

遊びプログラム

運動遊び

からだを使った遊び（運動遊び）は、基礎的な体力や動きの発達に寄与するだけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に効果的であることが知られています。しかし、これらの効果はあくまでも活動の結果として得られるものであり、

1.

プログラム（遊び）の内容は、筋力、持久力、瞬発力、敏捷性や巧緻性といった体力的要素だけでなく、状況判断能力や記憶、イメージの広がりなどの心理的な要素や、コミュニケーションの広がりなどを総合的に考慮して作成しましょう。

2.

子どもがほどよい緊張感をもって楽しめることを重視し、発育発達（年齢差や性差、体力差など）による差異が明確化しないよう、ハンディキャップの設定やグループづくりなどを工夫しましょう。

子どもへの働きかけとしては、「遊び」の要素をふんだんに取り入れて、からだを動かすことそのものに魅力を感じてやる気にさせることが求められます。

本章では、前半でさまざまな工夫を凝らした運動遊びを、そして後半では昔ながらの伝承遊びについて紹介します。さまざまな機会をとらえて子どもに紹介し、また子どもと一緒に遊ぶ機会をもつことで、からだを動かす遊びのよさや楽しさを再認識していただきたいと思います。

以下に、プログラムの作成や子どもに働きかける際のポイントについて整理します。

3.

子ども自身が主体的に工夫したり、ルールや作戦を考えたりできるように配慮しましょう。

4.

子どもに助言する際には、肯定的な言葉かけを多くし、子どもの積極性を促しましょう。

5.

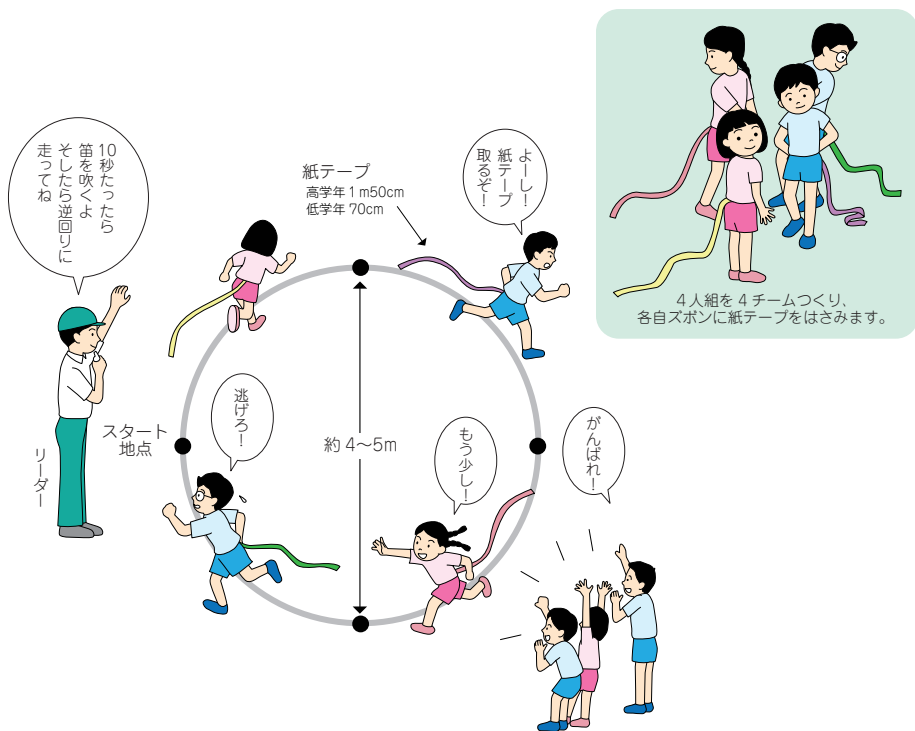
プログラムに用いる道具については、既製品にとらわれず、日常的に手に入りやすいもので対応、工夫する習慣を養いましょう。

6.

複数の運動遊びを組み合わせる場合には、「個人」から「集団」への人間関係の広がりや深まりを意識しましょう。



01 追って、追われて!



●遊び方

- ①4人1組になり、円周を4等分した位置に立ちます。
- ②リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人の紙テープを多く取った人が勝ちです。ただし、リーダーは5~10秒ごとに笛を吹き、笛がなった瞬間にみんな逆向きに走るようになります。1チーム30~40秒を目安にするとよいでしょう。

●工夫してみよう

- 紙テープの長さは、高学年や運動能力の高い子どもは1m50cm、低学年や運動能力の低い子どもは70cmにするなど配慮しましょう。
- 各チームで優勝した人4人で決勝戦を行うのも楽しいでしょう。

分析

「追って、追われて!」

このプログラムは、円周上での追いかっこ形式の遊びですが、制限時間（5~10秒）が経過すると方向が逆になることで、追っている人と追われている人が逆転するところに特徴があります。このゲームの面白さは、相手のからだにタッチするのではなく、紙テープを腰につけることで動きのなかで紙テープを捕まえることの難しさがあげられます。また、制限時間の間にもう少して捕まえられそうなときに、逆方向になることで、一転、捕まえられる危機にさらされるスリルが面白さの一つとなっています。

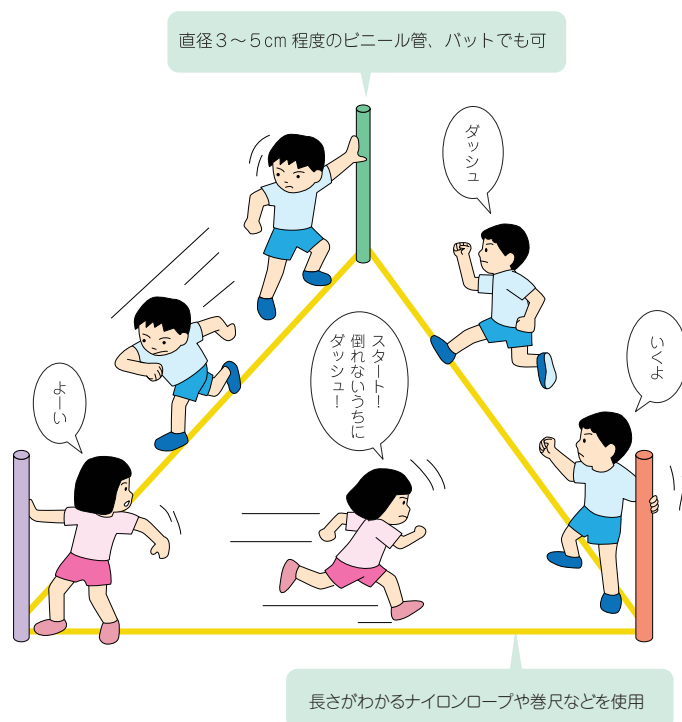
体力要素から見た特徴

走能力や敏捷性などの体力要素の向上が期待される運動であることが特徴としてあげられます。運動特性との関係で見ると、走能力や敏捷性が、相手を「捕まえるー捕まえられる」という関係のなかでいつの間にか高まるような遊びの構造になっている点、さらにそれが制限時間になると反転することから、より高い敏捷性が求められるとともに、必ずしも高い体力を有する人が勝つとは限らない遊びの構造をもった点が特徴です。

この運動プログラムは、要する運動時間は短いものの、運動強度は比較的に大きいものに位置づけられ、幼児から高学年まで楽しめるゲームです。また、道具が安価であり、日常的な活動に活用できるものと考えられます。幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、高学年になるほど紙テープの長さを長くするなど、幼児への特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要です。



02 棒は倒さんぞ！



分析

「棒は倒さんぞ！」

このプログラムは、3人を1チームとし、各自が棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管など）を持ち、三角形の頂点に棒を立てた状態で3人が一斉に手を離し、次の人の棒が倒れる前につかむことのできる距離を競うものです。棒が1本でも倒れたら失格なので、3人の協力が必要となります。自分たちでできそうな距離を設定し、3人が協力して達成する喜びを感じることができる点が特徴です。お互い距離を相談し、タイミングを合わせて一斉にダッシュします。距離を決める点、そしてタイミングとスピードが面白さとなっています。

●遊び方

- ①3人を1チームとし、各自が棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管、バットでも可）を持って三角形をつくります。
- ②3人それぞれの棒が倒れる前に走って行ける距離をイメージして相談し、三角形の辺の長さを決めます。
- ③3人が一斉に手を離し、次の棒に移動して、倒れる前に棒を持ちます。棒が1本でも倒れたら失格です。
- ④全員が持てた3辺の長さの合計がより長いチームの勝ちです。

●工夫してみよう

- ・最初の移動で終わるのではなく、もう一度戻ってくるというルールで行うと、より難しいでしょう。

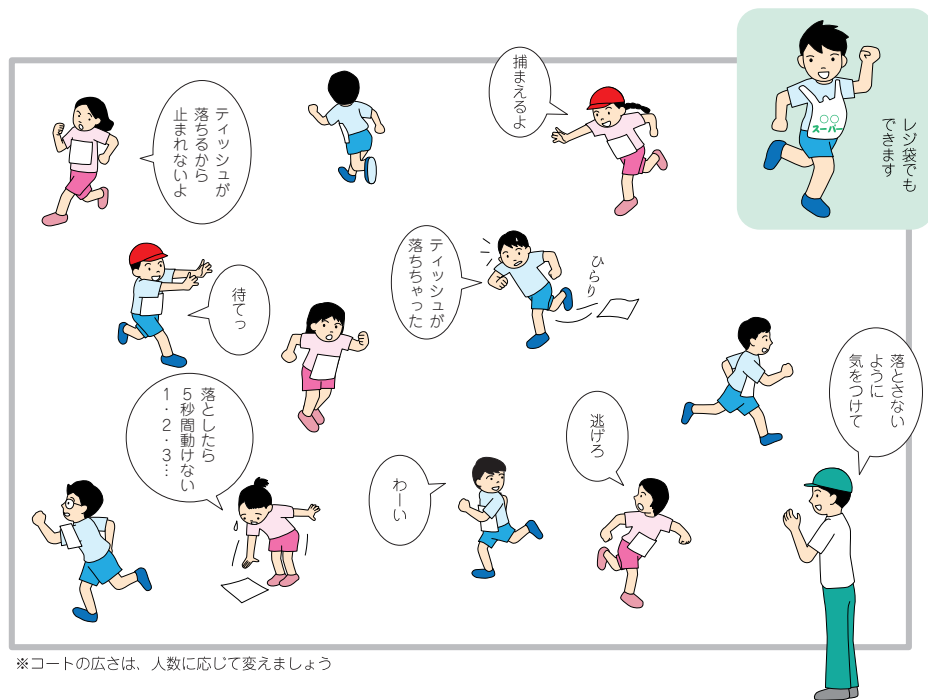
体力要素から見た特徴

走能力や敏捷性、タイミングをはかる能力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、3人が息を合わせ、一斉にスタートダッシュしてキャッチするスピード感と達成感を感じながら、いつの間にか走能力や敏捷性が高まる点、また、3人がお互いの走力を知って、たとえば、速い人は距離を長くし、二等辺三角形の状態を構想し、全体の距離の総和を長くする工夫をする余地があるなど、戦略性を有する遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムは、要する運動時間は短く、運動強度は中程度ですが、自分たちで距離を伸ばせるような工夫と繰り返しの練習が自然発生的に起こる可能性が高いゲームです。幼児から高学年まで楽しめるゲームなので、日常的な活動に活用できるものと考えられます。幼児と高学年の子ども、走能力の異なる人が協力することを引き出すゲームとしても注目されます。



03 落とさず捕まえろ!



※コートのはさは、人数に応じて変えましょう

分析

「落とさず捕まえろ!」

このプログラムは、鬼ごっこ形式の遊びですが、参加者全員がティッシュ（レジ袋でも可）を胸やお腹のところにあって、それが落ちないようにするところに特徴があります。走るスピードが低下するとティッシュが落ちてしまうので、常に一定のスピードを保つ必要があります。そのため、たとえばオニ役の子どもの運動量だけでなく、参加者全員が一定程度の運動量を確保できます。また、オニに直接追いかけていないときも、ティッシュが落ちないように工夫すること自体が楽しい動きなので、全員が楽しくゲーム展開できます。

●遊び方

- ①参加者（10～15人程度）全員が、ティッシュ（レジ袋でも可）を胸やお腹の位置におきます。
- ②オニを2人決め、手を使わずに、ティッシュを落とさないように走りながら、鬼ごっこを行います。
- ③途中でティッシュを落とした人は5秒間動けません。ただし、5秒たったら再び参加できます。

●工夫してみよう

- ・慣れるために、ティッシュを胸やお腹の位置において、どれくらい長く走れるか競争しても楽しいでしょう。

●気をつけること

- ・子ども同士がぶつからないよう、人数に応じてコートのはさを調整しましょう。

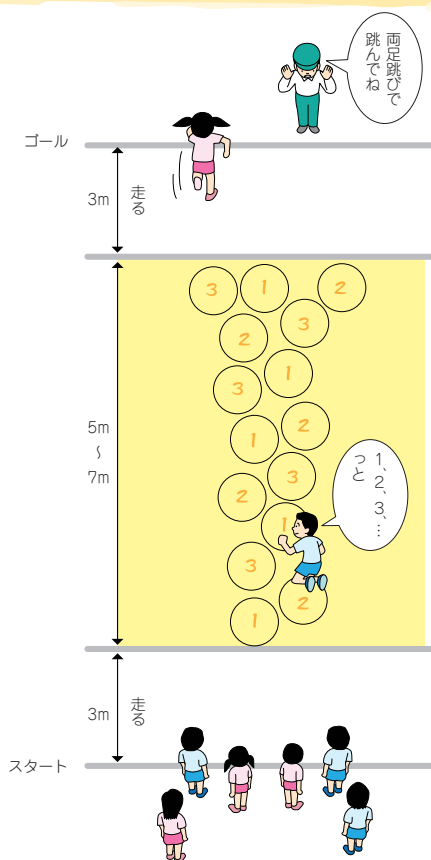
体力要素から見た特徴

走能力や**敏捷性**の向上とともに、状況判断能力を含めた**コーディネーション能力**の向上が期待されます。オニに捕まらないように、あるいは、オニ役の子どもがうまく捕まえられるようにするためには、状況を判断し、機敏に動く必要があります。ここで、オニから逃げることと、ティッシュが落ちないことの両方を同時に行うという二元的な課題を同時に解決する能力が求められ、複合的な能力の向上が期待されます。

このプログラムは、運動強度は比較的大きいものに位置づけられ、幼児から高学年まで、あるいは多世代で楽しめるゲームです。また道具が安価なので、日常的な活動に活用できます。幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、幼児は2回捕まったらアウトにするなど、幼児への特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要です。



04 とび石ジャンプ



分析

「とび石ジャンプ」

このプログラムは、1から3までの輪を複数用意し、各セット（1～3）を帯状に適当におき、両足跳びですべての輪を番号順に踏み越してゴールし、タイムを競うゲームです。数字を瞬時に見分け、次にジャンプする見通しを立て、すばやく連続ジャンプをするゲームとなっていますが、瞬間的な数字の見分けと次にジャンプする輪の見極めをスピードに乗って行うことの難しさが面白さとなっています。

●遊び方

- ①イラストに示すように1から3までの輪（直径約50cmの円と数字を地面に描くか、フラフープやロープを使って輪の色を変えるとわかりやすい）を5セット用意し、各セットを帯状に適当に数字をばらつかせておきます。
- ②リーダーの合図で、「1、2、3」の順に両足跳びですべての輪を踏み越してゴールし、早い人が勝ちです。

●工夫してみよう

- 慣れてきたら、たとえば、「偶数!」「奇数!」、さらには「1と2!」「1、2、1、2、3!」などリーダーの合図にしたがってジャンプして楽しみましょう。
- 個人のタイムを競うだけでなく、チームをつくり、リレー形式でチームタイムを競うなど、いろいろな楽しみ方をアレンジしましょう。
- 低学年や運動能力の低い子どもには、跳びやすい数字を指定するなど配慮しましょう。

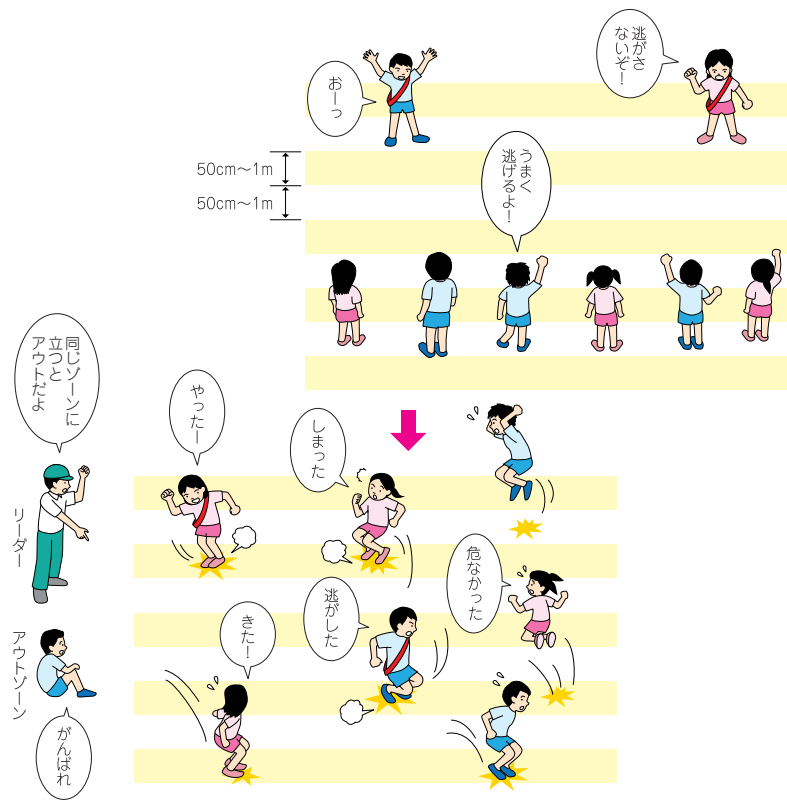
体力要素から見た特徴

体力要素から見ると、**跳躍力**や**敏捷性**、**すばやい見極め**、**判断力**などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、次の番号の輪をとっさに探しながら着地したときには次の輪の見極めができていなければタイムが遅くなるというスリルを味わいながら、いつの間にか跳躍力や敏捷性が高まる点、また、動きのなかで瞬時に数字を見抜き、見通しを立てる能力が高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

この運動プログラムは、要する運動時間は短く、運動強度は中程度に位置づけられますが、さまざまなパターンを創作することが可能です。たとえば、「偶数のみを踏み越す」「奇数のみを踏み越す」「1、3、2の順番」など、リーダーの合図で、そのつど番号の見極めと見通しの高度化を図れるゲームであり、幼児から高学年まで、発育発達段階や体力レベルの差異を踏まえたゲーム構成が可能となるプログラムだといえます。



05 ジャンプオニ



●遊び方

- ①オニ（2人）と逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動します。前後どちらに移動してもよく、数ゾーンをまたいで跳んでも構いません。
- ②オニと同時に同じゾーンに立った人はアウトとなります。

●工夫してみよう

- 制限時間を設けてオニを交代し、アウトにできた人数の多さを競ってもよいでしょう。
- 片足ジャンプにしたり、オニの人数を増やしても楽しめます。

体力要素から見た特徴

跳躍力や敏捷性、すばやい見極め、判断力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、両足ジャンプで着地した瞬間に、オニの動きを見て、次に目指すゾーンを探し、タイミングよくそのゾーンに跳ぶ敏捷性と跳躍力が求められるゲームです。ゲームに熱中するなかで、いつの間にか跳躍力や敏捷性が高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムに要する運動時間は比較的長いのですが、運動強度は中程度に位置づけられます。相手（オニなら逃げ手、逃げ手ならオニ）の動きをすばやく見極め、次の動きを予測し、瞬時に動くことが求められますが、幼児から高学年まで楽しめるゲームで、日常的な活動に活用できます。遊ぶ子どもたちの跳躍力に応じて、ライン間の幅を狭く、あるいは広くするなど工夫をすることで、発育発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができます。

分析

「ジャンプオニ」

ジャンプで移動する鬼ごっこ形式のプログラムです。オニ（2人）と逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動し、オニと同じゾーン（ライン間50~100cm）に入るとアウトになります。逃げ手は、オニが前後にジャンプすることを予測し、そのゾーンに入らないようにするという予測とタイミングをはかる点に面白さがあります。