

# 運動遊びプログラムの紹介

## 1. 発達段階に応じた遊びの展開例

幼少期は、いろいろな遊びを通して多様な動きを経験することが大切です。特定の競技種目にこだわり過ぎると、その種目を単に簡略化したり、あるいは縮小化した活動になってしまい、結果的に動きの経験も限定され、動きの多様化や洗練化とはかけ離れてしまうことになります。また、大人から指示され、やらされる活動は遊びとはいえません。既成の活動を大人が一方的に与えるというより、子どもが楽しんで取り組める活動を一緒に考え、工夫してつくっていくというスタンスが望ましいといえます。

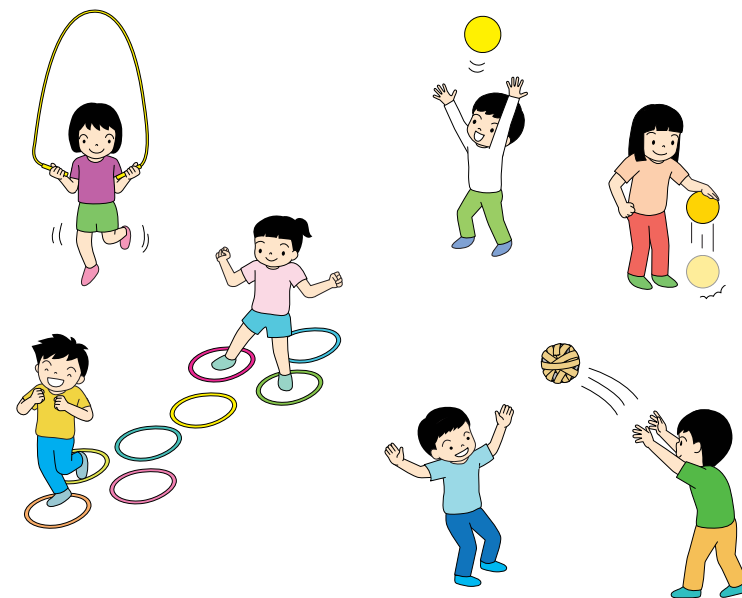
### 多様な動きの組み合わせ

既成の運動用具をわざわざ準備しなくても、身近なものを使ったり遊び方を工夫したりして、楽しく遊ぶことができます。大人にとっては簡単そうに見えたり、単純そうに思えるものが子どもにとっては面白かったりします。面白いことは何度も繰り返します。そしてこの繰り返しが動きを洗練させることになります。子どもが楽しんでいることからアレンジを加えて、遊びを発展させるとよいでしょう。

ポイントは、いろいろな動きとの組み合わせです。幼少期は多様な動きを身につけやすい時期です。一見するとスポーツのスキルと直接関係

なさそうな動きの経験がとても大切です。経験していない動きから道具の使用や遊びの内容を考えてみるとよいでしょう。走って追いかけるのをうさぎになって追いかける。すると跳ぶという動きが経験できることになります。ちょっとした工夫で動きのレパートリーを増やすことになります。一方で動きのバリエーションも重要です。バリエーションのキーワードは修飾語です。「前に」「高く」「静かに」など動きに修飾語をつけるとバリエーションが生まれます。

また、「組み合わせ」は動きの組み合わせや遊具の組み合わせを意味します。年齢が高くなれば単純なものは少し物足りないかもしれません。ドリブルしながらしっぽ取りなど「〇〇しながら△△」すると難しくなりますので、動きを組み合わせで行うとよいでしょう。また、新聞紙にボールを乗せて運んだり、新聞紙でつくった大きいボールにロープをつけてハンマー投げのように投げたりなど、用具を組み合わせることで新たな遊びや動きの経験につながります。いろいろな遊びをバランスよく体験できるよう工夫してみてください。



# ボール

## 特徴

丸く、やわらかく、転がったり、はずんだりするボールは子どもにとって魅力的で、どの年齢でも好まれる遊具です。いろいろな使い方ができ、指導者の工夫により投げる、蹴る、捕る、打つ、転がす、つくなど子どもの多様な動きを引き出すことができます。既成のボールだけでなく、形や硬さ、大きさ、重さ、感触など様々な種類があります。発達に応じて子どもが扱いやすいボールを選択できるようにするとよいでしょう。4～5歳児くらいになると、「走りながら蹴る」「追いかけて投げる」など動きを組み合わせることもできるようになってきます。ボールでの遊びはお互いが協力して行うグループ遊びも多くあり、社会性の発達（16ページ参照）にも関係しています。

## ボールを使った遊び ～ボールに慣れる、ボールで動く

いろいろなやり方で（いろいろな投げ方、捕り方、転がし方、蹴り方など）

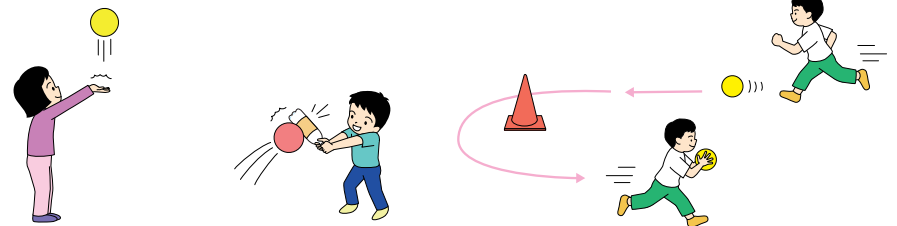


ボウリング → 2人組で転がして捕る（いろいろな部位で）

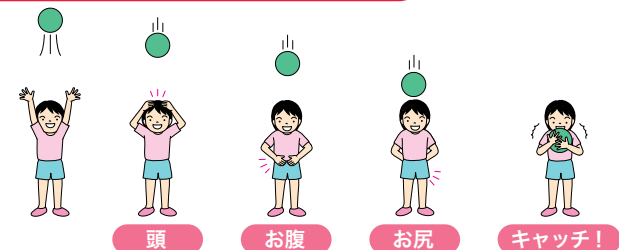


手のひらでつく/打つ  
→ ペットボトルなどをバットにして

行きは蹴る、帰りは持って走って戻ってくる  
→ リレー

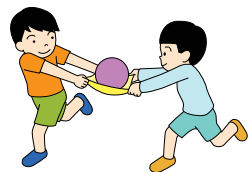


投げあげてキャッチ  
→ 手を叩く、いろいろな部位にタッチしてなど



## ボールを使った遊びの応用

2人でボール運び(ハンカチなどに乗せて) → リレー



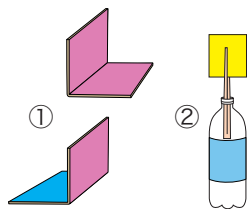
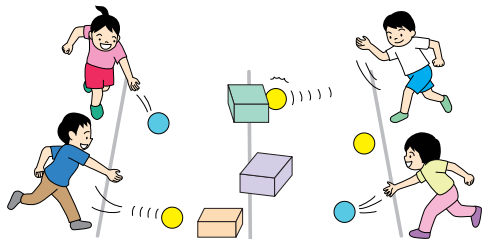
4~5人で手をつなぎ輪になってボール運び(1個→2個) → リレー



円の中でボールを蹴りながら、みんなでボールを運ぶ。

### 的当てゲーム

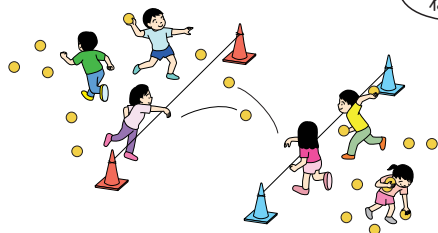
段ボール/ペットボトル/カードなど、陣地の真ん中にある的めがけてボールを投げ(転がし/蹴りなど)、相手陣地に移動させる。多く相手の陣地に移動させたほうが勝ち!



①両面で色の違う厚めの紙などを90度に折ったものや②ペットボトルに割り箸などで挟んだ紙を立てて倒すなどしてもよい。②は倒れるまでどちらの色が出るかわからないドキドキも。

### 爆弾ゲーム

自陣のボールを拾ってどんどん相手の陣地に投げ入れる。終了時に陣地にボールが少ないほうが勝ち。

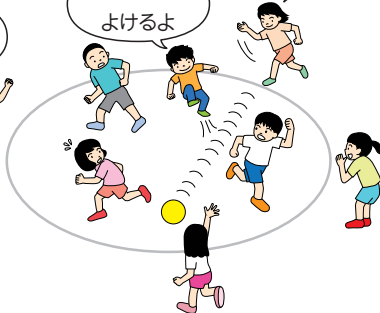


### 転がしドッジ

両手より片手のほうが速くて強くボールを転がせるよ

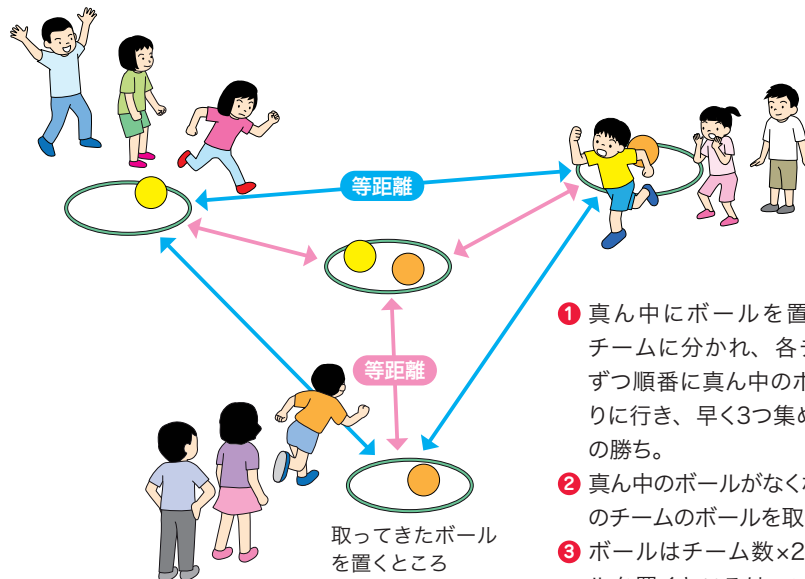
ジャンプしてよけるよ

こっちの子をねらおう!



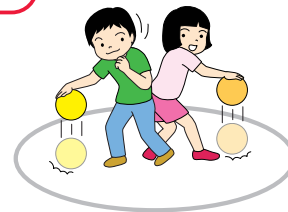
## 活用/展開例

### ボール集め



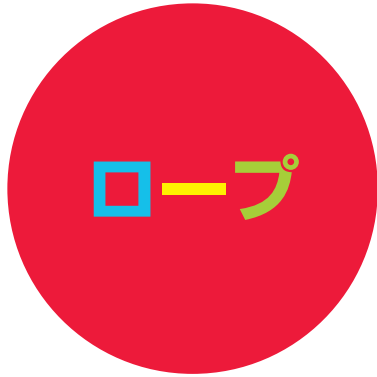
- 真ん中にボールを置く。3~4チームに分かれ、各チーム1人ずつ順番に真ん中のボールを取りに行き、早く3つ集めたチームの勝ち。
- 真ん中のボールがなくなったら隣のチームのボールを取りに行く。
- ボールはチーム数×2-1。ボールを置くところは、フープなどボールが散らばらず周囲から見えるものがよい。

### ドリブル相撲



ボールをつきながら、相手を円の中から押し出す。

ボールを使った遊びの中で、いろいろな基本的な動きができるようになると、ペアやチームでの遊びも楽しめるようになります。ボールを変えると動きも変わってきます。年齢が小さい時は硬いボールでは恐怖心をもつこともあるので、やわらかいボールやビーチボール、風船などを使ってもよいでしょう。またタオルを丸めてボール状にしたり、広げたまま投げあげて捕ったりすることもできます。



## 特徴

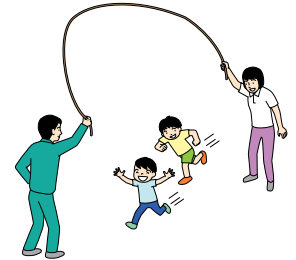
ロープは輪にしたり、伸ばしたり、丸めたりいろいろなものに代用したり、見立てたりすることができる遊具で、長さや素材も様々です。持ち手のついているロープは、跳ぶ用具としては使いやすいのですが、地面に置いたり回したりする時に邪魔になったり危険なこともあります。ロープは単に「跳ぶ」ための遊具ではありません。ロープの上を歩いたり、走ったり、電車ごっこをしたりいろいろな遊びに利用できます。縄跳びの技能が習熟されるのは4歳以降ですが、縄跳びだけでなく、ロープの使い方を自由な発想で工夫することで、子どもの多様な動きだけでなく、子どもの創造性を引き出すことができます。

## ロープを使った遊び ~ロープに慣れる、ロープで動く

ロープを使っているいろいろなポーズ (ストレッチ)

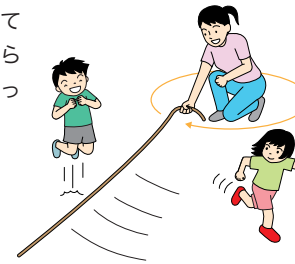


走り抜ける  
→ みんなで連続して

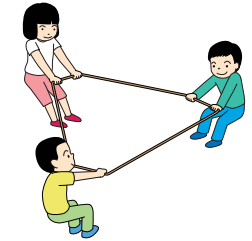


長縄を地面すれすれに回して跳び越える  
→ 長縄のかさの中に入る/出る (放射状に回した長縄の中に入る/出る)

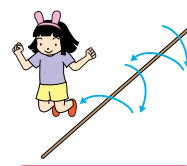
かさのように回っている長縄にぶつからないように中に入りたり出たりする。



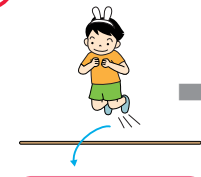
バランス崩し (2人でつなひき)  
→ 三角つなひき (ロープを2本つなげて輪にし、3人でバランス崩し)



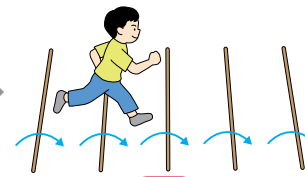
変身して動こう



横うさぎ (左右に)



前うさぎ (前後に)



電車

ロープを並べて跳んだり走ったり (線路の枕木のイメージ)。

乗せて歩こう



頭



背中に乗せてお馬さん



お腹に乗せてクモ歩き

など。

手でぶんぶん回そう (片手、両手) / ペットボトルをくっつけてぐるぐる



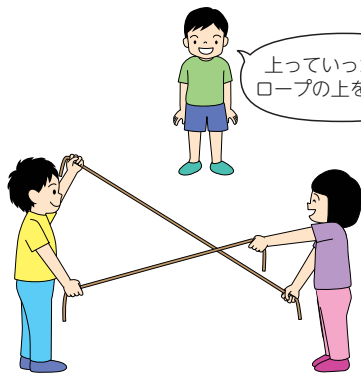
## ロープを使った遊びの応用

### ロープでキャッチボール



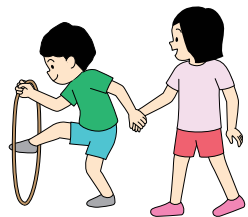
※ボールのようにはずまず、引っかかるので捕りやすい。

### いろはにこんぺいとう

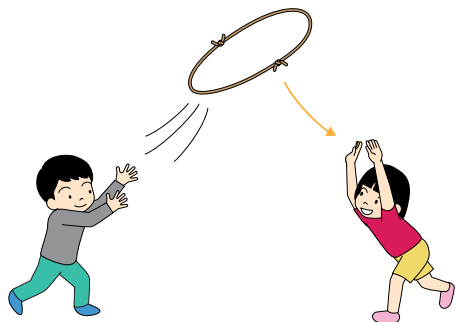


ロープを持つ人は「いろはにこんぺいとう うえか したか まんなかか」と自由に上下させながら歌う。歌い終わったところでロープが見えないように後ろ向きに立っている人が「上」「下」「真ん中」のどれかをいう。振り返って自分でいった場所をロープにふれないように跳んだりくぐったりする。

### 輪にしたロープをくぐる



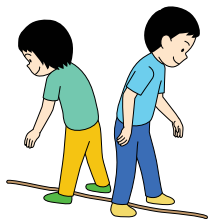
縄くぐり(2人で/チームで)。



ロープ2本を輪にして、投げた輪を相手がくぐる。

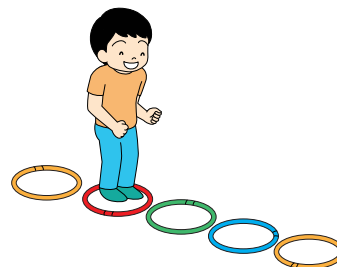
### 背中合わせでロープ取り

1本のロープを床に置き、2人でまたいで背中向きに立つ。合図とともに素早くロープを取る。その場を動かさないように。

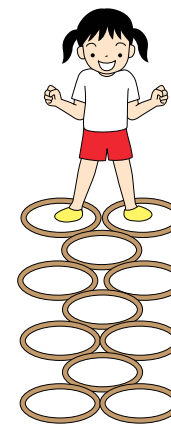


## 活用／展開例

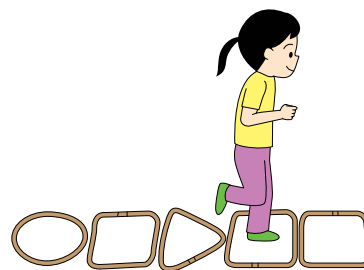
ある程度の年齢以上の方は、短縄を持つとほとんどが「縄跳び」をします。短縄＝縄跳びという思い込みが強くあるのでしょう。しかし幼児はそのようなことはありません。ある時はボールになったり、フープになったり、棒になったり、ひもになったり、目印になったり、何かを縛るためのロープになったり、いろいろな用途があります。柔軟な発想で、使い方を工夫することが遊びの幅を広げることになります。



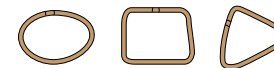
いろいろな色のロープがあれば、赤はゲー（両足を揃える）、青はケン（片足）、緑は外にパー（円の外で足を開く）など色によって跳び方を変えても楽しい。



単色のロープであれば、置き方を工夫する。



単色のロープでも形を変えれば変化が楽しめる。例えば○はゲー、□はケン、△はパーなど。



ロープで形をつくることだけでも楽しめる。形に興味をもったり知ったりすることになる。つくった形を使って周囲を一周したり跳び越えたり…。



# 新聞紙

## 特徴

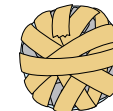
新聞紙は子どもにとって、とても身近な素材です。運動遊具ではありませんが、安全で扱いやすく、子どもの思いや工夫が生かされやすいといえます。軽くてすぐ破れ、形を変えやすいので子どもにも扱いやすく、製作しながら遊びへと展開していくこともあります。また軽くて遠くに飛ばないので室内での運動にも適しています。もちろん外での活動でも新聞紙を利用して楽しむことができます。新聞紙を破る、折る、丸めるなどは手の操作運動の経験にもなります。新聞紙の使い方を工夫することで、いろいろな動きを経験することになります。運動を考える時、運動用につくられた遊具を使うことを考えがちですが、身近な道具やもの（ペットボトルや牛乳パックなど）を利用して運動遊びを考えると、運動遊具にはない面白さ、新しい発見ができるでしょう。

## 新聞紙を使った遊び

破く → 新聞紙のプール → 新聞紙のボール  
→ しっぽ取り（破いた新聞紙をしっぽにしても）

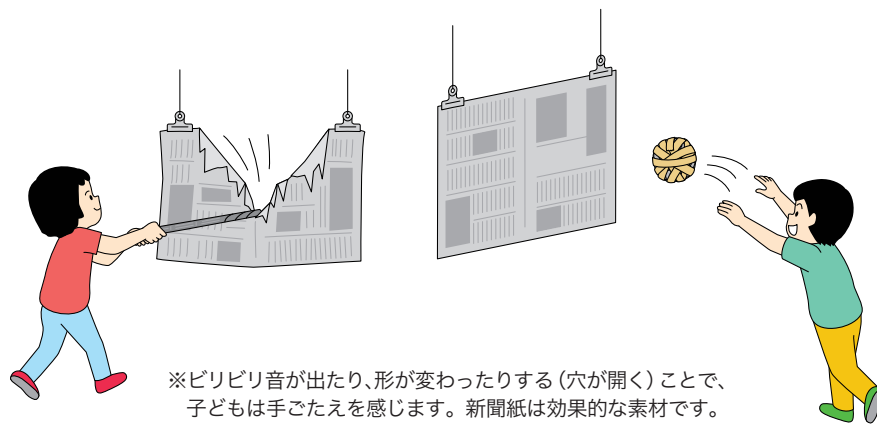


① 大きいビニール袋に入れて口を縛ると、ふわふわの大ボールに。



② ①のボールにガムテープを貼ると強度が増して転がりやすくなる。

新聞紙を突き破ろう（走って、パンチして、棒で、など）



※ビリビリ音が出たり、形が変わったりする（穴が開く）ことで、子どもは手ごたえを感じます。新聞紙は効果的な素材です。

いろいろなボールを投げてみよう

例	やり投げ (くるくる棒)	ボール	フリスビー	棒 (何枚か重ねて丸める)
				
	2チームに分かれ、時間内に相手陣地にどれだけ多くボールを投げ入れられるか。	的をつくって輪投げ。	2人組になり、棒を立てて「せーの」で相手の棒を倒れないうちにキャッチ。	

※同じ上手投げでもボールと槍では飛ばし方が違います。いろいろな形状、大きさのものを工夫するとよいでしょう。

## 新聞紙を使った遊びの応用

ボールをよけよう(仰向けで当たらないようによける/捕る)  
 → 相手が投げたボールをよける(捕る・打つなど)

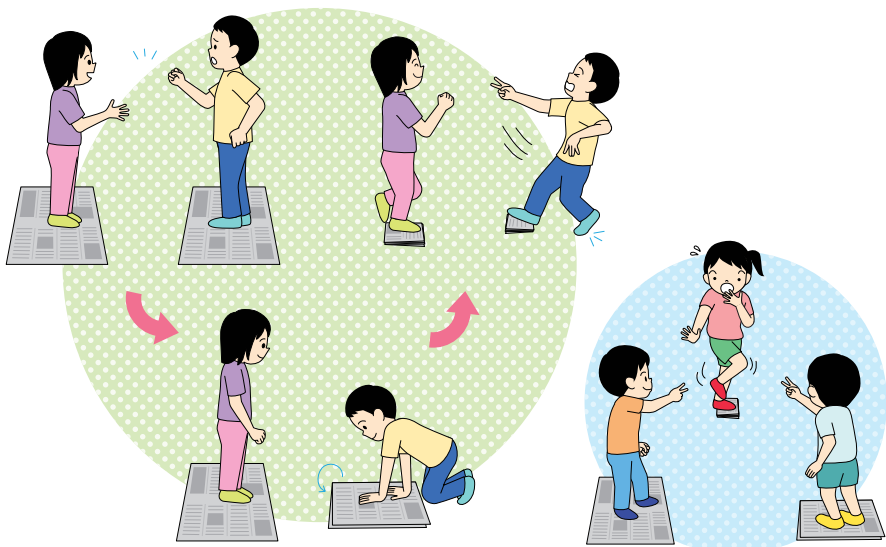


仰向けに寝て、もう1人が上から新聞紙のボールを落とす。当たらないようにからだをよじてかわす。最初は左右どちらかの手など、かわしやすいところに落とすとよいでしょう。

一方が投げ、もう一方がよける。

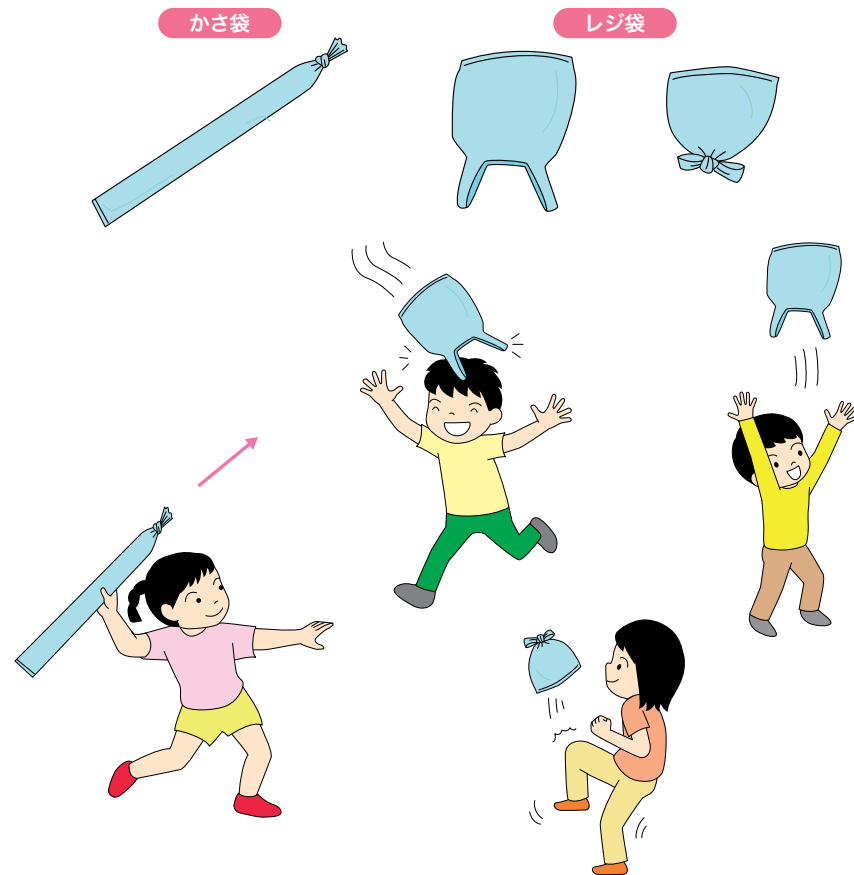
### 新聞紙の上でじゃんけん

広げた1枚の新聞紙の上に乗る、じゃんけんをする。負けたら半分に折る。乗っていられなくなったらそのまま。最後まで残れるかな？



## 活用/展開例

新聞紙の他に、かさ袋やレジ袋、タオルやハンカチなども遊具になります。かさ袋をふくらませたり、レジ袋を丸めるだけでも投げて飛ばしたりすることができます。またレジ袋に両足を入れて持ち手を持ってぴよんぴよん跳んだり、そのまま投げあげてキャッチしたりもできます。ゆっくり落ちてくるので取りやすく、からだの部位を指示して落ちてきた袋をタッチさせてもよいでしょう。身体部位を理解することにもなります。レジ袋の口を縛れば、ちょっとしたボールに。太ももで何回リフティングできるかな？



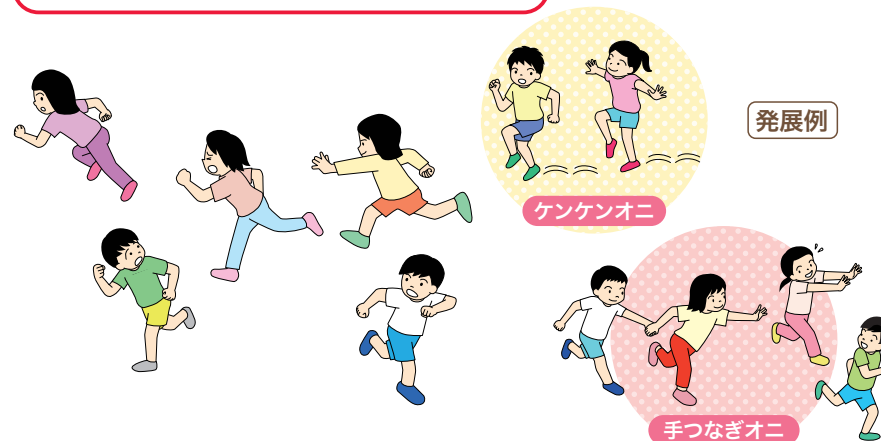
# オニ遊び

## 特徴

オニが逃げる者（子）を捕まえたり、探し出したりする遊びは伝承遊びの代表的なものです。追う者（オニ）と逃げる者（子）の関係がはっきりしているので、役割を認識しやすく、子どもの特性や発達、人数に応じて内容を工夫することで、どの年齢でも楽しむことができます。運動量の多い遊びですが、自分のペースで動いたり止まったりするなどしながら行えるので、幼少期の身体的・運動的発達の特徴からもふさわしい運動遊びの一つです。目標となる相手がいることで、単調な走る動きだけでなく、かわしたり止まったり、方法を変えたりするなど自分の動きをコントロールします。このことは全身の動きを促進し、連続動作の習得につながります。また、相手や状況に合わせた動きをすることは、身体的な能力だけでなく予測する能力や状況判断を促します（16ページ参照）。

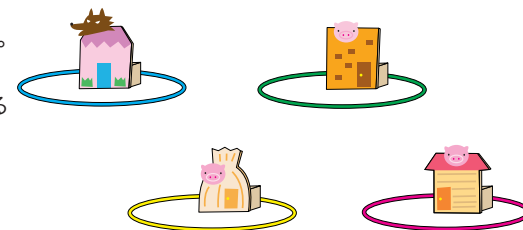
## オニ遊び

追いかけて → ケンケンオニ/手つなぎオニ



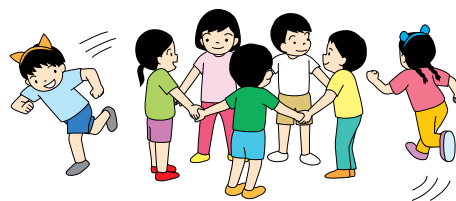
## オオカミとコブタ

オオカミ（オニ）がコブタを捕まえる。3軒のお家がコブタの安全地帯。捕まったらオオカミの家に入れられる（他のコブタがタッチしたら戻れる）。



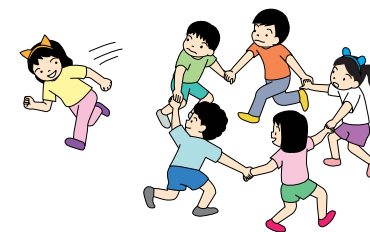
※子どもの様子に応じてコブタとオオカミの家の配置を工夫しましょう。

## ねずみ逃がし



ねずみ逃がし1

ねこがねずみを捕まえる（タッチする）。手をつないだ円はねずみの味方。その場で動かず、ねずみがねこから逃げるために円の中に入った外に逃げたりするのを助けてあげる。



ねずみ逃がし2

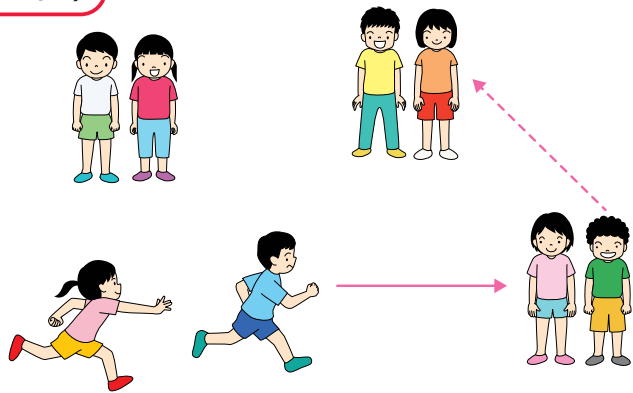
ねこがねずみを捕まえる（タッチする）。手をつないだ円はねずみの味方。ねこからねずみを守るため、円はくるくる回る。ねこは円の外周だけ移動し中には入れない。円の形を崩さないように。



## オニ遊びの応用 ～みんなでオニ遊び

### ガッチャン (ところてんオニ)

- 1 2人で並んで立つ (座るなどしてもよい)。
- 2 オニが1人の子を追いかける。
- 3 子がペアの一方につくと (3人になる)、反対側の人の子となり逃げる。
- 4 オニが子を捕まえたら交代。



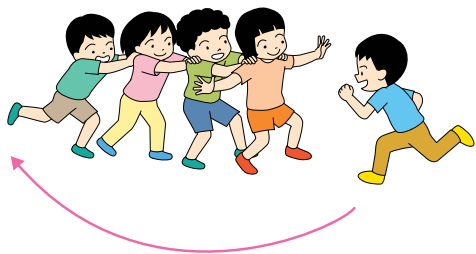
### 足踏み (タッチ) オニ

手をつないで円になる。お互いの足をタッチ (踏む) し合う。



### 子とりオニ

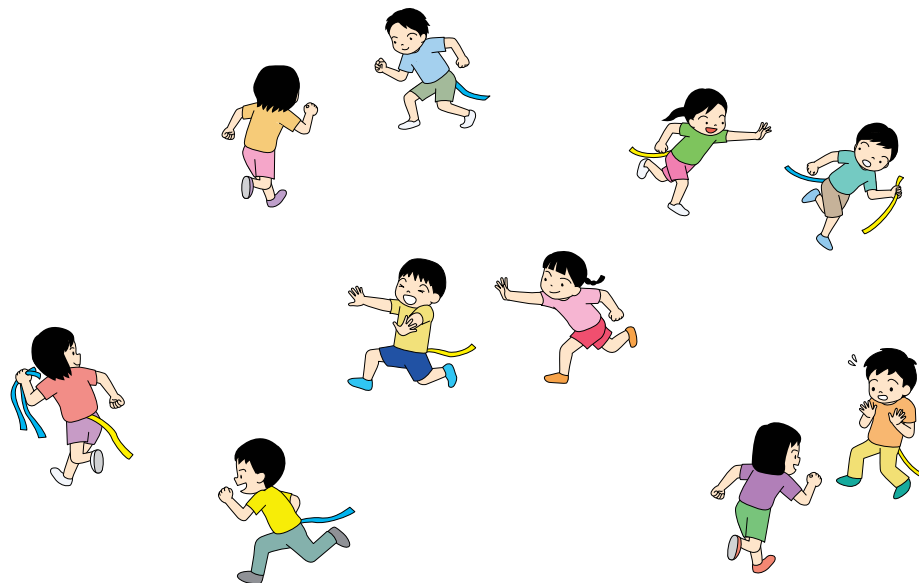
オニは列の最後尾の子をタッチしに行く。  
一番前の親は、最後尾の子がタッチされないように守る。  
前の子の肩から手を離さないようにしましょう。



逃げる一追うの追いかけオニ型、隠れる一探すの隠れオニ型、陣取りなどの場所取りオニ型、伝承的な歌や問答をしながら行う掛け合いオニ型など様々な種類があります。

## 活用／展開例

強い力を発揮するもの (押しくらまんじゅうなど)、長く持続して行うもの (しっぽ取りなど) などオニ遊びには様々な種類があり、持久力や瞬発力、敏捷性や協応性などが養われます。相手の動きを読んで動いたり先回りしたりすることは「予測」です。予測が少しずつできるようになってくる3歳頃から徐々に動きも変わってきます。また、「捕まったらオニになる」などの仮定法の理解ができることで、このようなルールのあるオニ遊びも子どもの遊びとして楽しめるようになります。子どもの発達に応じた遊び方を提案するとよいでしょう。集団でのオニ遊びはそれぞれ役割があり、協力して遊ぶ楽しさがあります。動きの多様さや運動量もあるので、ウォーミングアップに取り入れてもよいでしょう。



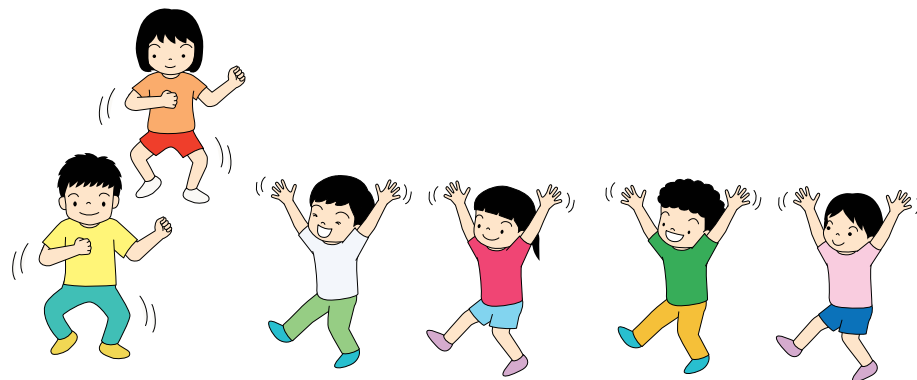
# 模倣 (表現)

## 特徴

模倣（表現）は、他者と同じ動きや反対の動きを楽しむことで、基本的な動きのレパートリーやバリエーションを多く経験することができます。1対1で他者との関わりを深めやすく、1対多数での遊びに発展させることでコミュニケーションをはかることにもなります。他者の動きを真似ることは即時反応です。同じ動きを即座に真似ることの楽しさや、違った動きになってしまうことでのズレが面白さにもなります。また、動物や乗り物など身近で具体的なものから抽象的なものまで、いろいろなものをイメージして動くこともまた子ども独自のイメージが表現されて楽しめます。幼児はものを見立てたり、イメージしたりなりきったりして動くことがとても上手で大好きです。大人のイメージを押し付けるのではなく、子どもから出てくる動きを楽しむとよいでしょう。

## 模倣の遊び

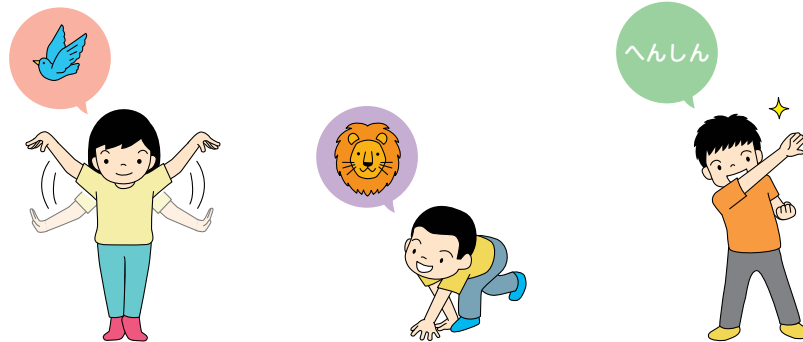
2人組や列になって、前の人を真似て歩く



真似っこ（鏡写しでポーズ、動きをする）



※後出しじゃんけんの要領で、テンポよく相手の動きを真似てみましょう。慣れてきたら、じゃんけんのポーズで相手に勝つ（負ける）動きをしてみましょう。



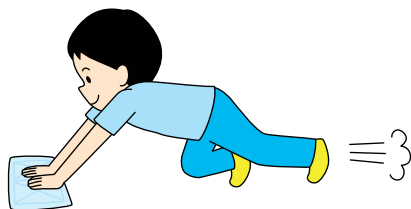
## 模倣の遊びの応用

### おいもごろごろ → リレー

一方が丸くなり（おいも）、もう一方がおいもを上手に転がす。



### ぞうきんがけリレー



※日常の動きを真似てみましょう。最近ではぞうきんがけの習慣がほとんどないので、最初は膝が上がらない子もいます。手の支持が利かない子は顔をぶつけることもあるので、無理のないところから行うとよいでしょう。慣れてくるとスムーズにぞうきんがけができます。

### 進化じゃんけん

最初は全員ヘビ（何でもよい）になり、相手を見つけてドンじゃんけん。勝ったら進化！同じ動きの相手を見つけてどんどん進化していこう。

例



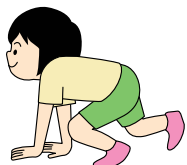
ヘビ



ひよこ



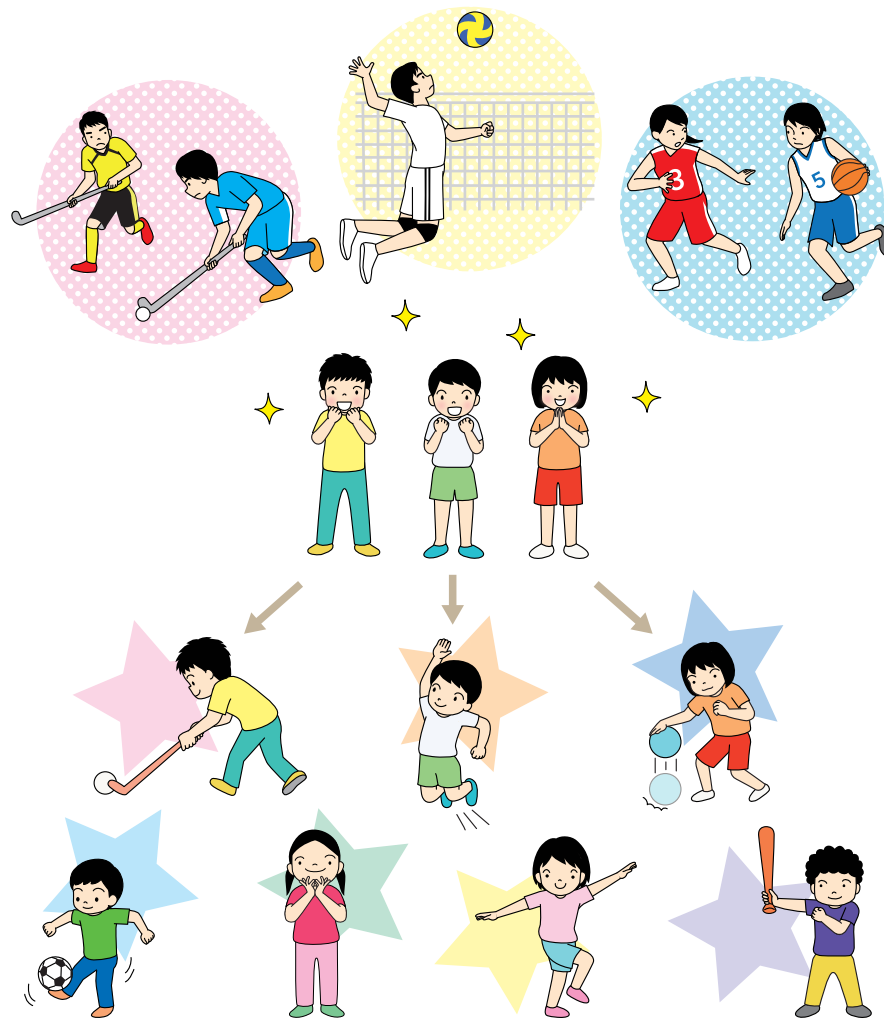
人間



くま

## 活用／展開例

お兄さん、お姉さんの動きや、あこがれの選手の動きを真似てみましょう。また、普段行わない別の運動の動きを真似て動いてみたりしてもよいでしょう。経験したことの無い動きや慣れない動きは、なかなか上手にできないこともあります。鏡写しで行うことで、普段はあまり使わない側の動きを経験することにもなります。



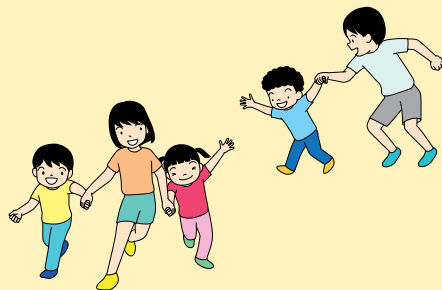
## 2. 運動遊び

### 運動遊びの豊かな可能性

「子どもが遊ばなくなった」という言葉を聞くようになって久しいです。1980年代半ばまでは、学校から帰宅すると地域の子どもが集まって、缶蹴り、ゴム跳び、オニごっこなど様々な運動遊びに興じていました。三つの間（時間、空間、仲間）の減少により、地域で運動遊びをする子どもの姿を見ることはめっきり少なくなりました。

第1章、第2章ですでに述べられたように、運動遊びは子どもを心身ともに大きく育んできました。運動遊びに含まれる多様な動きを経験することで、巧みに動く力を獲得し、群れて遊ぶことにより仲間と協力することや我慢することなどを学んできました。この運動遊びの空間は大人がつくったものではありません。子ども同士が「伝承」してきたものです。

小学校高学年のお兄さん、お姉さんが楽しく遊んでいる様子を、まだその遊びには参加できない低学年Aが、憧れのまなざしで見えています。やっとオニごっこに入れてもらって嬉々として遊ぶのですが、実はAが楽しめるように、お兄さん、お姉さんはすぐにタッチしません。また、Aがオニになったらいい具合にタッチされてあげます。Aが楽しめるようにルールをやさしくしたり、うまくなると徐々に難しくしたりして、運動遊びの空間を創っていきます。そういった経験を何度も繰り返して成長しながらAは高学年となり、今度は低学年Bと遊びます。



このような風景が日本中のあちこちにあったと思います。様々な運動遊びに挑戦して、巧みに動けるようになり、そしてこころも強くなった子どもは、今度はスポーツ少年団や地域のスポーツクラブでスポーツに挑戦していきました。

この「伝承」が失われつつある昨今、「時代が変わったから仕方ない」と諦めたり、「昔はよかったね」と懐かしんだりするだけでは少し残念です。運動遊びが果たしてきた役割を知っている大人、その楽しさを体験してきた大人には、子どもにとって楽しい運動遊びを、三つの間を失った彼らの生活に返してあげる責任があると思われます。

ここで紹介する運動遊びは、これまでの実践の中で子どもたちに人気のあったものばかりです。まずは指導者の皆さんがお兄さん、お姉さん役になってプレイリードしてください。継続すればきっと、昔のように遊びは「伝承」していくはずですよ。もちろん、ここに紹介されていない運動遊びでも結構です。皆さんが子どもの頃に楽しく遊んだものを、そのエピソードとともに目の前の子どもに伝えてください。

スポーツ指導の準備運動として、親子遊びなどのイベント内容として、もちろん運動遊びが主な活動のクラブの内容として、運動遊びを実践してください。その際、第4章の90ページに示した「よい指導者としての観点」を常に意識してください。子どもの心身両面が大きく成長し、運動遊びが学校や地域に広がることを期待しています。

**皆さんの力で、運動遊びを子どもたちのものに!!**

※ここでいう「運動遊び」は、伝承遊びやそれから派生した遊び、あるいはルールに可塑性があり、子どもが自由に変更して楽しめる身体活動を伴う遊びのことを指します。

# 集合ゲーム



## 楽しさ・特徴

子どもと遊び始める時、緊張をほぐす必要があります。条件をつけて行くと、自然に会話が生まれて和みます。また、チーム戦にする時はグループが必要になります。楽しみながらグループづくりができる遊びです。

## ルール

- 1 リーダーが「拍手1発」と指示を出し、みんなでタイミングを合わせて拍手を1回する。
- 2 リーダーが「2発」「3発」と数を増やして指示を出し、みんなでタイミングを合わせて指示された数だけ拍手をする。
- 3 リーダーが「それまで!」といったら、最後に拍手をした数の友達を集めて、その場に座る。

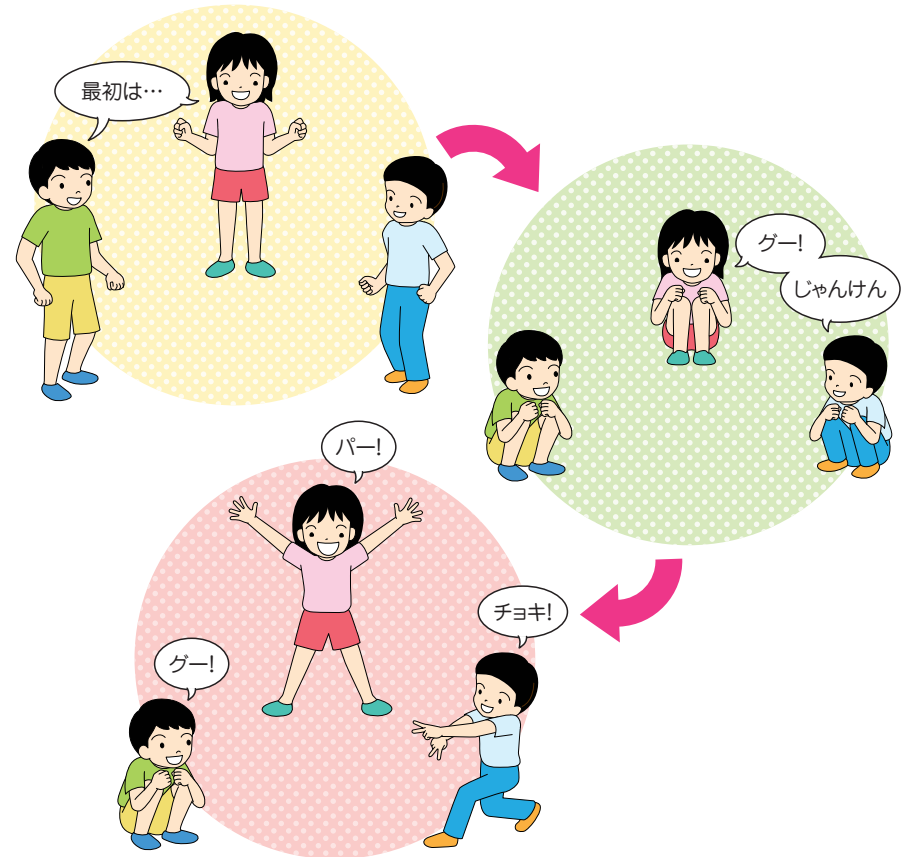
## 工夫してみよう

- あらかじめ条件を決めて（例：4種類の血液型の人がすべているように、違う誕生日の人が3人はいるように）遊んでみよう。
- リーダーが何もいわず、リズムカルな手拍子だけを子どもたちに集中して聴かせ、その数だけ友達を集めるルールにしてみよう（例：「タン、タン、タタ、タン」であれば5人）。

## 気をつけよう

- 友達をすぐに見つけれず、集合できなかった子どもに罰ゲームをさせることは避けよう。サポート役のリーダーがいる場合、集合できなかった子がグループの輪に入れるように配慮しよう。
- グループになったら、自己紹介や好きなテレビ番組を紹介するなど、コミュニケーションをとると緊張がほぐれます。

# からだじゃんけん



## ルール

- 1 2～3人で向き合う。
- 2 「最初はグー、じゃんけんぽん!」の「ぽん!」で、全身でグー・チョキ・パーのポーズをとる。

## 楽しさ・特徴

勝ち残りや後出しじゃんけんなど、子どもと相談して様々なアレンジを加えてください。屈伸したり、からだを大きく開いたりして、ストレッチング効果も期待できます。

## 工夫してみよう

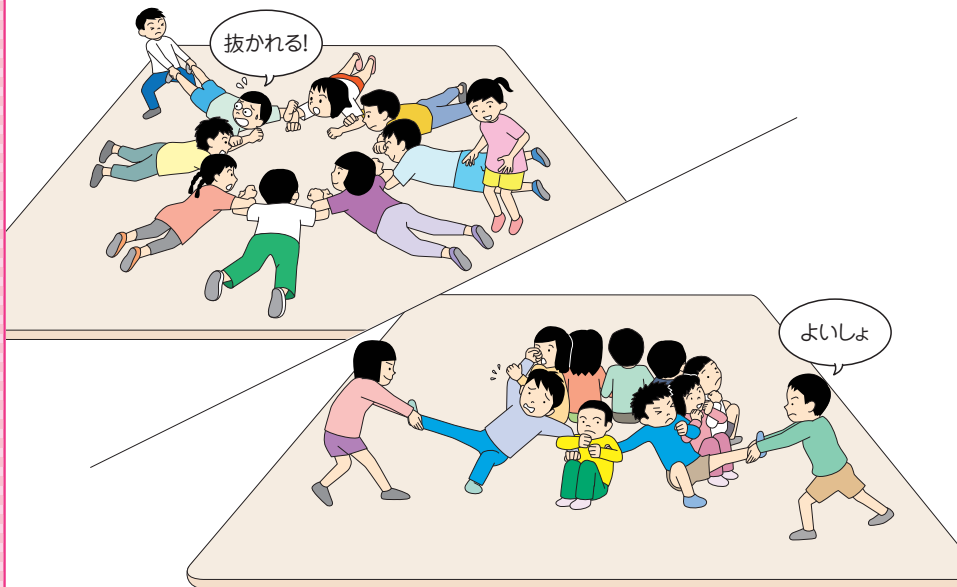
- 人数を変えて遊んでみよう。
- リーダーを1人決めて、全員で勝ち残り戦にしてみよう。
- じゃんけんのポーズを変えて遊んでみよう。

## 気をつけよう

- 隣の子とぶつからないように、適度な距離をとろう。



# 大根抜き



## ルール

- 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

- マットやたたみの上で遊べる時は、背中合わせに座って腕を組んで遊んでみよう。

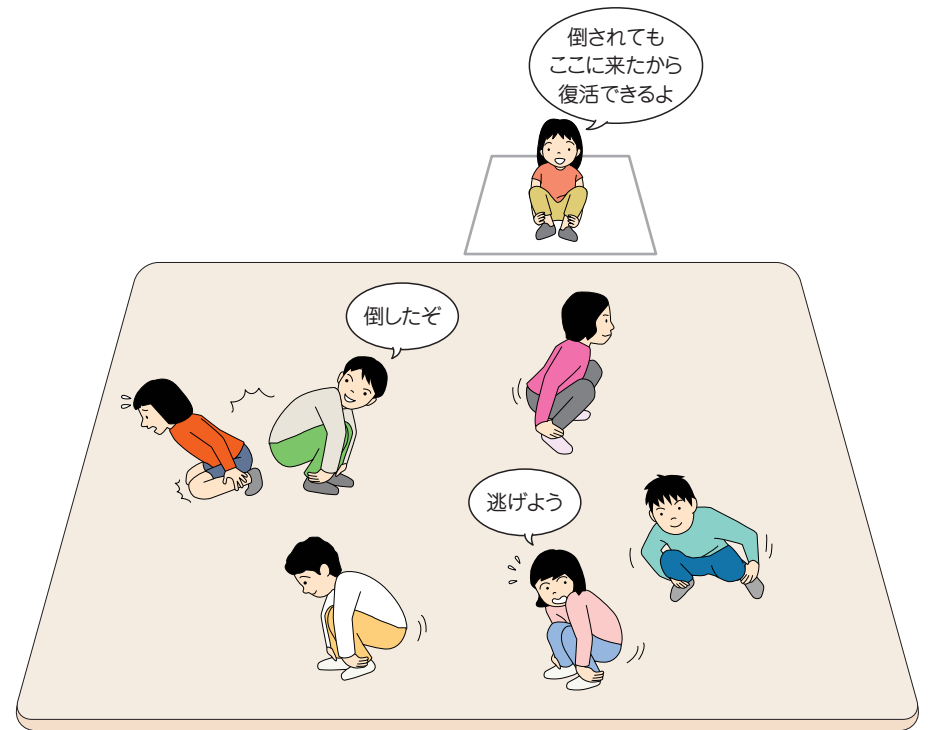
## 気をつけよう

- 子は友達の腕をつかまないように、手のひらをげんこつにして遊ぼう。
- 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。

## 楽しさ・特徴

大根役の子は、友達と手をしっかり組んで協力して遊ぶ楽しさがあります。オニは力いっぱい引っ張ったり、こちらも仲間と協力して引っ張ったりする楽しさがあります。

# ひよこの闘い



## ルール

- 1 人数に合わせて四角いコートを描く。
- 2 しゃがんで、右(左)手で右(左)足首を持つ。
- 3 その状態で歩き、肩や背中中で相手を倒す。
- 4 制限時間まで倒れずに残っていた子が勝ち。

## 工夫してみよう

- コートを狭くしてみよう。
- 安全地帯をつくって、数秒間休憩できるようにしよう。
- 倒れてもそこへ移動すれば復活できるゾーンをつくろう。

## 気をつけよう

- 頭やおでこで相手を押さないようにしましょう。
- 安全のために、マットの上で遊ぼう。
- ぶつかって危険なものが周囲にないか確認しよう。

## 楽しさ・特徴

相手を背中やお尻で強く押ししたり、力を抜いてフェイントをかけたりする楽しさがあります。足首を両手で持って歩くのはとても歩きづらく、そのぶん足腰の筋肉が鍛えられます。

# 人間知恵の輪



## ルール

- 1 8～10人程度でグループをつくり、輪になる。
- 2 「両隣の人とつないではダメ」「同じ人と両手をつないではダメ」を守り、自由に手をつないで知恵の輪をつくる。
- 3 またいだり、くぐったりしながら、知恵の輪をほどこき、大きな一つの輪になったら成功（二つの輪になることもある）。

## 工夫してみよう

- 少人数でできたら、人数を10人、11人…と増やして遊んでみよう。人数が増えたと難しくなります。
- グループを組み直して、いろいろな友達と挑戦しよう。
- 黙って行うのではなく、リーダーが指示したり、みんなで相談したりしながら挑戦しよう。

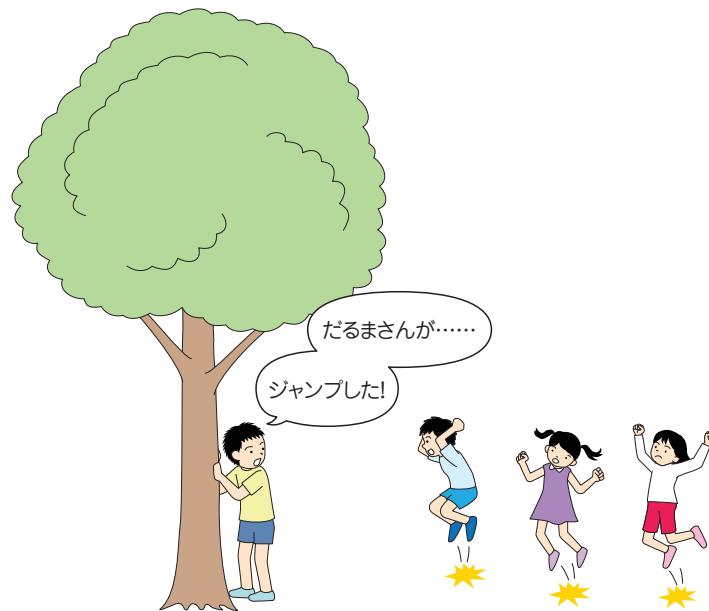
## 楽しさ・特徴

コミュニケーションが重要な遊びです。意見を出し合いながら、友達と交流することが楽しいです。成功すると達成感が味わえます。みんなでハイタッチをして喜び合いましょう。上半身のストレッチ効果が期待できます。

## 気をつけよう

- 手がねじれることがあるので、我慢せずに「痛い」と伝え、一度手をほどいてねじれをとり、同じ位置で手をつなぎ直すといよい。
- 複数チームで競争をすると、手を無理にひねり、肘や肩を痛めることがある。競争はせずに、じっくり時間を確保して挑戦しよう。

# 王様だるまさんが転んだ



## ルール

- 1 オニを1人決めて、他の子は一定の離れたラインから「はじめの一歩!」でスタートする。
- 2 オニは、子に対して自由に動作を指示しながら振り向く。例えば、「だるまさんがジャンプした!」「だるまさんが泳いだ!」など。
- 3 子は、オニの指示通りの動きをする（動いた後は静止する）。オニの指示通りの動きがとっさにできないと、オニに捕まる。
- 4 他のルールは「だるまさんが転んだ」と同じ。

## 工夫してみよう

- 最初は、あらかじめオニが指示する動作をいくつか決めて、その動作のみでやってみよう。
- オニは、子がすぐにその動作をするのが難しくなるように、指示するタイミングを変えたり、早口で指示してみよう。

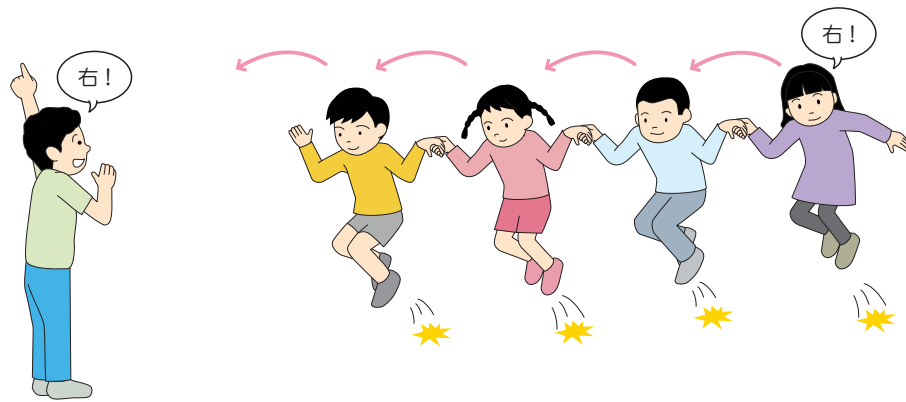
## 楽しさ・特徴

様々なポーズで「ビタッ」と止まれるかに挑戦するのが楽しいです。オニは「だるまさんが〇〇」を早くいったり、ゆっくりいったりして、子のミスを誘うのが楽しいです。多様な「〇〇」を指示して、多くの動きを引き出しましょう。

## 気をつけよう

- オニは、危険な動作（転倒、けがをしそうな動き）や悲しい動作（車にひかれた、〇〇を叩いたなど）を指示しないようにしましょう。

# 言うこと一緒、やること一緒



## ルール

- 1 リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右!」と指示する。
- 2 リーダーの「右!」に続けて、一列(6人程度)になって手をつないだ子は「右」といいながら右へジャンプする。
- 3 リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後ろ」などとジャンプする方向を指示する。
- 4 リーダーの指示に合わせて、仲間と上手にジャンプできると楽しい。

## 工夫してみよう

- 「言うこと一緒、やること逆」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えてみよう。
- 手をつなぎ、大きな輪をつかってやってみよう。
- 1人→2人→4人→8人と徐々に人数を増やしてやってみよう。

## 楽しさ・特徴

リーダーの指示通りに動けるか挑戦することが楽しいです。うまくできなくて隣の人とぶつかっても笑顔になれる。

## 気をつけよう

- 複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかる危険があるので、間隔を広くとろう。

# キャッチ



## ルール

- 1 2人組になって向かい合う。
- 2 右手で輪をつくり、左手の人差し指を相手の輪の中に入れる。
- 3 リーダーの「キャッチ!」というかけ声で、左手の人差し指は捕まらないように輪の外へ、右手は相手の人差し指をキャッチするために握る。
- 4 相手に指をキャッチされず、相手の指をキャッチできれば勝ち。

## 工夫してみよう

- 人数を増やして、輪になって遊んでみよう。
- リーダーは、かけ声を「キャット!」「キャベツ!」などにしてフェイントをかけてみよう。

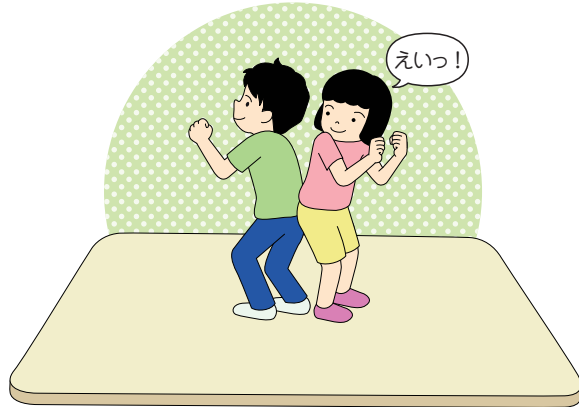
## 楽しさ・特徴

リーダーの声を集中してよく聞き、瞬時に反応することが楽しいです。ざわざわしていても、リーダーが「キャ〜、キャ〜、キャ〜」と指示を始めると静かになり、その緊張感も楽しめます。

## 気をつけよう

- 指は第1関節まで深く入れよう。
- 相手が痛がるほど強く握ることはやめよう。

## 相撲遊び



### ルール

- 1 2人組になって気をつけをして立ち、両手をパーにして向かい合う。
- 2 手のひらで押し合う。
- 3 足が浮いたり、動いたりしたら負け。

### 工夫してみよう

- フェイントをかけ合ってみよう。
- 相手との距離を近くして遊んでみよう。
- 後ろを向いて、お尻で押し合う「尻相撲」でも遊んでみよう。

### 楽しさ・特徴

力いっぱい押したり、フェイントをかけて力を抜いたりすることが楽しいです。3人对3人の団体戦にして、チームで作戦を考えると盛り上がります。

### 気をつけよう

- 相手の手のひらではないところ（肩や胸など）を押さないようにしましょう。
- 平らな床の上など安全な場所で遊ぼう。

## 新聞紙に変身



### ルール

- 1 2人組になって向かい合う。
- 2 リーダーが新聞紙を持ち、自由に動かす。
- 3 もう1人は新聞紙になりきり、リーダーが動かす新聞紙の真似をする。

### 工夫してみよう

- リーダーは、様々な動き（素早く、ゆっくり、小刻み）をしたり、新聞紙を丸めたり破ったりしてみよう。
- 新聞紙ではなく、大きなビニール袋や段ボールなどを使って遊んでみよう。

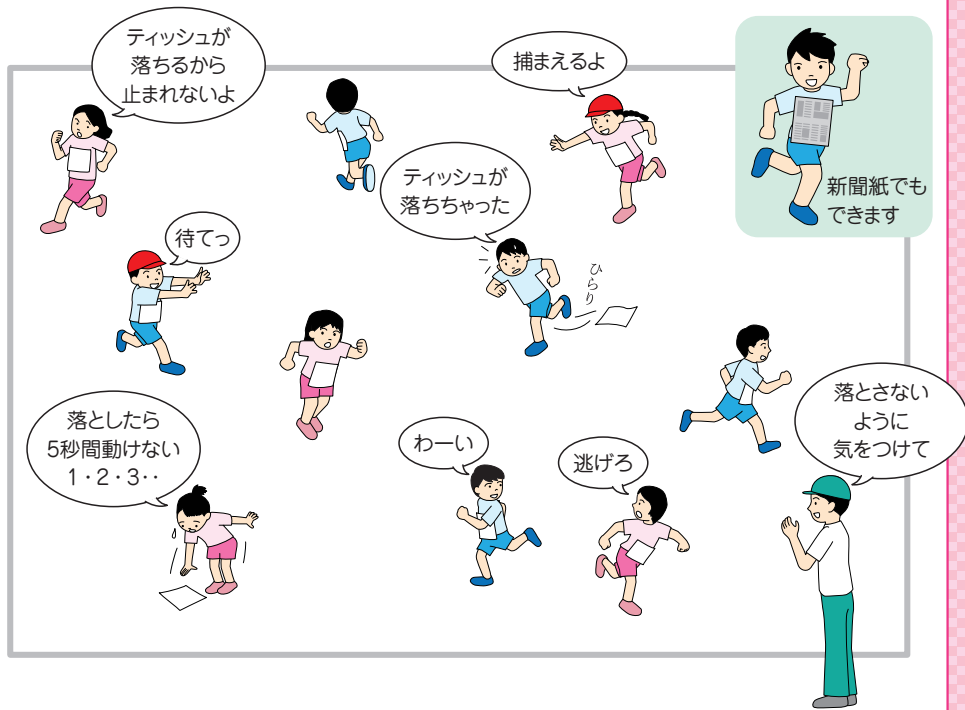
### 楽しさ・特徴

リーダーは新聞紙で様々な動きをつくり出すことが楽しいです。子は新聞紙の動きを真似て多様な動きをすることが楽しいです。短い時間でかなりの身体活動量を獲得できます。

### 気をつけよう

- 他のペアと適度な距離をとって、ぶつからないようにしましょう。
- 使った新聞紙は片づけ、床に残さないようにしましょう。

# 落とさず捕まえる



## ルール

- 1 参加者（10～15人程度）全員が、ティッシュ（新聞紙でも可）を胸やお腹の位置に置く。
- 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、オニごっこをする。
- 3 途中でティッシュを落とした子は5秒間動けない。ただし、5秒たったら再び参加できる。

## 工夫してみよう

- 慣れるために、ティッシュを胸やお腹に置いて、落とさずにどれくらい長く走れるか競争してみよう。

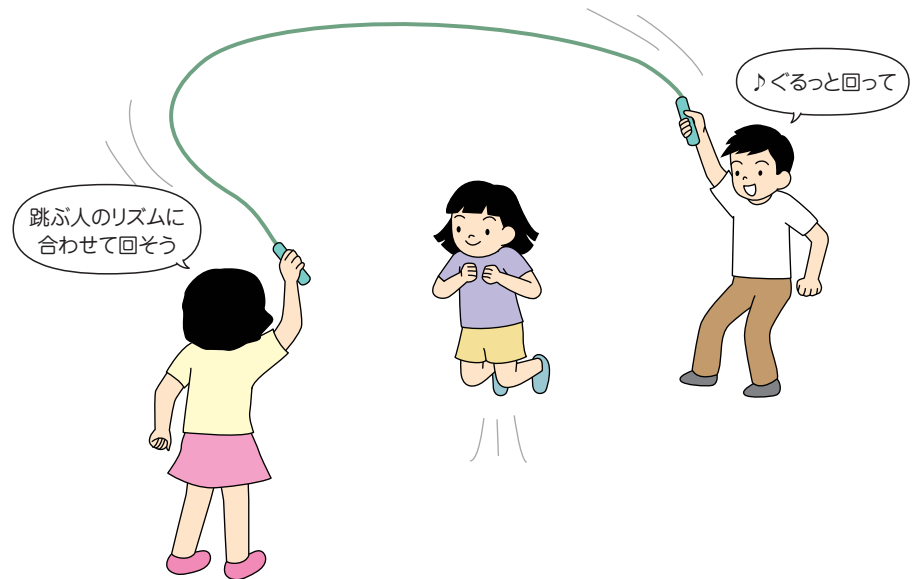
## 楽しさ・特徴

落ちそうなティッシュ（新聞紙）を落とさないように走り続けることが楽しいです。どうしても落ちないかを考えながら遊びましょう。

## 気をつけよう

- 他の子とぶつからないよう、人数に応じてコート（広さ）を調節しよう。

# 大波、小波



## ルール

- 1 歌に合わせて長縄を跳ぶ。  
♪お～な～み～、こ～な～み～で～  
（長縄を左右に振って波をつくる）  
♪ぐるっと回って、にゃんこの目  
（長縄を回す）（跳ぶ人が両足で長縄を挟む）

## 工夫してみよう

- 長縄を回す人と跳ぶ人はリズムを合わせよう。
- 「郵便屋さん」に発展させてみよう。

## 楽しさ・特徴

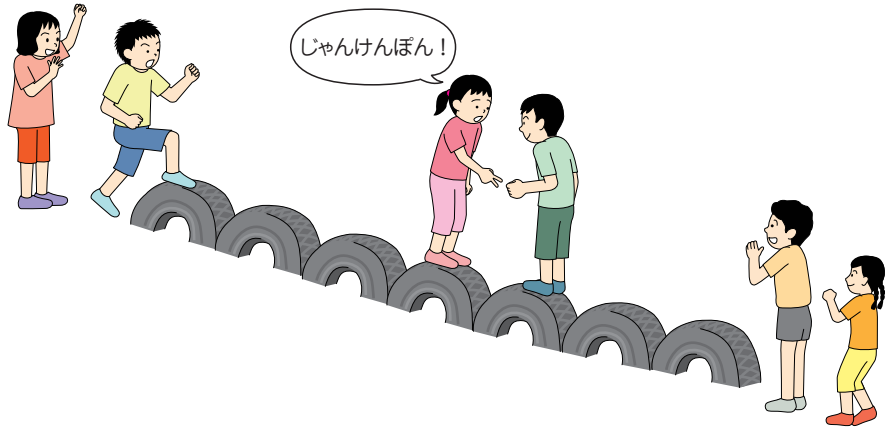
縄の動きに合わせて、リズムカルに跳ぶことが楽しいです。「にゃんこの目」でうまく両足で縄を挟めるかどうか、タイミングに合わせて挑戦しましょう。

## 気をつけよう

- 長縄を回す時は、周囲に人がいないか確認しよう。
- 跳ぶ人と回す人はどんどん交代するようしよう。



# ドンじゃんけん



## ルール

- 1 5～6人程度を2チームに分け、場の両端（陣地）に一列で並ぶ。
- 2 スタートの合図で、それぞれ先頭の1人が陣地から相手の陣地に向けて走り出し、合流したところで、「ドーン、じゃんけんぼん!」というかけ声のもと、じゃんけんをする。
- 3 じゃんけんに負けたら降りて道を譲り、陣地に戻る。すぐに次の仲間が陣地から走り出す。勝ったらそのまま進む。移動の途中に下に落ちてアウト。
- 4 これを繰り返して、先に陣地にたどり着いたチームが勝ち。

## 工夫してみよう

- 怖がる子がいたら、地面にラインを引いてその上で遊んでみよう。
- 直線だけでなく、曲線のラインを引いて遊んでみよう。

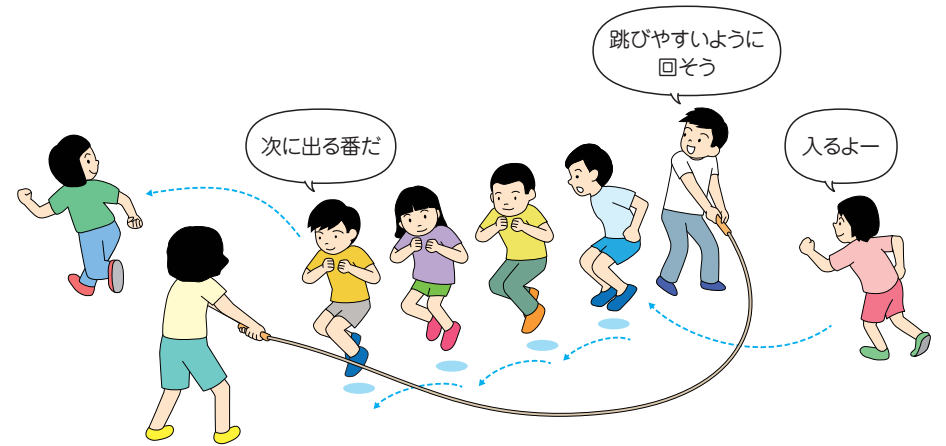
## 楽しさ・特徴

じゃんけんで連続して勝ち、相手の陣地に早く行くことを競うことが楽しいです。タイヤの上を素早く移動するにはバランス感覚が必要となります。

## 気をつけよう

- ぶつかる危険があるので、スピードをつけ過ぎないようにしよう。

# 長縄玉突き跳び



## ルール

- 1 3～4人が長縄の中で跳び、後ろから1人が長縄の中に入ったら、前から1人が出る。
- 2 連続して何人が入るか（出られるか）、挑戦する。

## 工夫してみよう

- 最初から長縄の中に入って遊ぶのではなく、長縄の外から1人、2人と入っていき、3～4人が入った時点から玉突き跳びをしてみよう。
- 慣れてきたら、出入りを同時にするルールにしてみよう。
- 上手になったら、2回跳ぶごとに入ったりするなど、ルールを決めて遊んでみよう。

## 楽しさ・特徴

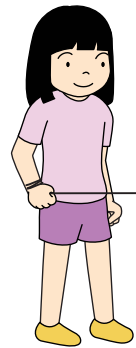
入ったり出たりするタイミングを合わせたり、みんなで「せーの」と声をかけたりして、協力して跳ぶことが楽しいです。八の字跳びやみんながジャンプを経験してから遊ぶと、上手にできます。

## 気をつけよう

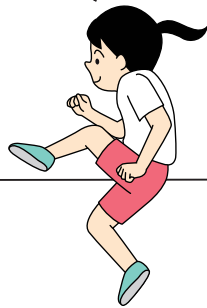
- 縄を回す人を交代しながら遊ぼう。
- うまく入れない子や出られない子を励ましたり教えたりしよう。

# ゴム跳び

助走をつけて!



それ!



腰の高さを跳べるかな?



## ルール

- 裁縫用のゴム (2 ~ 3m) を用意する。
- 2人でゴムの両端を持って立つ。
- 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。
- ゴムを持つ子は順番に交代する。

## 楽しさ・特徴

ゴムを跳び越すことが楽しいです。最初はゴムにふれてもよいルールにして、少しずつ高さを上げていくとよいです。

## 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てみよう。
- 上手に跳んでいる子を観察して、真似しよう。

## 気をつけよう

- 道路ではなく、公園や体育館で遊ぼう。
- 慣れない時期は、マットを敷いて遊ぼう。
- 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ろう。

# 宅配便ゲーム

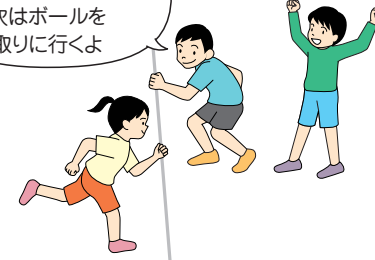
あと少し!



スタートラインまで戻ってきたら取りに行くよ



すべてのマーカーにボールを置いたから、次はボールを取りに行くよ



## ルール

- 4 ~ 5人のチームをつくる。
- マーカーを三つほど並べて、マーカーの数だけテニスボールを用意する。
- スタートの合図で先頭の子がスタートラインから走り、一つのマーカーにテニスボールを置き、スタートラインに戻る。
- 先頭の子がスタートラインに戻ってきたら、次の子が一つのマーカーにテニスボールを置き、スタートラインに戻る。
- すべてのマーカーにテニスボールを置いたら、次の子が走って1個のテニスボールを取りに行き、スタートラインに戻る。
- これを繰り返して、早くテニスボールがマーカーからなくなったチームの勝ち。

## 楽しさ・特徴

ボールを素早く運ぶことを競うのが楽しいです。どのような姿勢で置いたり取ったりすると合理的かを仲間と考えるとよいです。

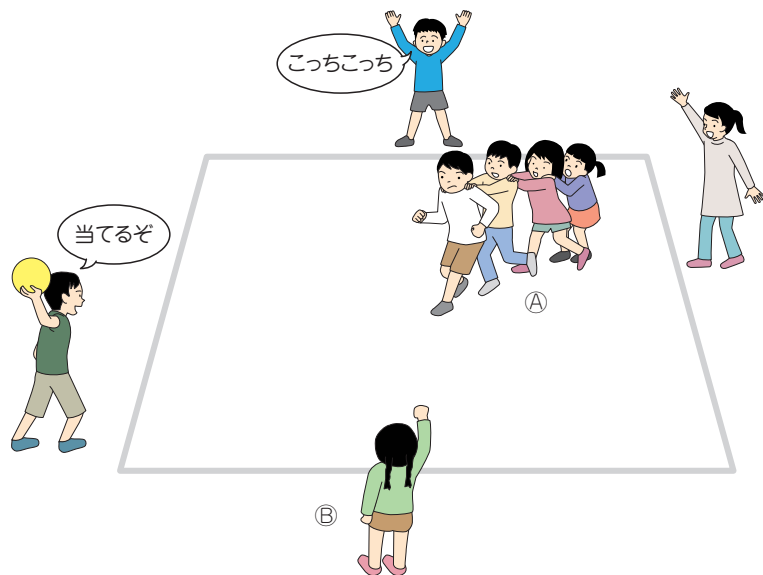
## 工夫してみよう

- テニスボールの代わりに、ドッジボールやバレーボールで遊んでみよう。
- 誰がどこにボールを置くか (取りに行くか)、チームで作戦を考えよう。

## 気をつけよう

- 慌ててマーカーの上に足を乗せて滑ったり、タッチの時に友達とぶつかったりしないように気をつけよう。

# ムカデドッジボール



## ルール

- 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はコートの中に入り、先頭を決めて、前の子の肩に手を置いて列をつくる。
- 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、一番後ろの子に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てみよう。
- 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。

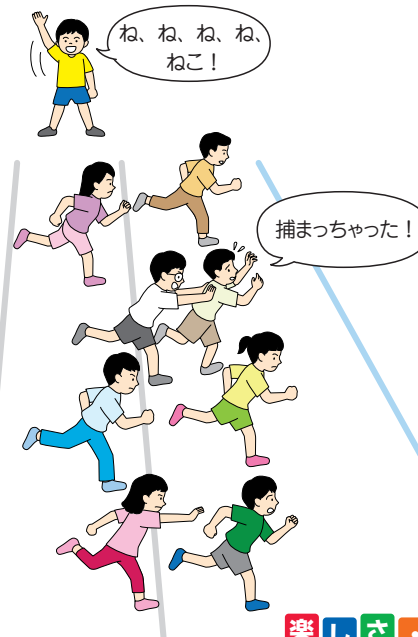
## 楽しさ・特徴

できるだけ早く一番後ろの子に当てることを競うのが楽しいです。外野はどのように当てるか作戦を立て、内野は並び方や動き方を工夫すると盛り上がります。

## 気をつけよう

- 顔はねらわないようにしましょう。
- 列の子は前の子の服を引っ張らないようにしましょう。

# ねことねずみ



## ルール

- 1 ラインを4本引き、2グループ (ねこチームとねずみチーム) に分かれた子どもが内側のライン上で向かい合って立つ。
- 2 リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ!」と声をかけたら、ねずみチームがねこチームを追いかける。ねこチームはタッチされないように後方のラインまで逃げる。
- 3 後方のラインにたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間となる。これをランダムに繰り返して、最後に人数の多いチームが勝ち。

## 工夫してみよう

- リーダーは「ね、ね、ね、ねんど!」など、ねことねずみ以外の指示を出してみよう。
- ラインの間隔を変えたり、座ったり、うつ伏せや仰向けの状態からスタートするルールにしてみよう。
- 「ねことねずみ」だけでなく、「タコとタイ」「サメとサケ」など、チーム名を変えてみよう。

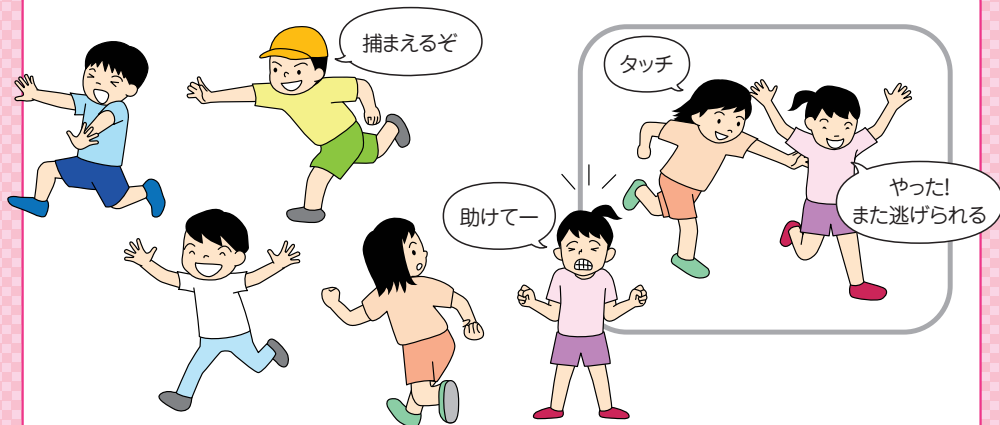
## 楽しさ・特徴

リーダーの指示に素早く反応して、タッチしたり逃げたりすることが楽しいです。座ってスタートするルールの時、どのように起き上がって走り出すかを考えると、短距離走のスタートダッシュにつながります。

## 気をつけよう

- タッチする時に、押さないようにしましょう。
- 逃げる時は蛇行しないで、後方のラインまでまっすぐ走ろう。

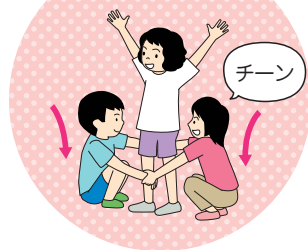
# 氷オニ



## バナナオニ



## レンジでチン



### ルール

- 1 人数に合わせてオニの数を決める。
- 2 通常のオニごっこのように遊び、タッチされたら凍る（その場で固まる）。
- 3 他の子にタッチしてもらってと解冻され（元に戻り）、また動ける。
- 4 すべての子が氷になったらオニの勝ち。

### 工夫してみよう

- 人数に応じてコート（広さ）を調節しよう。
- オニにタッチされたらバナナになる「バナナオニ」、凍った子をペアで助ける「レンジでチン」などにアレンジして遊んでみよう。

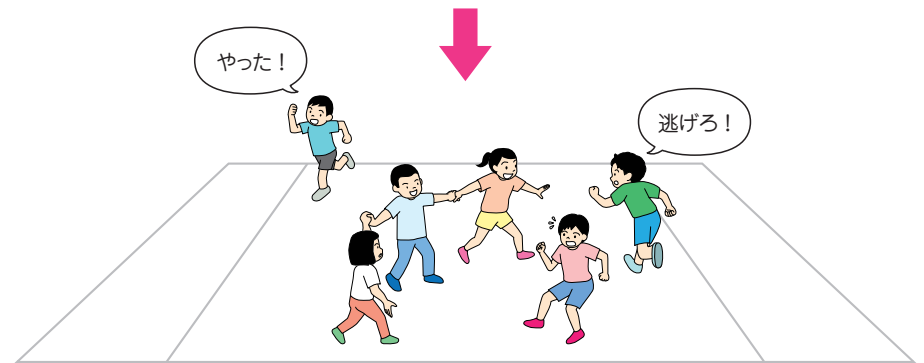
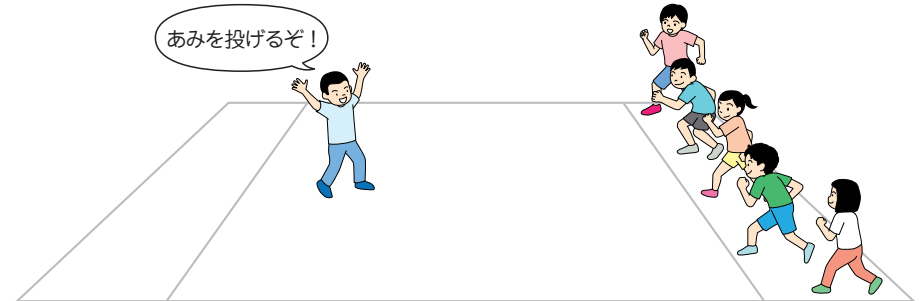
### 楽しさ・特徴

オニは子を捕まえること、子はオニから逃げるのが楽しいです。子は仲間をどのように助けるか、オニは助けられないようにするか、子同士、オニ同士で作戦を考えることも楽しいです。

### 気をつけよう

- 他の子とぶつからないように、周囲を気にしながら遊ぼう。
- 運動量が多いので、制限時間を設けてオニを交代しながら遊ぼう。

# 魚取り



### ルール

- 1 オニ役の「漁師」を決め、他の子は「魚」になって片側の安全地帯へ入る。
- 2 漁師の「あみを投げるぞ!」の合図で、魚は反対側の安全地帯へ走って逃げる。
- 3 逃げる途中で漁師にタッチされた魚は、漁師の仲間（あみ）になって手をつなぐ。
- 4 これを繰り返して遊ぶ。

### 工夫してみよう

- 漁師が増えたら（あみが大きくなったら）、いくつかに分けてみよう。
- あみの間（オニとオニの間）をすり抜けて逃げてみよう。

### 楽しさ・特徴

魚は漁師の間をすり抜けるのが楽しいです。漁師は漁師同士で協力して捕まえる方法を考えるのが楽しいです。漁師同士が手をつなぐため、スキンシップが図られ盛り上がります。

### 気をつけよう

- 他の魚とぶつからないように、周囲をよく見ながら逃げよう。

# お魚ゲーム



## ルール

- 1 魚役を数人決め、あみ役は手をつないで十分に広がり、魚を囲う。
- 2 スタートの合図で魚はあみをくぐり抜けようとする。あるいはあみをまたぎ越そうとし、あみは魚を逃がさないようにする。
- 3 制限時間内に魚全員があみの外に抜け出したら魚の勝ちとなり、1人でもあみの中に残ったらあみの勝ちとなる。

## 工夫してみよう

- 魚の人数を増やすと、あみの子にはよりスリルがあります。
- 人数が多い場合は2グループに分け、魚とあみを交互に行い、制限時間になった時に逃げた魚の数が多いチームの勝ちにしよう。
- 魚が逃げられる場所を制限してみよう。例えば、靴や帽子の色が同じあみのところを逃げられるようにします。

## 楽しさ・特徴

あみは協力して動き、魚を逃がさないようにすることが楽しいです。魚は隙間をかくぐって逃げ出すことが楽しいです。大人対子どもなどチーム編成を工夫すると盛り上がります。

## 気をつけよう

- 魚には、あみに体当たりするなど強引にあみの外に逃げようとしてはいけないことを伝える。
- あみには、手を離してはいけないこと、魚を叩いたり蹴ったりしてはいけないことを伝える。

# 木とリス



## 楽しさ・特徴

素早く3人組をつくるのが楽しいです。仲間を見つけることで受容・共感の雰囲気がつくれ、笑いが絶えない遊びです。

## ルール

- 1 オニを1人決める。他の子は3人組をつくり、木の役を2人、リスの役を1人決める。
- 2 図のように、木は立ったままでアーチをつくり、リスはその間に入る。
- 3 オニは大きな声で、次の三つの合図のいずれかをいう。
  - 「木こりが来たぞー」 → 木がバラバラになり、新しい木とペアをつくり、他のリスのところへ移動してアーチをつくる。
  - 「オオカミが来たぞー」 → リスが移動して、他の木のアーチへ入る。
  - 「嵐が来たぞー」 → 全員がバラバラになり、新しい3人組で木とリスになる。この時に木とリスは入れ替わってもOK。
- 4 オニは木にもリスにもなれる。
- 5 3人組になれなかった人がオニになる。

## 工夫してみよう

- 「○○が来たぞー」の後に「かべ!」などと指示をして、指示された場所にさわってから3人組をつくるルールにすると身体活動量が増します。

## 気をつけよう

- いつも友達をみつけられない子がいたら、リーダーが声をかけてサポートしよう。