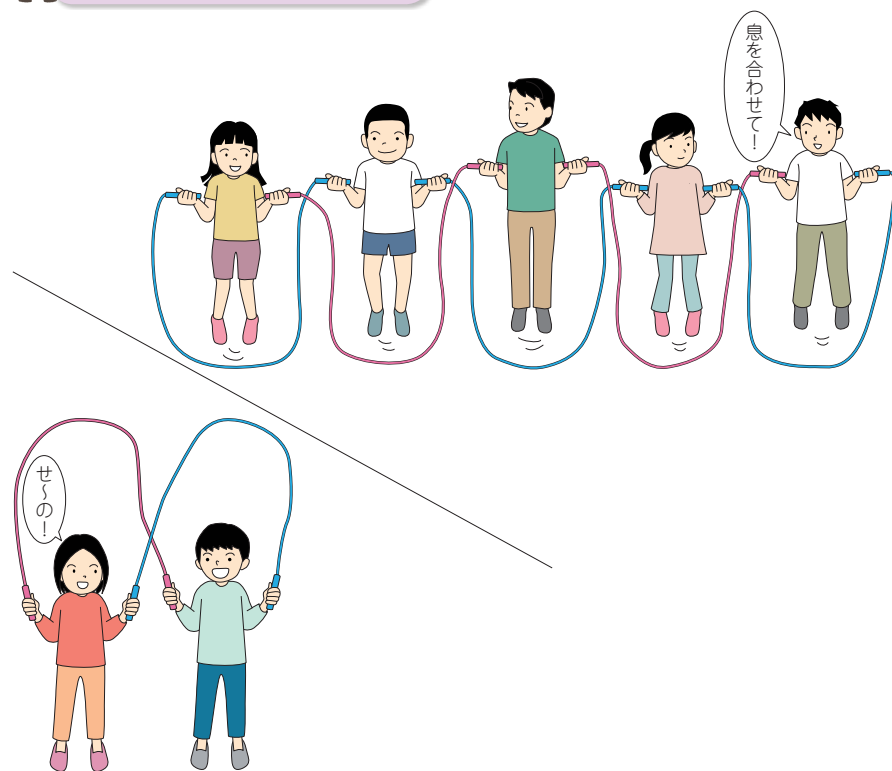
- 人数を3人、4人と増やしてみよう。
- 長なわのなかでやってみよう。

### 関連する体力要素

全身持久力、巧緻性、跳躍力

### 気をつけること

- なわが絡まったら、ほどこいてから挑戦しよう。
- 周囲に人がいないか確認して、なわを当てないようにしよう。



## 1 2 大根抜き

### 遊び方

- ① 子(大根)は6～8人程度で円になり、うつ伏せになって腕を組む。
- ② オニを数人決め、オニは子の足を引っ張り、組んだ腕をほどこうとする。
- ③ 両腕がほどけてしまった子はオニになる。
- ④ 決められた時間内に、両腕を組んだままの子が勝ち。

### 工夫してみよう

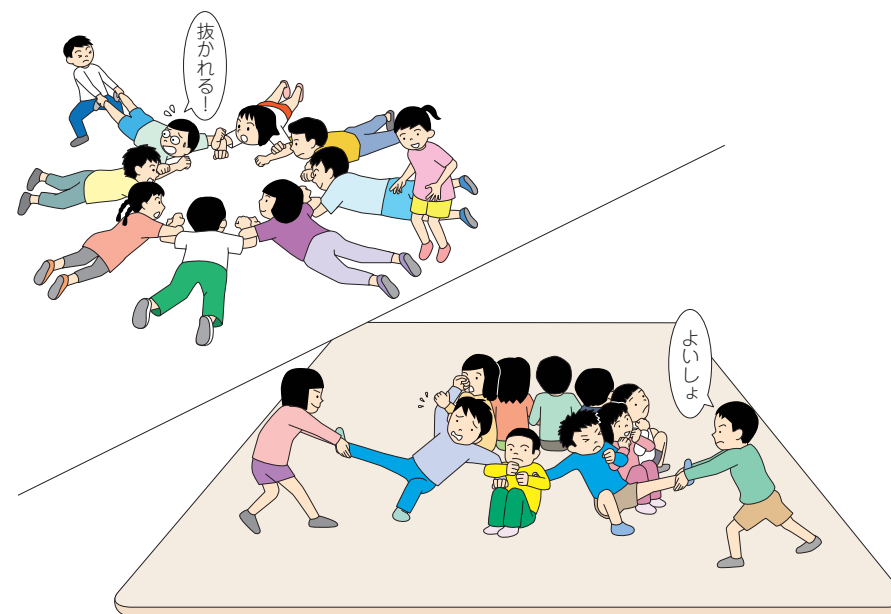
- 背中合わせに座り、腕を組んで遊んでみよう。

### 関連する体力要素

筋力、筋持久力

### 気をつけること

- オニは、痛がる子を無理に引っ張ったり、子のズボンを引っ張ったりしないようにしよう。
- 子は足をばたつかせて、オニを蹴らないようにしよう。





## 1 3 ムカデドッジボール

### 遊び方

- 1 6m四方のコートを描く。
- 2 4人グループを2つ(AとB)つくる。Aはコートの中のなかに入り、先頭を決めて、前の人の肩に手をおいて列をつくる。
- 3 Bはコートの外に出て、パスをつなげながらAの一番後ろの子にボールを当てる。
- 4 Aは一番後ろの子以外にボールが当たってもセーフ。
- 5 両方のチームが実施し、短い時間でボールを当てたチームが勝ち。列の手が離れたら、ボールが当たったことと同じにする。

### 工夫してみよう

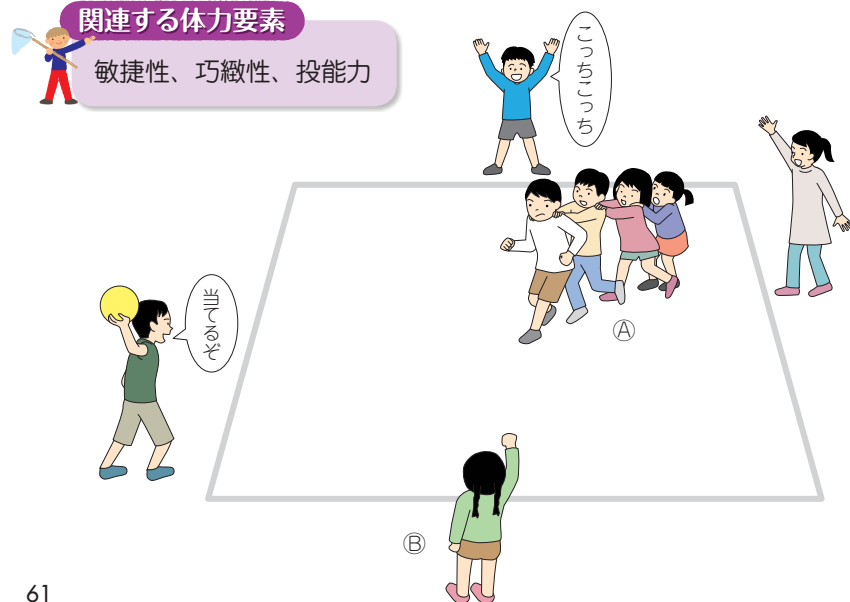
- グループの人数を多くしよう。
- コートを小さくしてみよう。
- ボールの大きさ、やわらかさを変えてみよう。

### 気をつけること

- 顔はねらわないようにしよう。
- 列の子は上着を引っ張らないようにしよう。

### 関連する体力要素

敏捷性、巧緻性、投能力



## 1 4 おととと



### 遊び方

- 1 手ぬぐい(タオル)を2本用意する。
- 2 足を肩幅に広げて、相手と向かい合って立ち、手ぬぐいの両端をしっかり持つ。
- 3 足を踏ん張りながら、手ぬぐいを引いたり緩めたりしながら、相手のバランスを崩す。
- 4 足が動いたり、手ぬぐいを放したりしたら負け。

### 工夫してみよう

- 両足の幅を狭くしてみよう。
- 3～4人組で遊んでみよう。

### 気をつけること

- 相手のバランスが急に崩れて危険なので、両方の手ぬぐいを同時に放すのはやめよう。
- 安全のために、マットの上で遊ぼう。

### 関連する体力要素

筋力、平衡性、巧緻性





## 15 ことろことろ

### 遊び方

- 1 子4人が肩に手をおき、列をつくる。
- 2 オニは子の列と向かい合い、一番後ろの子にタッチできたら勝ち。
- 3 子の手が離れ、列が維持できなくてもオニの勝ち。
- 4 制限時間(20秒程度)以内にタッチされなければ子の勝ち。

### 工夫してみよう

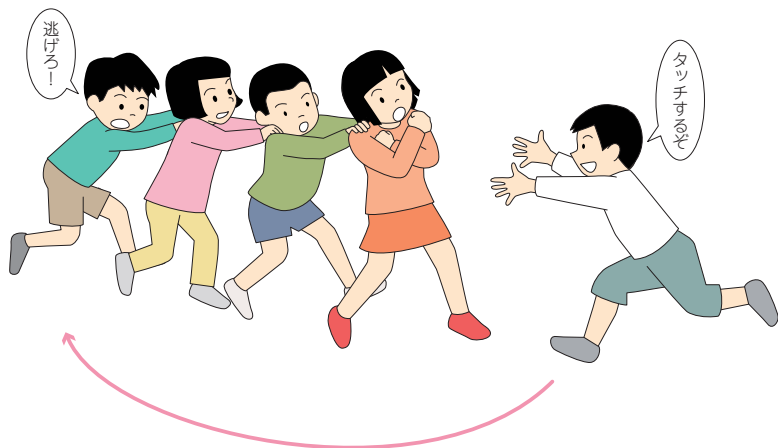
- 子の人数を増やしてみよう。

### 関連する体力要素

瞬発力、敏捷性、巧緻性

### 気をつけること

- オニが疲れてしまわないように、制限時間を調整しよう。
- 先頭の子が手を広げて守るとオニはタッチすることが難しくなるので、胸の前で両腕を組もう。



## 16 X(エックス)



### 遊び方

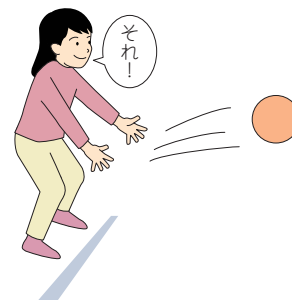
- 1 4～5mほどの間隔をとり、向かい合う。
- 2 両手で下からボールを投げ合う。
- 3 腕をクロスしてボールをキャッチすると、ボーナスとして1歩前進できる。
- 4 うまくキャッチできなければ負け。

### 工夫してみよう

- いろいろなボールで挑戦してみよう。
- 片手でキャッチできたら2歩進めるようにしよう。

### 気をつけること

- 顔をねらうのは反則にしよう。
- 硬いボールだと突き指をする恐れがあるので、やわらかいボールで遊ぼう。



### 関連する体力要素

巧緻性、投能力

