

2. 「伝承遊び」の活用

鬼遊びやかくれんぼ、剣玉やコマ回しに代表されるような、昔から子どもたちに親しまれ伝えられてきた遊びのことを「伝承遊び」と呼びます。伝承遊びのよさは、集まった人数や場所に合わせ、何をして遊ぶのか、どのようにすればみんなで楽しめるのかについて、子ども同士で相談しながらルールを決めるなどの工夫ができることにあります。

しかしながら、このような遊びをして楽しむ子どもの姿は、あまり見かけられなくなりました。原因として、子どもを取り巻く環境の変化（時間、空間、仲間の減少など）だけでなく、携帯ゲームの出現など遊びの質的な変化もあげられるでしょう（13ページ参照）。子どもの興味や関心は、時代や環境に応じて変化していくものですが、子どもたちの心身を豊かに育んできた伝承遊びが遊びの中から消えてしまうのはたいへん残念なことですし、



いささか問題があるようにも思われます。伝承遊びを「伝承」していくためには、まずはその面白さを体験することが必要なのです。その結果として様々な体力要素や社会性などを獲得できるかもしれません。

ここからは、昔ながらの伝承遊びや、伝承遊びから派生した身体活動を伴う遊びを紹介します。特に、力強さ、走・跳・投の能力の獲得が期待できるものなどを示しました。多くは準備を必要とせず、すぐに実施できます。発展例も示していますので、実態に応じてルールや場を工夫して行ってください。また友達だけでなく、保護者や指導者といった大人と一緒に伝承遊びを行い、子どもたちが楽しみながら遊んでくれることを期待しています。様々な場面で子どもたちに紹介していただき、ぜひ伝承遊びを広めてもらいたいと思います。



押しくらまんじゅう

基本形



遊び方

- 1 直径3mの円を描き、5~6人がその中に入る（人数によって円の大きさを変える）。
- 2 腕を胸の前で組み、「押しくらまんじゅう、押されて泣くな」とかけ声をかけながら、背中やお尻で押し合う。
- 3 円から押し出されたり、タイミングを崩して尻もちをついたりしたら円の外へ出る。
- 4 最後まで残った子の勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

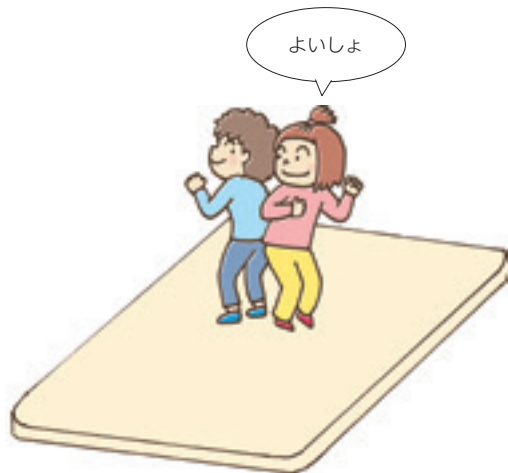
- * 円を小さくしてみよう。
- * 円ではなく、ひょうたんの形など、場を自由に変えてみよう。
- * 鬼が円の外からタッチする「押しくらまんじゅう鬼」に発展させても楽しいでしょう。
- * 指導者や保護者と一緒に行ってみよう。

安全上の配慮

- * マットの上で行うと安全です。
- * 手を使って押し合ったり、手をつかんで引っ張ったりすると危険です。

すもう遊び

基本形



[しり相撲]



遊び方

- ① 2人組を作る。
- ② 押し合ったり、引き合ったりするからだの部位 (例: お尻) を決める。
- ③ バランスを崩して、先に足の位置がずれた子の負け。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



[足裏相撲]



[引き相撲]



[手押し相撲]

工夫してみよう

- * 様々な部位での押し合いや引き合いに挑戦しよう (片足立ちで「足裏相撲」、腕をつないでの「引き相撲」、向かい合っでの「手押し相撲」など)。
- * 室内では、腕相撲や指相撲に挑戦しよう。
- * 親子で対戦してみよう。

安全上の配慮

- * マットの上で行うと安全です。
- * 約束した身体部位のみで押したり、引いたりしよう。

めんこ

基本形



遊び方

- ① 市販されているめんこか、厚紙などを加工した自作のめんこを準備する。
- ② 順番を決め、最初に攻める人以外は、自分のめんこを地面に置く。
- ③ 攻める人は、自分のめんこを地面にたたきつけ、風圧で相手のめんこを裏返そうとする。
- ④ これを繰り返し、上手く裏返した人の勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 平らな地面や砂利がある地面など、様々な場でやってみよう。
- * 大小、丸や四角、様々なめんこで遊んでみよう。
- * コマや紙ひこうきでも遊んでみよう。
- * めんこ、コマ回し、紙ひこうきで遊ぶコツを、お父さんやおじいちゃんに聞いてみよう。

安全上の配慮

- * どの遊びをする時も、周囲の友達に気をつけて腕を振ろう。
- * 屋外で遊ぶ場合は、交通量の多い道路は控えましょう。
- * 人に向けて投げないようにしよう。

紙鉄砲

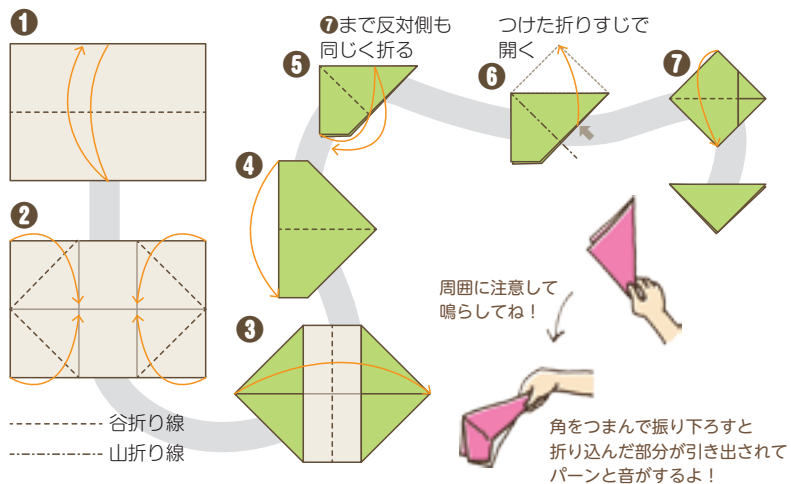
アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



基本形



【作り方】



遊び方

- ① 長方形の紙を使い、図の手順で紙鉄砲を作る。
- ② 角をつまんで、上から下へ思い切り腕を振ろう。
- ③ 上手くいくと、「パーン」と大きな音が鳴る。

発展例



新聞紙で大きい紙鉄砲を作ってみよう

親子で作って音の大きさを比べてみよう



お母さんのほうが大きい音だよ!



工夫してみよう

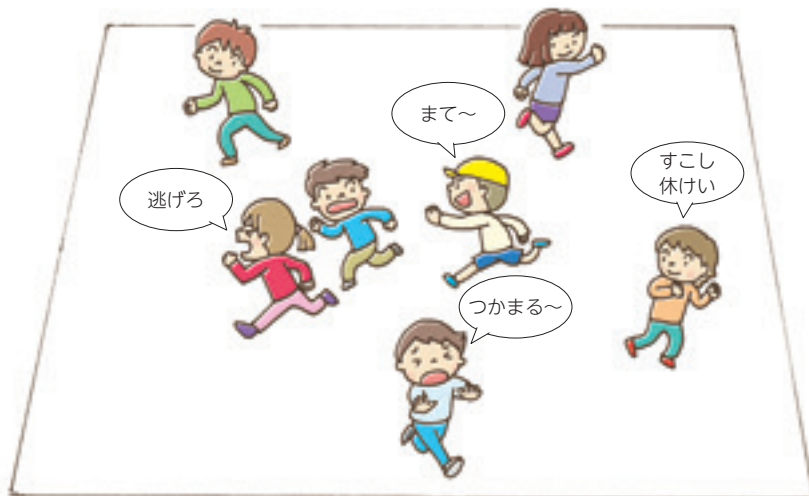
- * 新聞紙や広告紙を使い、大きな紙鉄砲を作ってみよう。
- * 親子で作成し、どちらの音が大きく鳴るか競争してみよう。

安全上の配慮

- * 人の顔の前や耳元で紙鉄砲を鳴らすのは止めましょう。
- * 作成に失敗した紙鉄砲を床に置いたままにすると、その上に乗り滑る人がいる危険性があります。いらない(使わない)折り紙や紙鉄砲は片付けましょう。

鬼ごっこ

基本形



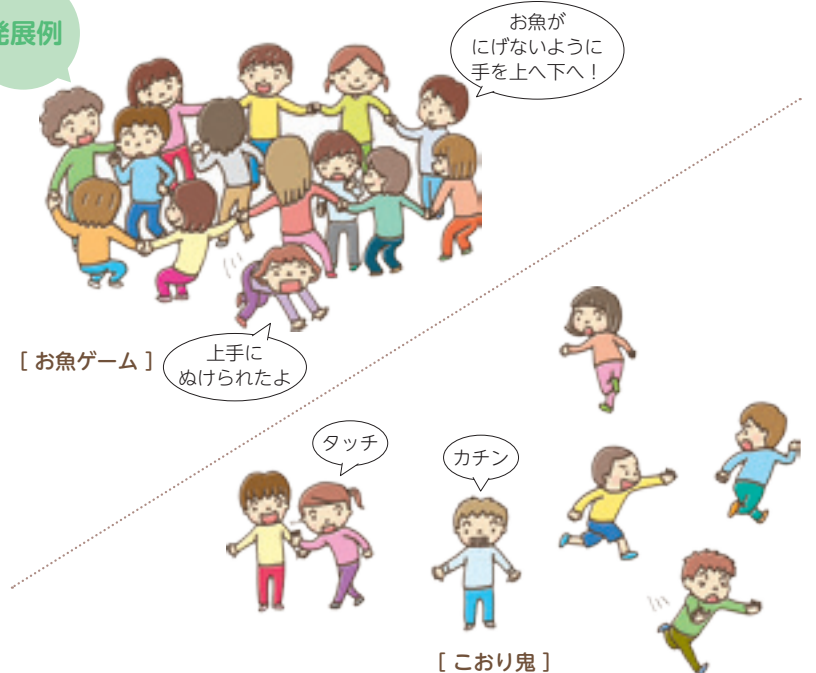
遊び方

- ① 鬼を1人決める。
- ② 子の逃げられる範囲を決め、鬼は子を追いかける。
- ③ 鬼にタッチされたら、子が鬼になり鬼は子になる。
- ④ 制限時間が過ぎた時に鬼の子が負け。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 鬼の人数を増やしてみよう。
- * 人数に合わせて、コート of 広さを変えてみよう。
- * 手つなぎ鬼、増やし鬼、ケンケン鬼、高鬼、色鬼、こおり鬼、おんぶ鬼など、様々な鬼遊びをしてみよう。
- * どの鬼遊びも指導者や保護者も加わってできます。親子でおんぶ鬼をしても楽しいでしょう。

安全上の配慮

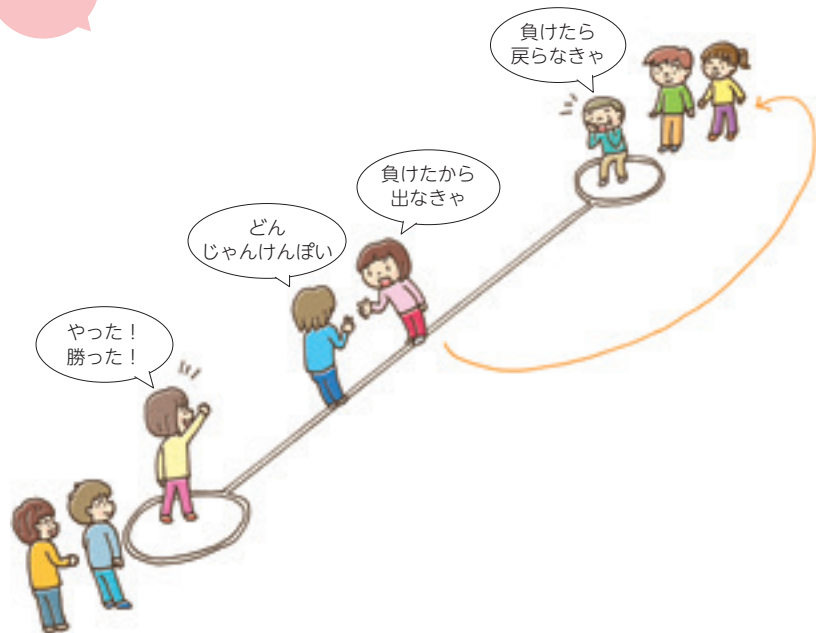
- * 鬼はタッチする時に子を強く押さないように気をつけよう。
- * 長時間行くと鬼も子も疲れるので、短い時間に区切って、休憩しながら遊びましょう。

どんじゃんけん

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



基本形



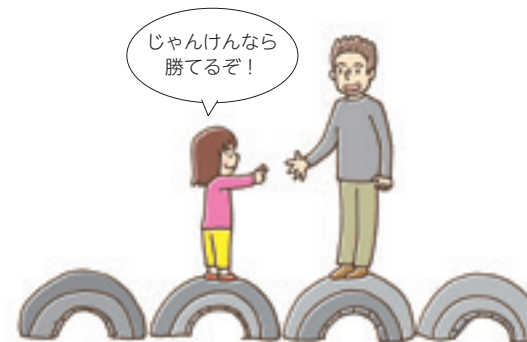
遊び方

- 1 ラインカーで10m程度の白線を直線で描く。
- 2 4~5人のチームを2つ作り、白線の両端(障地)に一列で並ぶ。
- 3 合図で先頭が白線上を走り、合流したところで「どーん」と言い両手でお互いにタッチして、「じゃんけんばい」と言いながらじゃんけんをする。
- 4 じゃんけんに負けたら道を譲り、自陣の最後尾に並び、次の人はすぐに走り出す。勝ったらそのまま進む。
- 5 これを繰り返して、先に相手障地までたどり着いたチームの勝ち。

発展例



[平均台]



[タイヤ]

93ページ「固定遊具の活用」参照

工夫してみよう

- * 白線を曲線にしてみよう。
- * 平均台や地面に埋め込まれたタイヤの上でやってみよう。
- * 複数の固定遊具をクリアしながら進む、「アスレチックどんじゃんけん」にしても楽しいでしょう。
- * どの場でも親子一緒に遊ぶことができます。

安全上の配慮

- * 「どーん」と2人が合流した時、強く両手でタッチをすると、バランスを崩して平均台やタイヤから落ちてしまうことがあります。気をつけましょう。
- * 平均台で遊ぶ時は、下にマットを敷くと安全でしょう。

ゴム跳び

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



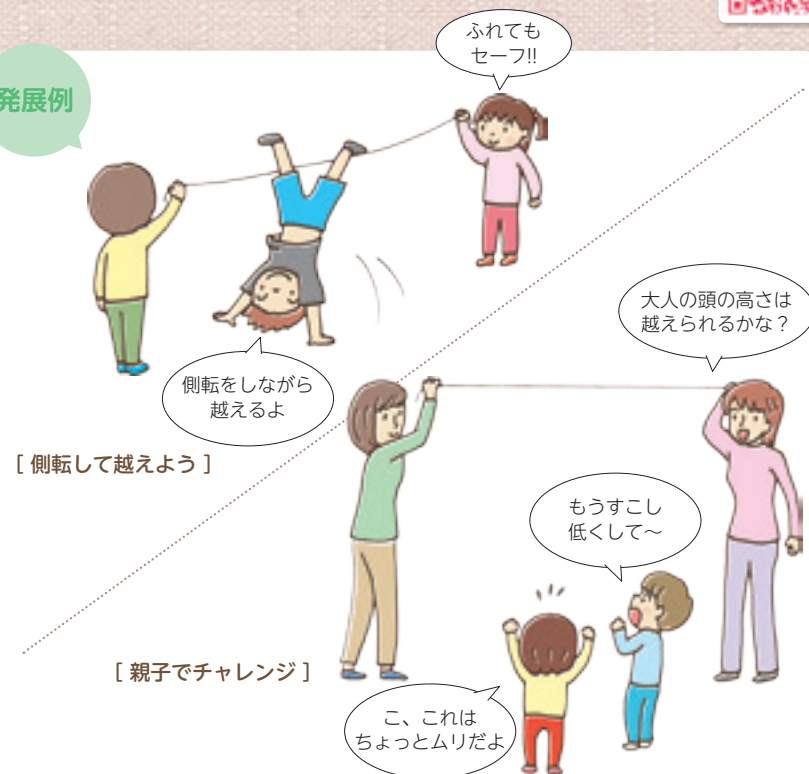
基本形



遊び方

- ① 裁縫用のゴム (2~3m) を用意する。
- ② 図のように2人でゴムの両端を持って立つ。
- ③ 地面、足首、ひざ、腰、胸、肩、頭の順番にゴムの高さを上げていき、それを跳び越える。
- ④ ゴムを持つ子は順番に交代する。

発展例



[側転して越えよう]

[親子でチャレンジ]

工夫してみよう

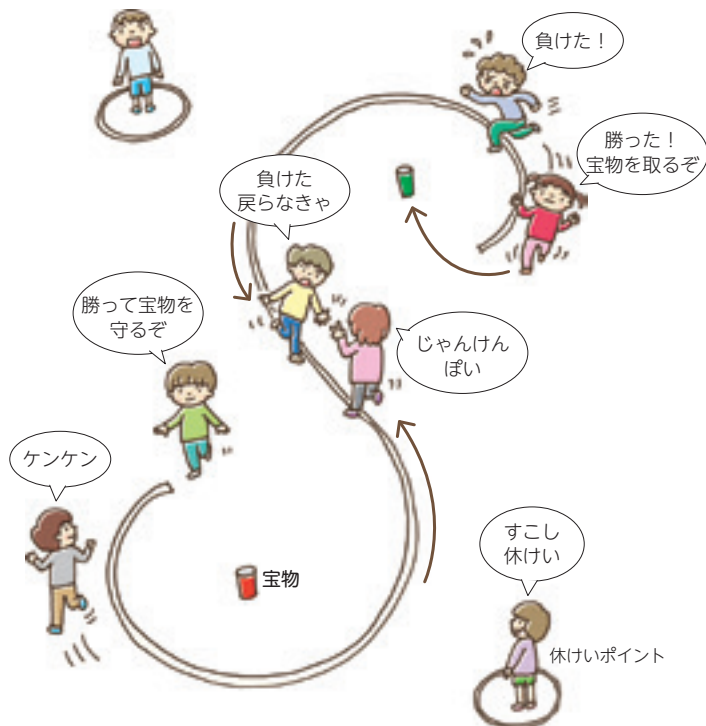
- * 高いゴムは、ゴムにふれてもよいので側転で越えると楽しいでしょう。
- * 上手な片足踏み切りは、走り高跳びの動きにつながります。
- * 親子対決をしてどちらが高く跳べるか勝負しましょう。

安全上の配慮

- * 道路ではなく、公園や体育館で遊びましょう。
- * 慣れない時期は、マットを敷いて行いましょう。
- * ゴムを離さないように、持つところを輪にして、手首に通してから握るとよいでしょう。

Sケン (じゃんけんバージョン)

基本形



遊び方

- 1 図のようにSの字のコースを描き、それぞれの陣地に宝物を置く。
- 2 4~5人のチームを2つ作り、自陣 (Sの字の端) に集まる。
- 3 攻める時はS字に沿ってその外側をケンケンで移動し、相手と合流したらじゃんけんをする。
- 4 勝ったらそのまま宝物を目指し、負けたら走って自陣まで戻り再度スタートする。
- 5 相手と合流しないようにかわしてもOK。
- 6 先に宝物を取ったチームの勝ち。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



親がおんぶしてSケン (じゃんけんバージョン) をしてみよう。
じゃんけんは子がしよう。

工夫してみよう

- * 疲れたら休憩できる場所を作ろう。
- * 慣れてきたらじゃんけんではなく、手押し相撲で相手と勝負してみよう。
- * 親が子をおんぶして、Sケン (じゃんけんバージョン) をしても楽しいでしょう。

安全上の配慮

- * 手押し相撲の時、相手の手をつかむ行為は禁止です。
- * ケンケンで移動する時、足が疲れたら跳ぶほうの脚を代えてもよいことにしよう。

だるまさんが転んだ

基本形



遊び方

- 1 鬼を1人決め、基点となる場所（壁や木）に立ち、子は20m程離れたスタートラインに一列に並ぶ。
- 2 鬼の「始めの一步♪」の合図で、子は大股で一歩進む。
- 3 鬼は基点を向き、「だるまさんが転んだ」と言ってから子のほうを見る。子は鬼が振り向くまでの間に鬼に近づき、振り向くと同時に静止する。これを繰り返す。
- 4 静止できていなかった子は、鬼に名前を呼ばれて、鬼と手をつなぐ。
- 5 子が上手く鬼に近づき、鬼と捕まった子のつないだ手を「切った!」と言ってさわると、すべての子はスタートラインのほうへ走って逃げる。鬼は「ストップ」と言って子を止める。
- 6 あらかじめ決められた歩数（5歩から10歩）を鬼は移動し、子にタッチできたら交代する。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 「だるまさんが転んだ」と言われて静止する時のポーズ（バンザイ、片足立ちなど）を決めてみよう。
- * あらかじめ決めた動物の動き（例：ライオンとツルとサル）を、「だるまさんがライオン」というように鬼が指示し、その動作を子が瞬時に真似る「王様だるまさんが転んだ」にしても楽しいでしょう。
- * 親子一緒に楽しみましょう。

安全上の配慮

- * 地面が平らなところ（体育館、校庭、芝の上など）で遊ぼう。
- * 逃げる時に慌てて、友達の背中を押さないように気をつけよう。
- * 「王様だるまさんが転んだ」で、ケガをしそうな危険な動作を指示しないようにしましょう。

かくれんぼ

基本形



遊び方

- ① 鬼を1人決める。
- ② 鬼の「もう、いいかい?」に対して、子は「ま~だだよ」と応えながら、物陰に隠れる。
- ③ 鬼は隠れている子どもをみつけ「〇〇ちゃん、みつけた」と言う。
- ④ 隠れた子を全員みつけたら鬼の勝ちで、最初にみつかった子と鬼を交代する。
- ⑤ 全員みつけることができずに鬼が降参したら、最初からやり直す。

アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。
スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。



発展例



工夫してみよう

- * 鬼の人数を増やしてみよう。
- * 慣れてきたら、「缶けり」や「ポコペン」に発展させると楽しいでしょう。
- * 親子一緒に楽しみましょう。

安全上の配慮

- * 壁と壁の隙間や高いところなど、危険な場所に隠れるのは止めよう。
- * 隠れてよい範囲を決めよう。例えば、交通量の多い道路を挟んだ範囲を設定するのは止めましょう。