



ソーシャル ディスタンス 遊び

あそ ちゅうい 遊ぶときの注意

- ① ^{うんどう}運動遊びのはじめとおわりに、^て手洗いとうがいをしましょう。
- ② ^{あそ}遊ぶときは、まわりの^{ひと}人との^{きょり}距離を^{じゅうぶん}十分にあげましょう。
- ③ ^{そと}なるべく外で遊びましょう。^{あそ}屋内で遊ぶ場合は、^{あひ}窓を開けて^{くわい}空気を入れ^か替えをしましょう。
- ④ ^{きゅうけい}こまめに休憩や^{すいぶんほさゆう}水分補給をしましょう。
- ⑤ ^つマスクを着けると^{いきぐる}息苦しくなるので、^{つか}疲れたら^{むり}無理をせず、^{はず}マスクを外して^{きゅうけい}休憩をとりましょう。



JSPO
Japan Sport Association

ソーシャルディスタンスを保って 楽しく遊ぼう!!

2020 年 3 月初めから全国の学校が臨時休校となりましたが、すでに多くの学校は再開され、教育活動がスタートしています。文部科学省は、5 月 1 日に「新型コロナウイルス感染症対策の現状を踏まえた学校教育活動に関する提言」をまとめました。そこでは、体育科・保健体育科について「児童生徒が密集する運動や児童生徒が近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い運動」は感染拡大防止の観点から行わないように示されています。つまり、学校は再開され、体育授業を実施しようとしても、新型コロナウイルス感染症の影響により、3 つの密（密集、密接、密閉）を伴う運動・スポーツをしづらい状況です。この状況は体育授業に限らず、休み時間や放課後も同じであり、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブといった地域スポーツ活動の場でも変わりません。

私たちがこれまで実践してきた運動・スポーツは、3 つの密を伴うものが多かったですね。もちろん、それらの運動・スポーツは楽しいものですし、私たちが新型コロナウイルスを乗り越えた時には、それらを思う存分楽しみましょう。しかし、今はソーシャルディスタンスを確保した運動・スポーツ活動が求められています。

日本スポーツ協会では、アクティブ・チャイルド・プログラムの普及啓発に取り組んでいます。そこでは多くの運動遊びを紹介してきました。これらの中には、すでにソーシャルディスタンスを確保した運動遊びがあります。また、これまでアクティブ・チャイルド・プログラムで紹介してきた運動遊びを少しアレンジすれば、ソーシャルディスタンスを確保して遊べるものもあります。それらに、いくつかの運動遊びを加えて「ソーシャルディスタンス遊び」ガイドブックを作成しました。

ここに紹介された運動遊びを参考にして、子どもとともに遊んでください。また、アクティブ・チャイルド・プログラムが推奨している「アレンジ」を子どもと一緒に加えながら、楽しんでもらえたら幸いです。

ソーシャルディスタンス遊び

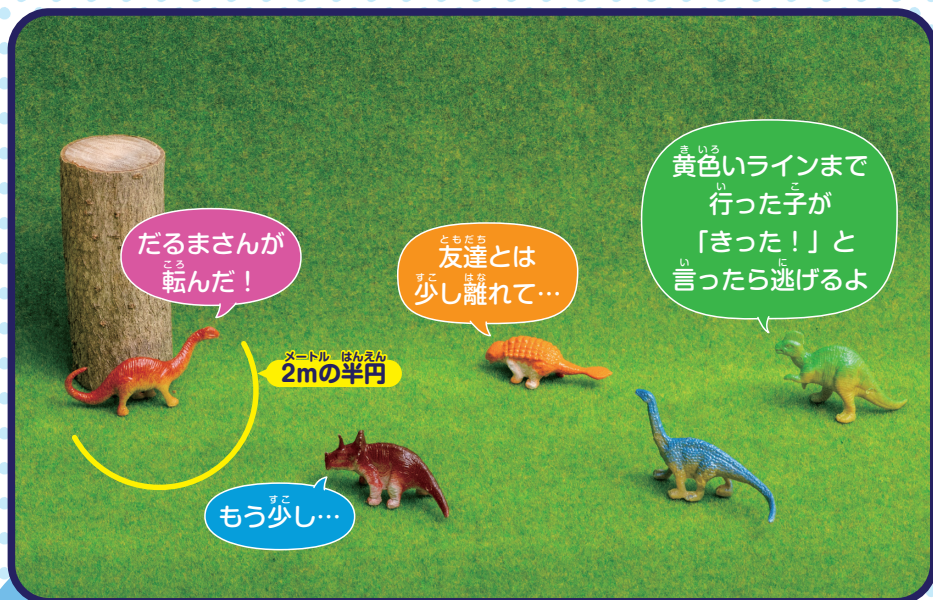
もくじ

● だるまさんが転んだ4	● 全力あっち向いてホイ22
● 影踏み5	● フラフープ縄跳び23
● スクエア・ドッジボール6	● 動物まねウォーキング24
● 新聞に変身7	● 手拍子ジャンプ25
● 缶けり8	● ターザンロープ26
● 体じゃんけん9	● ロープを走れ！27
● グリコ10	● ペットボトル・ボウリング28
● 言うこと一緒、やること一緒11	● 的当て29
● ケンパー12	● お手玉30
● フラフープ風船遊び13	● 新聞ボールDEゴルフ31
● リズム縄跳び14	● 体じゃんけんDEバランス32
● 短縄DE長縄15	● ステージジャンプ33
● 動物に変身16	● 新聞じゃんけん34
● いろはにこんぺいとう17	● 新聞ボール運び35
● ボールオニ18	● 竹馬 & 缶ぽっくり36
● ボール投げ遊び19	● めんこ37
● 進化じゃんけん20	● 宅配便ゲーム38
● 爆弾ゲーム21	

ソーシャルディスタンス遊び

だるまさんが転んだ

さあ、みんなでやってみよう！



あそびかた 遊び方

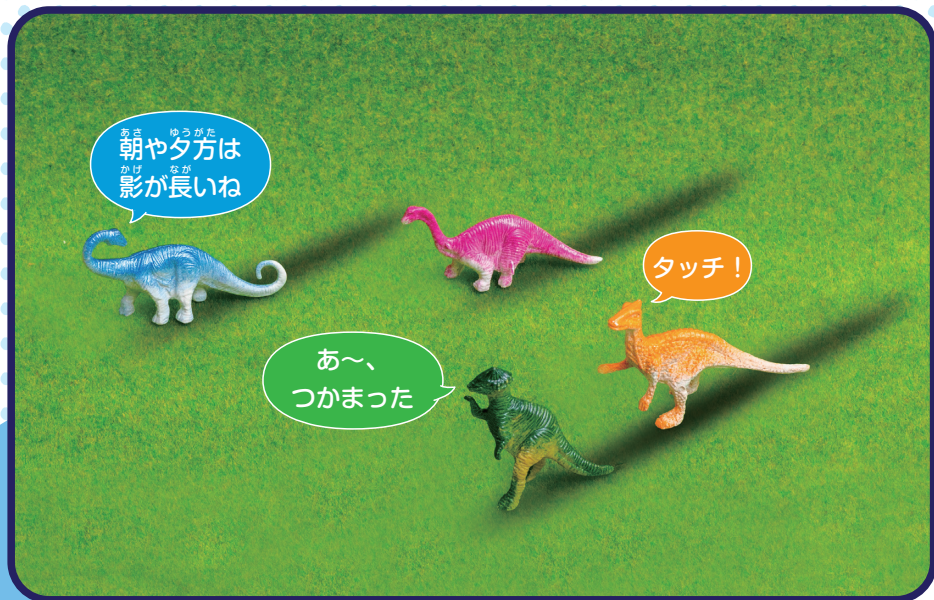
- 1 通常の「だるまさんが転んだ」ではオニにタッチしますが、オニを中心として半径2mの半円をかき、それをタッチすれば「きった！」と言って逃げられます。半円は線ではなく、マーカーをおいてもよいでしょう。
- 2 オニは子（こ）をタッチして交代（こうたい）するのではなく、2mくらいに近づけばタッチしたことにします。タッチの代わりに「ソーシャル！」や「ロックオン！」など、かけ声（かけこえ）を決めても楽しいです。

おおにんずう あそ
大人数で遊ぶのではなく、
にんぜん 8人前後で遊ぶと、
あそ
ほかの子と距離（きょり）をあける
ことができます。

ソーシャルディスタンス遊び

かげふみ 影踏み

かげふみ
影を踏んで、つかまえよう！



あそびかた 遊び方

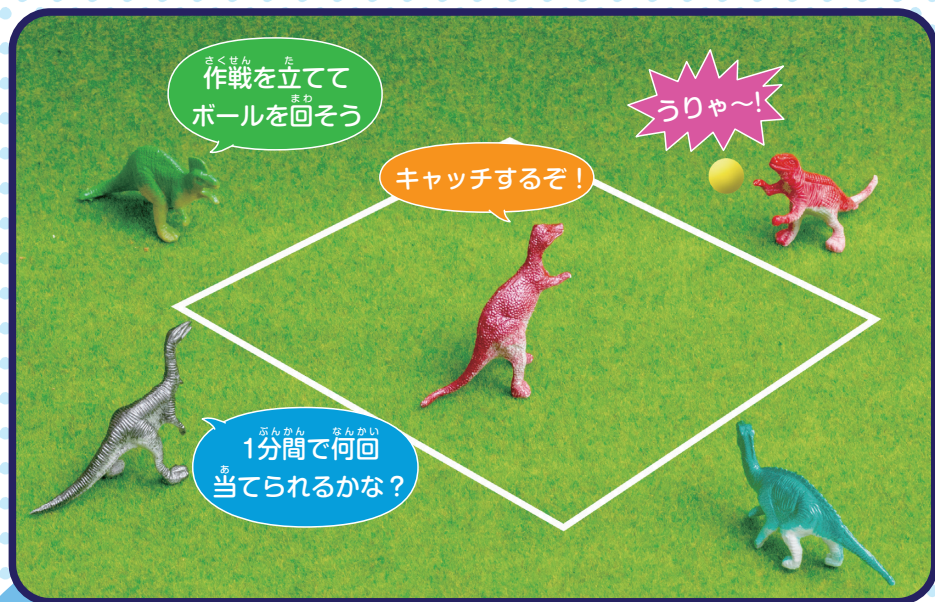
- 1 オニごっこと基本的には同じルールです。
き ほんてき おな
- 2 影を踏むと「タッチ」したことになります。
かげ ふ

たか いろ
高オニ、色オニ、
もの こおり
物オニ、氷オニなど、
さまざまなオニ遊びが
あそび
できます。

ソーシャルディスタンス遊び

スクエア・ドッジボール

きょり 距離をあけてできるボール遊び！



あそび方

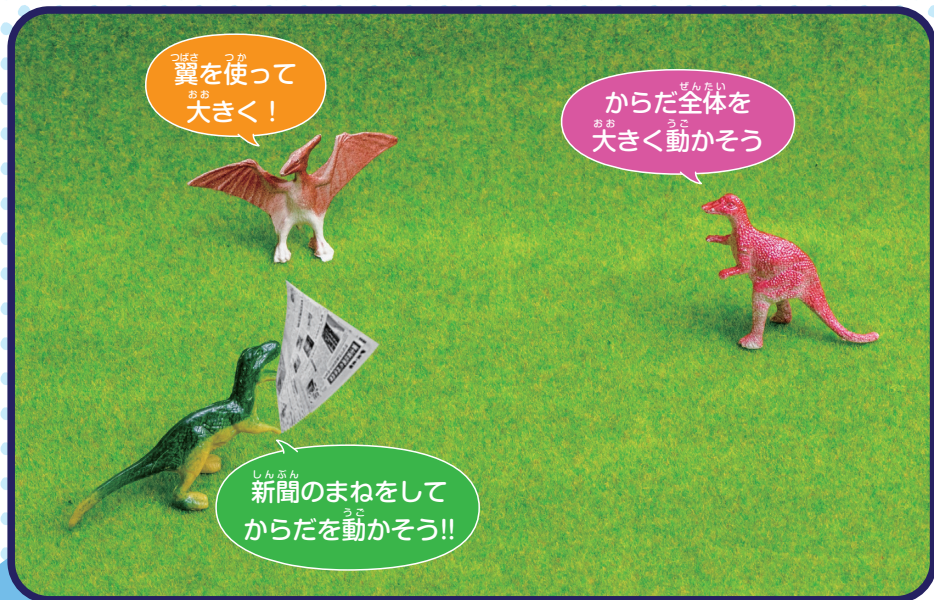
- 1 メートル せいほうけい 6mほどの正方形のコートをつくり、
いっぺん り がいい た
一辺に1人ずつ外野として立ちます。
- 2 せいげん し かん ぶん ない なんかい あ
制限時間（1分ほど）内に何回当てら
れるか、または当てられないかを競い
ます。
- 3 せいげん し かん き
制限時間がきたらローテーションをし
ぜんいん ない や
て、全員が内野になるようにします。

ない や
内野がキャッチするとボーナス
あ
（当てられた回数がかいすう
リセット、
とお な し かん
遠くへ投げて時間かせぎ、な
ど）をもらえるルールにすると
たの
楽しいです。
がい や さくせん た
外野は作戦を立ててからボール
まわ も あ
を回すと盛り上がります。

ソーシャルディスタンス遊び

新聞に変身

新聞紙になりきって遊ぼう！



遊び方

- 1 リーダーが新聞紙をもち、自由に動かします。
- 2 他の子は新聞紙の動きに合わせて、からだを動かします。
- 3 30秒ほどしたらリーダーを交代します。

「ゆっくり」「すばやく」「小刻みに」など、リーダーは新聞紙の動きを工夫してみましょう。

「たたむ」「投げる」「やぶる」「丸める」など、さまざまな動きがありますよ。

ソーシャルディスタンス遊び

かん 缶けり

オニの^{すき}隙を^{みつ}つけて^あ空き^{かん}缶を^けろう！



あそ^{かた} 遊び方

- 1 オニは空き缶の場所で50数え、その間に子はかくれます。
- 2 オニは子をつみつけたら、「ティラノサウルスくん、みつけた!」と言って空き缶を踏みます。
- 3 みつかった子は空き缶の近くで距離をあけて待ちます。
- 4 全員みつければオニの勝ちで、最初につかまった子がオニになります。
- 5 オニの隙をみつけて子は移動し、空き缶をければ勝ちです。オニは50数えて再スタートします。

ソーシャルディスタンス遊び

からだ 体じゃんけん

ポーズを決めて、からだでじゃんけん！



あそ かな 遊び方

① からだを使ってじゃんけん
します。「グー」「チョ
キ」「パー」のポーズは、
その時々で決めましょう。

からだ
体じゃんけんをしてから、
「あっち向いてほしい」や
「進化じゃんけん」をしても
楽しいです。

ソーシャルディスタンス遊び

グリコ

じゃんけんにか勝ったら、言葉の数だけ進めるよ



あそびかた 遊び方

- 1 グーは「グリコ」で3歩、パーは「パイナップル」で6歩、チョキは「チョコレイト」で6歩、進むことができます。
- 2 ゴール地点に移動できたら上がりです。

グーは「おにぎり」で4歩、チョキは「はさみ」で3歩など、アレンジすると楽しいです。
からだ
体じゃんけんではじゃんけんをしたり、おおまた りょうあしと すす
大股や両足跳びで進んだりすると、かつどうりょう ふ
活動量が増えます。

ソーシャルディスタンス遊び

言うこと一緒、やること一緒

全員で息を合わせ、リズムよく跳べるかな？



遊び方

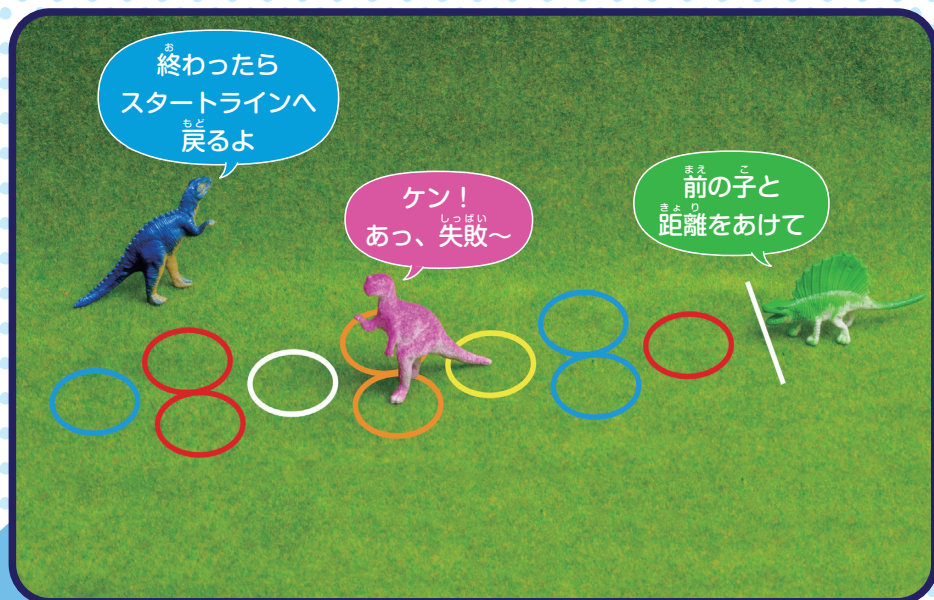
- 1 リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、左」と言います。
- 2 リーダーの「左」に続いて、子が「左」と言いながらジャンプします。
- 3 リーダーは「左」だけでなく、「右」「前」「後ろ」「上（ジャンプする）」「下（しゃがむ）」などと言います。

「大きく」や「小さく」など、動作について、あらかじめ決めておいても楽しいです。
ジャンプして着地する「ドン」という音がそろそろように挑戦してみよう。

ソーシャルディスタンス遊び

ケンパー

まえの子との距離をあげ、一方通行で遊ぼう！



あそびかた 遊び方

- 1 地面に輪をかきます。
- 2 1つの輪はケン（片足）、2つの輪はパー（両足）で、リズムよく跳んで進みます。

輪の並べ方を変えたり、次の輪までの距離を変えたりすると、リズムが変わって楽しいです。リレー方式（ゴールまで行った子が「はい!」と言って手をあげたら次の子がスタート）にすると盛り上がります。

ソーシャルディスタンス遊び

ふうせんあそび フラフープ風船遊び

フラフープをもったまま、ふうせんをヘディング！



あそびかた 遊び方

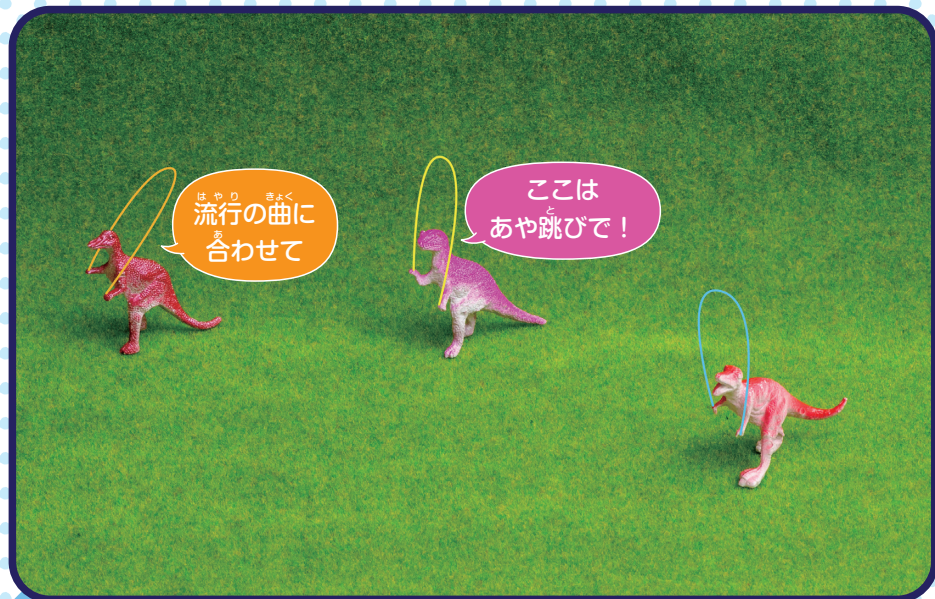
- 1 2人で向かい合ってフラフープをもちます。
- 2 ふうせんをおろとさずに、ヘディングで何回つき合えるかを競います。

慣れてきたら
スタートとゴールを決めて、
移動しながら速さを競っても
楽しいです。

ソーシャルディスタンス遊び

リズム縄跳び

えら^えんだ^{きよく}曲^あに^あ合^あわ^あせて、縄^{なわ}跳^とびを^あし^あう！



あそ^あかた^か 遊び方

1 仲間^{なか}と、流行^{はやり}の曲^{きよく}を決^きめます。明^{あか}るく、元^{げん}気^きのよい曲^{きよく}がよいでしょう。

2 曲^{きよく}にあ^あわせて、さま^さま^まな^な技^{わざ}で跳^とびま^ます。で^できる^き技^{わざ}で跳^とんでみ^みし^しう。

例^{れい}：曲^{きよく}のテンポ^{はや}が速^{はや}いところ^はは「かけ^{あし}足^と跳^とび」。間^{かん}奏^{そう}部^ぶ分^{ぶん}は「両^{りょう}足^{あし}跳^とび」など。

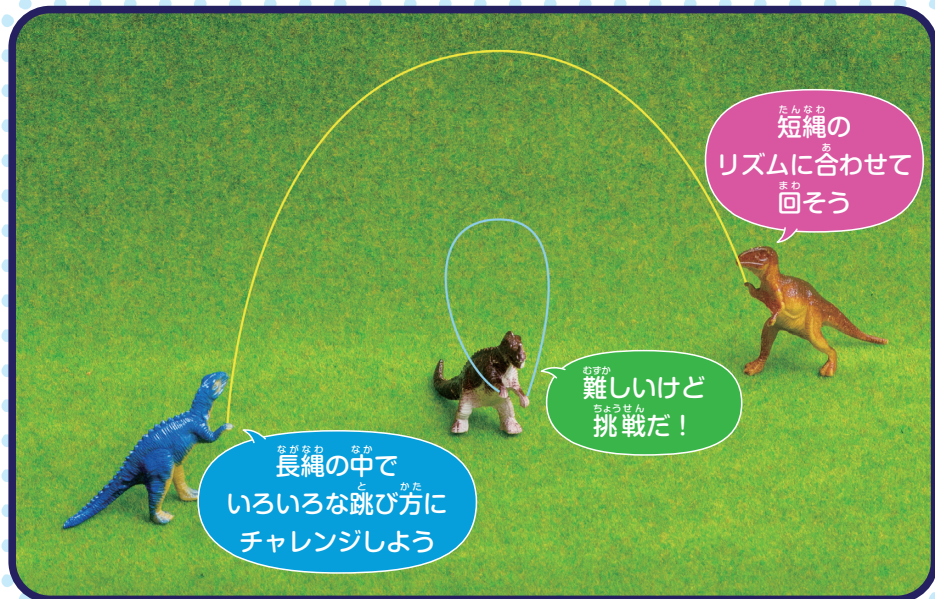
ソ^そーシ^しャ^しャ^しル^るデ^でィ^いス^すタ^たン^んス^すを保^{たも}ちながら、み^みん^んな^なの隊^{たい}形^{けい}を^かえ^えて跳^とんでみ^みし^しう。

曲^{きよく}の始^{はじ}め^めか^から終^おわり^りま^まで跳^とぶこ^ことに^とし^しても^もよ^よい^いの^ので^です^すが、1^{きよく}曲^くは^は長^{なが}い^いの^ので、サ^さビ^びの部^ぶ分^{ぶん}だ^だけ^けに^にし^して、さ^さま^まな^な曲^くにあ^あ合^あわ^あせて^て跳^とんで^{たの}も^も楽^{らく}しい^いで^です。

ソーシャルディスタンス遊び

たんなわ で ながなわ 短縄DE長縄

タイミングを合わせて、2種類の縄を跳んでみよう！



あそ かな 遊び方

- 1 たんなわ と
短縄を跳びながら、
ながなわ と
長縄を跳びます。

りょうあし と
両足跳びだけでなく、
あし と にじゅうと
かけ足跳びや二重跳びなど
にチャレンジしてみよう。

ソーシャルディスタンス遊び

どうぶつ へんしん 動物に変身

じゃんけん^まに負けたら、指示^{しじ}された動物^{どうぶつ}に変身^{へんしん}しよう



あそ びかた 遊び方

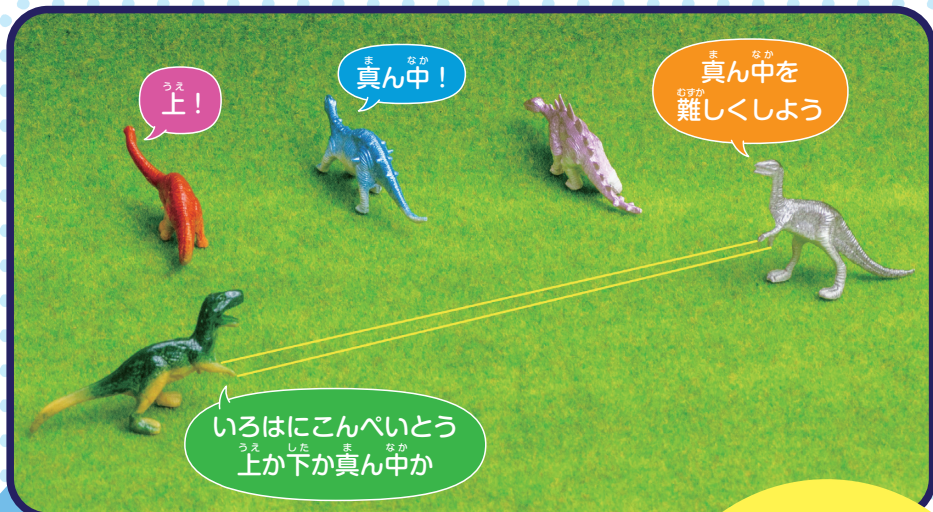
- 1 ペアになってじゃんけんをします。
- 2 勝った子は、相手に「ヘビになれ!」などと指示をします。
- 3 負けた子は5秒間、指示された動物に変身します。

動物ではなく、スポーツや乗り物など、変身する対象を変えても楽しいです。

じゃんけんを「体じゃんけん」にすると、活動量が増えます。

いろはにこんぺいとう

なわ 縄にふれずに、こ 越えたりくぐったりできるかな？



あそ び 方 かた

- 1 ペアで縄を2本もちます。
- 2 ほかの子は縄に背を向けて立ちます。
- 3 ペアは「いろはにこんぺいとう 上か下か真ん中か」と言いながら、2本の縄の位置を決めます。
例：縄をクロスさせる、2本とも地面につける、など。
- 4 子は、「上」「真ん中」「下」を選んで宣言して振り向き、宣言した位置で縄を越えます。
例：「上」と宣言した子は、2本の縄にふれないように縄の上を越えます。
- 5 縄にふれてしまった子は、縄をもつ役と交代します。

どうしたら子が
縄を越えられない
ようにできるか、
ペアで縄の位置を
工夫すると楽しいです。

ボールオニ

にまわこにボールをあてて、つかまえよう！



あそびかた 遊び方

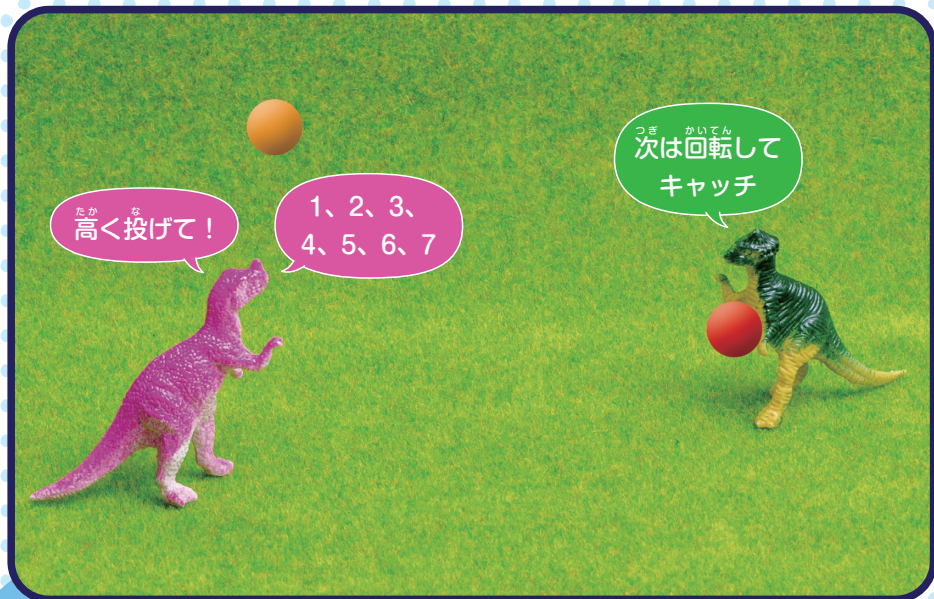
- 1 タッチの代わりに、オニは子にボールをあてます。その他は、通常のオニごっこと同じです。

バスケットコートくらいの広さ
で10人ほどで遊ぶと、3つの密
を避けやすいです。
ボールのサイズを変えると、楽
しさが広がります。
運動強度が高いので、休憩しな
がら遊びましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

ボール投げ遊び

まうえ な あそ
真上に投げたボールを上手にキャッチ！



あそ かた 遊び方

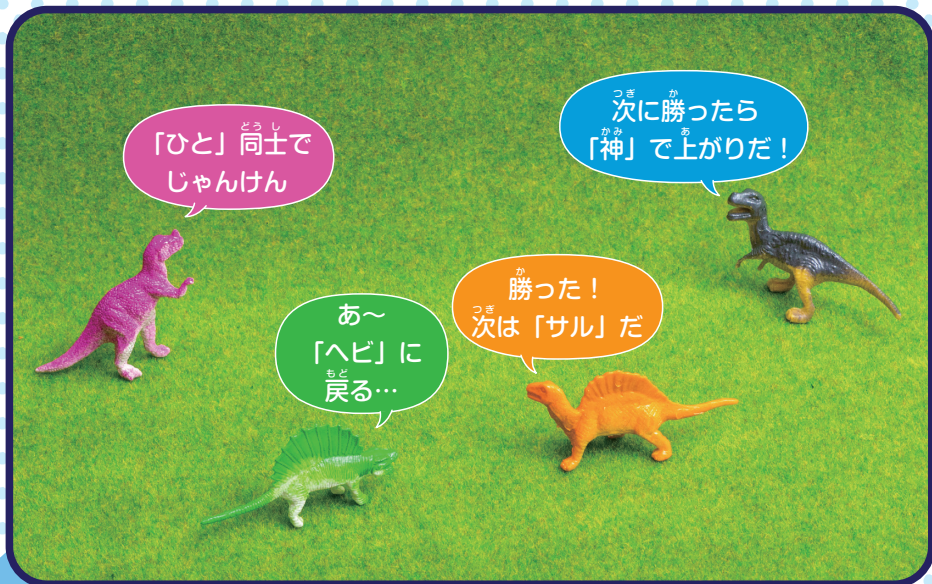
- 1 つのボールを^{な あ}投げ上げます。
- 2 落ちてきたボールを^{じょうず}上手にキャッチできるか、チャレンジします。

^な投げてから^{あいだ}キャッチするまでの間に、^{はく}拍手を何回できるか^{かぞ}数えてみましょう。
^な投げてから^{かいてん}回転したり、^{じ めん う}地面に打ちつけたボールの下をくぐってキャッチしたりしても楽しいです。
^む向かい合って、「せーの」で^な投げてキャッチしても盛り上がります。

ソーシャルディスタンス遊び

進化じゃんけん

じゃんけん^かで勝つと進化^{しんか}できる！ でも、負けると...



あそびかた 遊び方

- 1 最初は全員が「ヘビ」になってスタートします。
- 2 じゃんけんをして勝つと、「ヘビ」→「ウサギ」→「サル」→「ひと」→「神」と進化できます。
- 3 同じ動物（動き）同士がじゃんけんをします。
- 4 負けると1つ前の動物（動き）に戻ります。
- 5 制限時間内に「神」になれた子が勝ちです。

動物や動きを自由に変え
ると楽しいです。

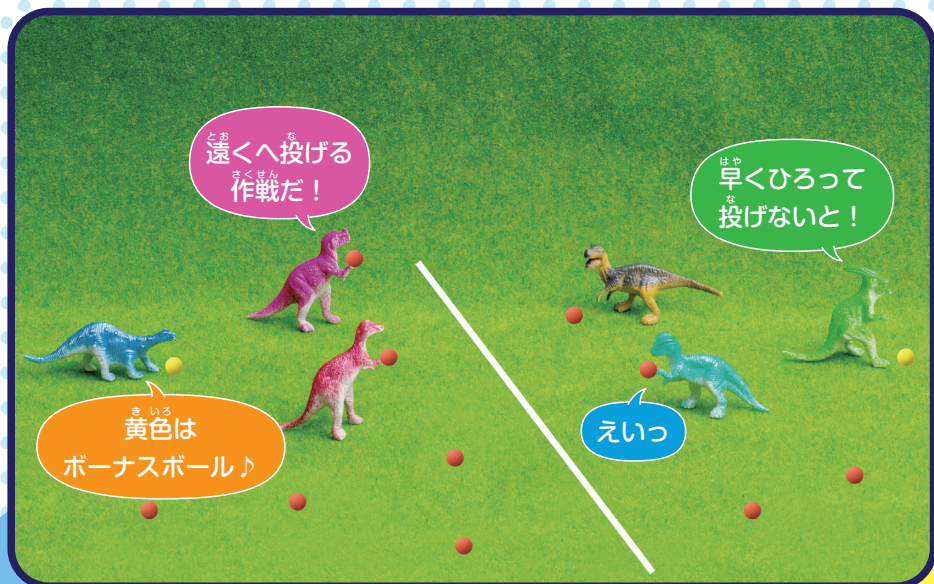
負けると「ヘビ」まで一
気に戻るルールにすると
盛り上がります。

じゃんけんを「体じゃん
けん」にすると、活動量
が増えます。

ソーシャルディスタンス遊び

ぼくだん 爆弾ゲーム

ぼくだん 爆弾をひろって、あいて 相手の陣地に投げ入れよう！



あそ かな 遊び方

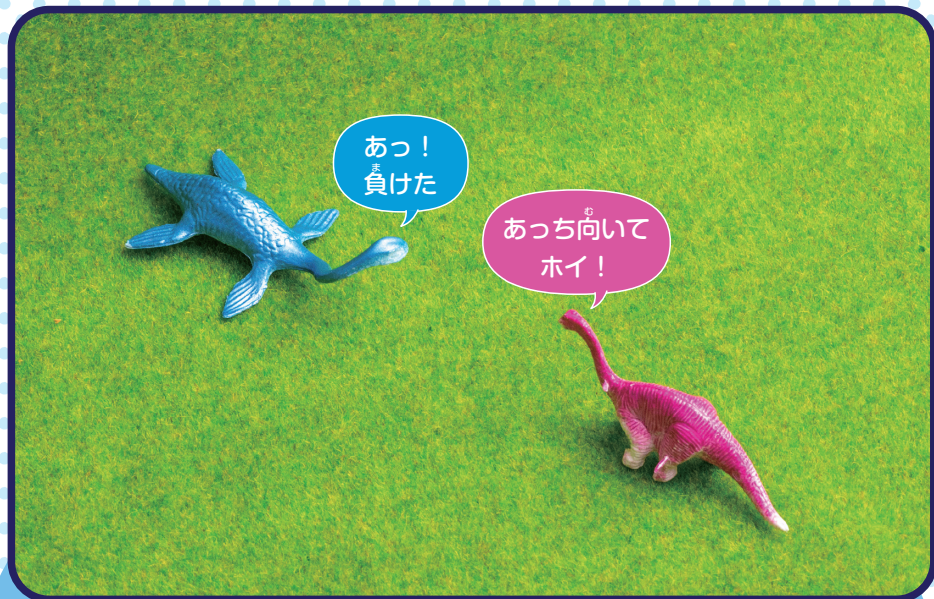
- 1 新聞紙を丸めて、ボール状の「爆弾」をつくります。布テープかガムテープを巻きつけて、補強するとよいでしょう。
- 2 2チームに分かれて、中央のラインをはさんで向かい合います。
- 3 制限時間を決めて、相手の陣地めがけて爆弾を投げ合い、終了時点で陣地に爆弾が多いチームの負けです。

「ボーナスポール」だけ色を変えて、それが1つ陣地にあったら爆弾が3つあったことにするなど、工夫すると楽しいです。ソーシャルディスタンスを考えて、1チーム7～8人ほどで、バスケットコートくらいの広さで遊びましょう。
用具（爆弾）を共有するので、遊ぶ前後に手洗いとうがいをしましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

ぜんりよく 全力あっち向いてホイ

からだを大きく使って、方向を示して遊ぼう



あそび方

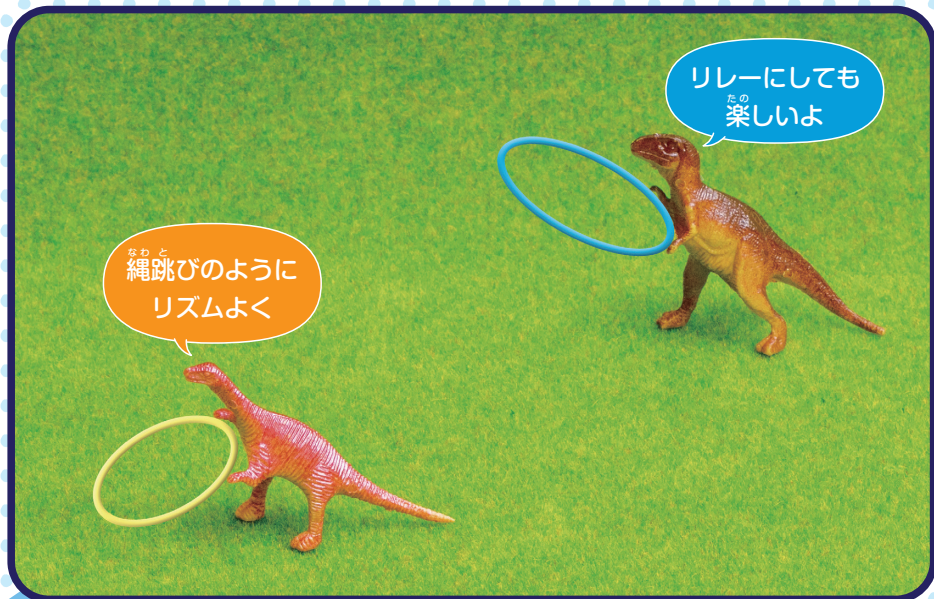
- 通常の「あっち向いてホイ」は、じゃんけんて勝った子は「上」「下」「左」「右」を指で示し、じゃんけんて負けた子は顔を振ります。じゃんけんて勝った子が示した方向に顔を振ってしまったら負けです。
- 「全力あっち向いてホイ」は、からだを大きく使って遊びます。例えば、じゃんけんて勝った子も負けた子も、両手のひらを合わせて腕を大きく振って「上」「下」「左」「右」を示します。または、腕を振る代わりに「前」「後ろ」「左」「右」にジャンプして、方向を示します。

じゃんけんを
「体じゃんけん」にすると、
活動量が増えます。

ソーシャルディスタンス遊び

フラフープ縄跳び

なわと縄跳びの代わりに、フラフープを回して跳んでみよう



あそびかた遊び方

- 1 フラフープを縄跳びのように跳びます。
- 2 最初は1回フラフープを回して、「トン、トン」と2回ジャンプしてみましょう。
- 3 慣れてきたら1回フラフープを回して、「トン」と1回ジャンプしてみましょう。

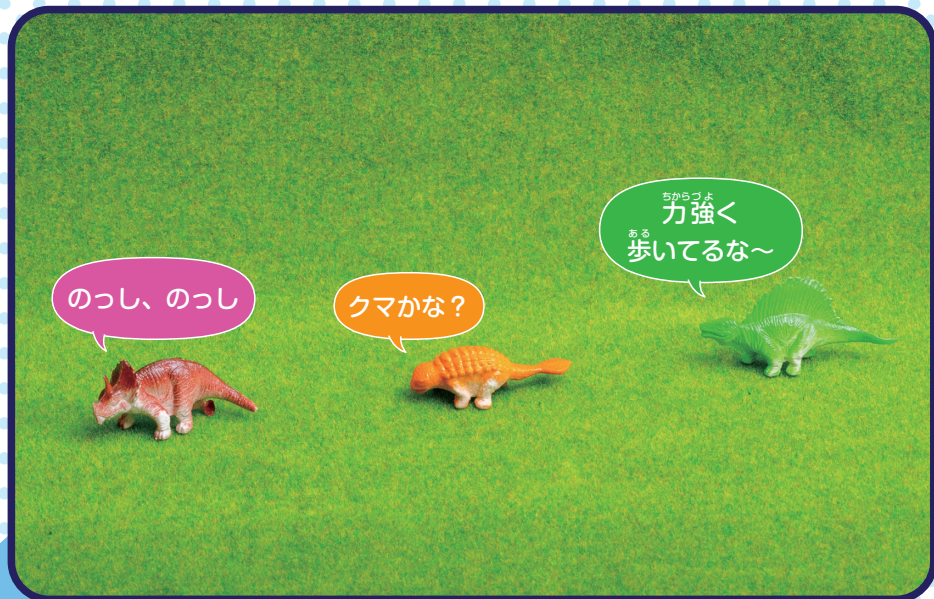
後ろ跳びや二重跳びにも挑戦してみましょう。

リレー遊びにすると楽しさが増します（フラフープとフラフープでタッチしたら、次の子が跳び始めます）。

ソーシャルディスタンス遊び

どうぶつ 動物まねウォーキング

せんとう 先頭の 子 の まね を し て 歩く



あそ 遊び方

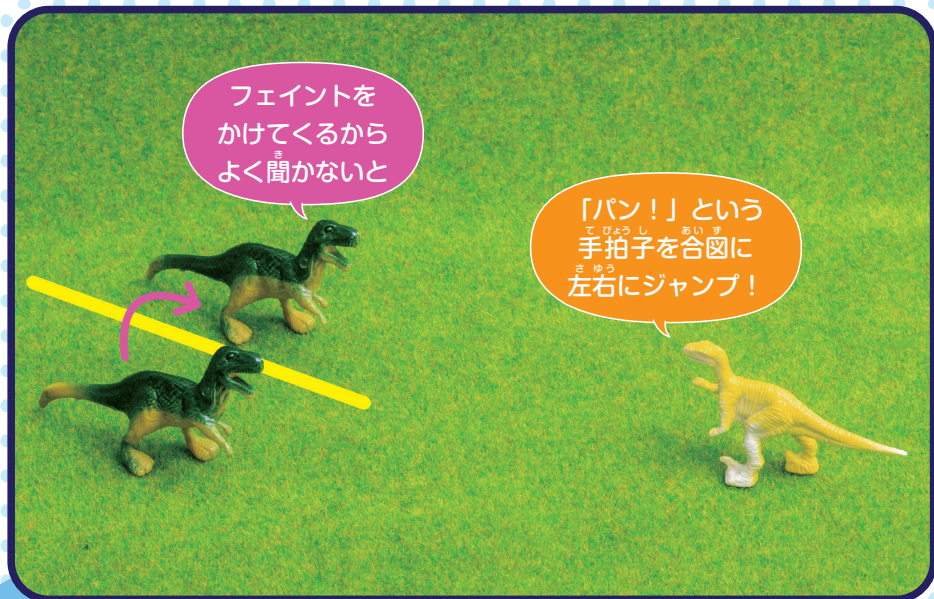
- 1 せんとう 先頭の子が どうぶつ 動物に へんしん 変身して あります 歩きます。
- 2 その 動きを、 うしろ 後ろの子が まね しながら あります 歩きます。

うご 動いた あと 後に「いま どうぶつ 動物、何でしょう？」と、 当てっこ しても たのしい 楽しいです。
 どうぶつ 動物だけでなく、 のりもの 乗り物の 動きを まね しても 盛り上がります。
 とり 鳥、カンガルー、ヘビなど、 特徴的 とくちょうてき な 動きがある どうぶつ 動物を まね すると、 たくさん いろいろな 動きが ひきだ 引き出されます。

ソーシャルディスタンス遊び

てびょうし 手拍子ジャンプ

てびょうし
手拍子がしたら、ラインを跳び越そう！



あそびかた 遊び方

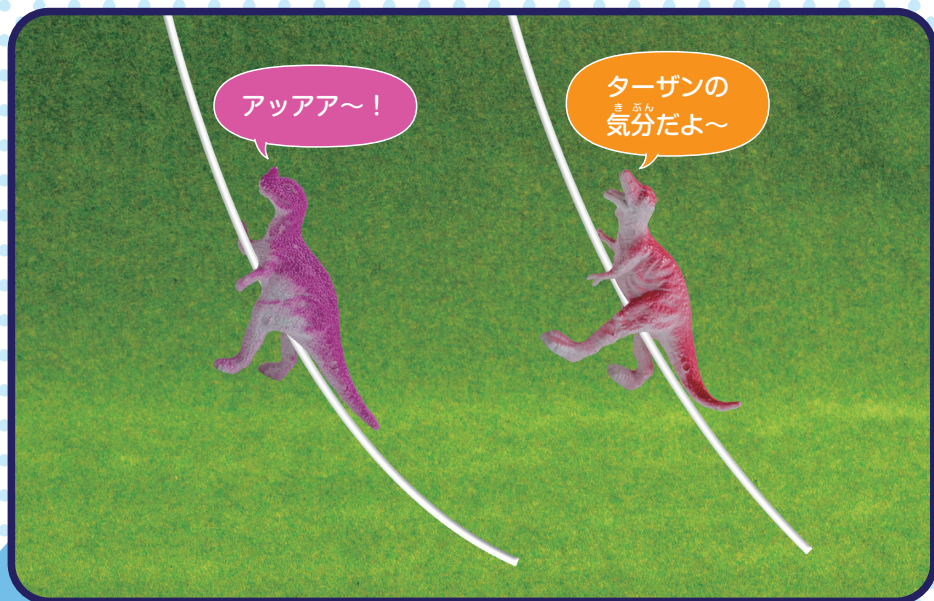
- 1 ペアになって向かい合います。
- 2 リーダーが手拍子をするたびに、もう1人の子が左右にジャンプして、あらかじめ決めておいたラインを跳び越えます。

てびょうし
手拍子のリズムを早くしたり遅くしたりすると楽しいです。
左右ではなく前後にする、「左、左、右、右」の順番にするなど、跳ぶ方向や回数をあらかじめ決めておくと盛り上がります。
両足ではなく、ケンケンでもジャンプしてみましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

ターザンロープ

ロープで遊んで、気分はターザン！



遊び方

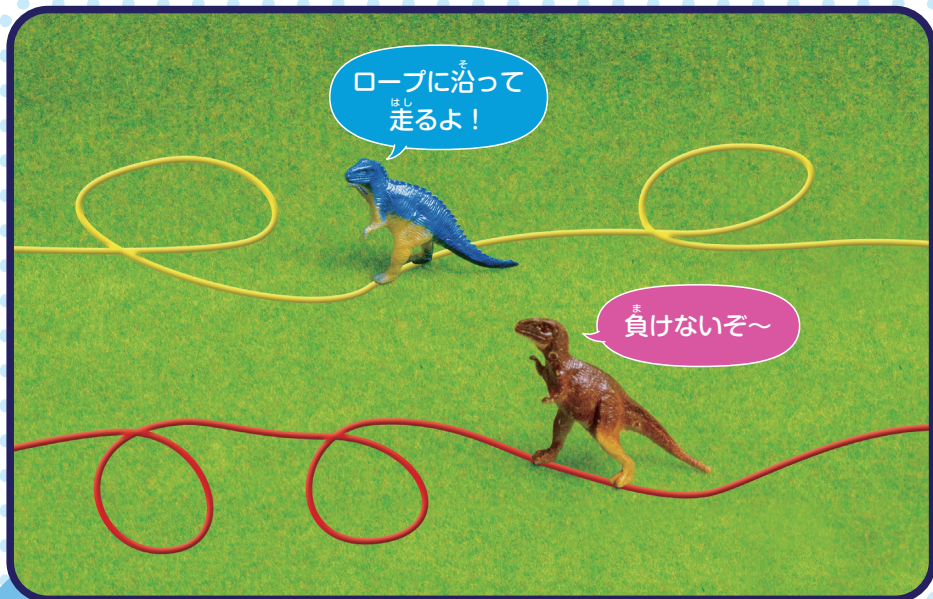
- 1 体育館に設置されているターザンロープにぶら下がって遊びます。
- 2 ただぶら下がった状態で、何秒ロープにつかまっていられるか競ってみましょう。
- 3 ロープをゆらして、目的の位置に飛び降りられるかチャレンジしてみましょう。

安全のため、
マットを床に敷いて
遊ぶようにしましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

ロープを走れ！

ロープでつくったコースを走ろう！



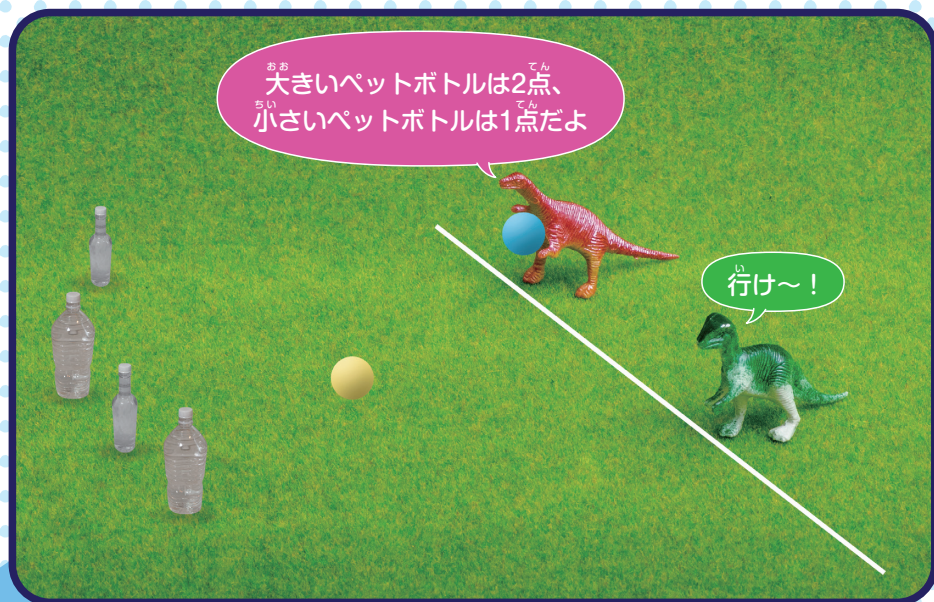
遊び方

- 1 長縄で自由にコースをつくり
ます。
- 2 「よーいドン」でスタートし
て、先にゴールした子が勝ち
です。

最初の子がゴールしたら次の子
がスタートするなど、リレーに
しても楽しいです。
曲がりくねっていたり、輪に
なっていたり、走りにくいコー
スにすると盛り上がります。

ペットボトル・ボウリング

なんほんのペットボトルをたおせるかな？



あそびかた 遊び方

- 1 水を入れたペットボトルを立てておきます。
- 2 ラインを決めて、そこからボールをころがして、ペットボトルをたおします。
- 3 ペットボトルを多くたおした子の勝ちです。

1回勝負ではなく、5回ボールをころがしてなんほんのペットボトルをたおせるか競い合うと盛りあがります。ペットボトルの大きさで点数を変えたり、投げるボールのサイズを変えたりすると楽しいです。

ソーシャルディスタンス遊び

ま^まとあ^あ 的^{てき}当^あて

ま^まとあ^あ的^{てき}にボ^ぼールを当^あてて、何^{なん}点^{てん}ゲ^げットできるかな？



あそ^{あそ}び^びかた^{かた}

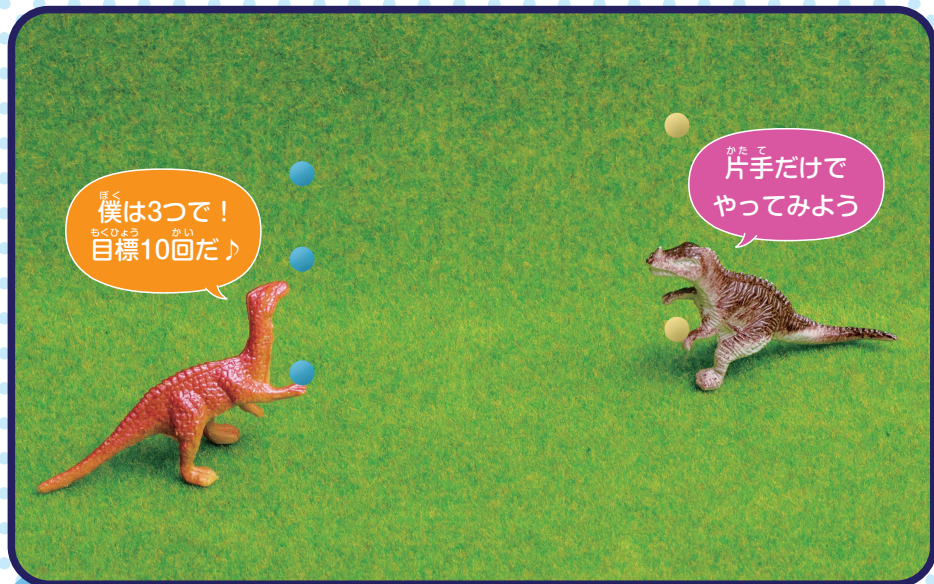
- 1 段^{だん}ボ^ぼールやペ^ペットボ^ぼトルな^など、「的^{てき}」を準^{じゅん}備^びし^しま^ます。
- 2 投^なげるラ^らインを決^きめて、ボ^ぼールを^をな^なげ^げたり^{たり}け^けったり^{たり}し^して^て的^{てき}に^にあ^あた^たった^{った}！
2^{てん}ゲ^げット！
- 3 的^{てき}に^にた^たくさ^さんあ^あた^たて^てたり^り、倒^{たお}し^したり^りした^{した}人^{ひと}の勝^かち^ちです。

ま^まとあ^あ的^{てき}の^のおお^おき^きさ^さに^にあ^あう^うて^て、点^{てん}数^{すう}を決^きめて^ても^もよ^よい^いで^でし^しょう^う。
チ^ちーム^む戦^{せん}に^にし^して^ても^も盛^もり^り上^あが^がり^りま^ます。
的^{てき}に^に人^{にん}気^きキ^きャ^やラ^らク^くター^たーの^のえ^えの^のお^おと^と立^たて^てを^を貼^はったり^り、鈴^{すず}をつ^つけ^けて^て音^{おと}が^がなる^{なる}よ^よう^うに^にし^したり^りす^すると^と楽^{たの}しい^いです。

ソーシャルディスタンス遊び

お手玉

お手玉を投げ上げてキャッチ！ 上手にできるかな？



遊び方

- 1 お手玉を用意します。新聞紙を丸めて布テープかガムテープで補強したものでよいでしょう。
- 2 両手を使って、交互に投げ上げとキャッチを繰り返します。
- 3 初めてお手玉で遊ぶ子は、まず1つを両手で投げ上げて両手でキャッチしてみましょう。できるようになったら、片手で投げ、片手でキャッチしてみましょう。

上手にできるようになったら、目標回数を決めてチャレンジしてみましょう。
お手玉を3つにしたり、片手だけでチャレンジしたりすると楽しいです。

ソーシャルディスタンス遊び

しんぶん 新聞ボールDEゴルフ

なるべくすく少ないかいすう回数でボールをゴールに入れよう！



あそび方 遊び方

- 1 丸めた新聞紙を布テープかガムテープで補強して、ボールをつくります。
- 2 スタートラインを決めて、段ボール箱などをゴールとしておきます。
- 3 ゴールめがけてボールを投げて、落ちた場所からまたボールを投げます。
- 4 ボールがゴールに入るまでの投げた回数を競います。回数が少ない子の勝ちです。

いくつかコースをつくって、投げた回数の合計を競い合っても楽しいです。ボールを投げるときに肘が下がらないように気をつけましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

からだ 体じゃんけんDEバランス

ま 負けたら かた あし 片足立ちで びょうかん 10秒間、 たつ バランスをとり続けよう



あそび方

- 1 からだ 体じゃんけんをします。
- 2 ま ひと びょうかん かたあし 足10秒間、片足立ちをします。
- 3 3 あいこの場合は2人とも10秒間、片足立ちをします。

ま 負けたら「その場でかけあし10回」や「両足ジャンプ10回」など、アレ たの じすると楽しいです。

ソーシャルディスタンス遊び

ステージジャンプ

うえ おお
ステージの上から大きくジャンプ！



あそびかた 遊び方

- 1 ステージの手前の床にウレタンマットを敷きます。
- 2 ステージからウレタンマットにジャンプします。

どこまで跳べるか競争しても楽しいです。

ウレタンマットが滑らないようにしましょう。

マットからはみ出る恐れがあるので、助走をつけて跳ばないようにしましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

新聞じゃんけん

じゃんけんに負けると、新聞紙が半分に！



遊び方

- 1 ひろ 新聞紙の上 立ちます。
- 2 じゃんけんをして、負けたら新聞紙を半分に折って、その上に立ちます。
- 3 これを繰り返して、新聞紙の上に立っていられなくなったら負けです。

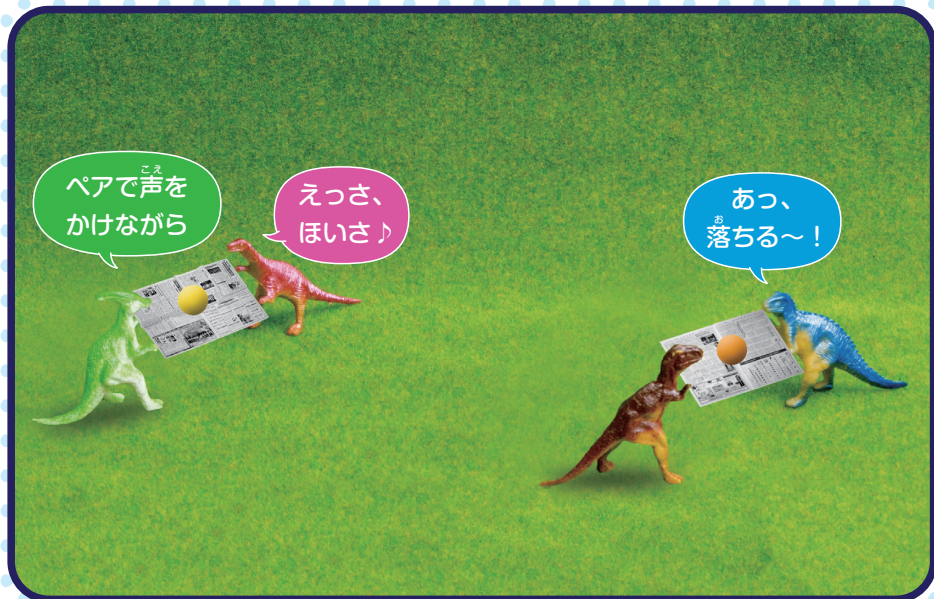
じゃんけんに勝つと一回戻せる(新聞紙のサイズを倍にできる)ルールにすると盛り上がります。

じゃんけんで負けたら、新聞紙の上に立ったまま折ることにすると、多様な動きが引き出されます。

ソーシャルディスタンス遊び

新聞ボール運び

新聞紙の上のボールを落とさずに移動しよう



遊び方

- 1 新聞紙を広げて2人で持ち、その上にドッジボールを乗せます。
- 2 ボールが落ちたり、新聞紙が破れたりしないように移動して遊びます。

競争したり、リレーにしたりすると盛り上がります。
大きいボールや小さいボール、軽いボールや重いボールなど、ボールを変えると楽しいです。

ソーシャルディスタンス遊び

たけうまアンドかん 竹馬&缶ぽっくり

どこまで歩いて行けるかな？

あのジャングルジムまで
行ってみよう



リズムよく
走れるように
なったよ



あそびかた 遊び方

- 1 竹馬や缶ぽっくりで、どこまで歩けるかチャレンジして遊びます。

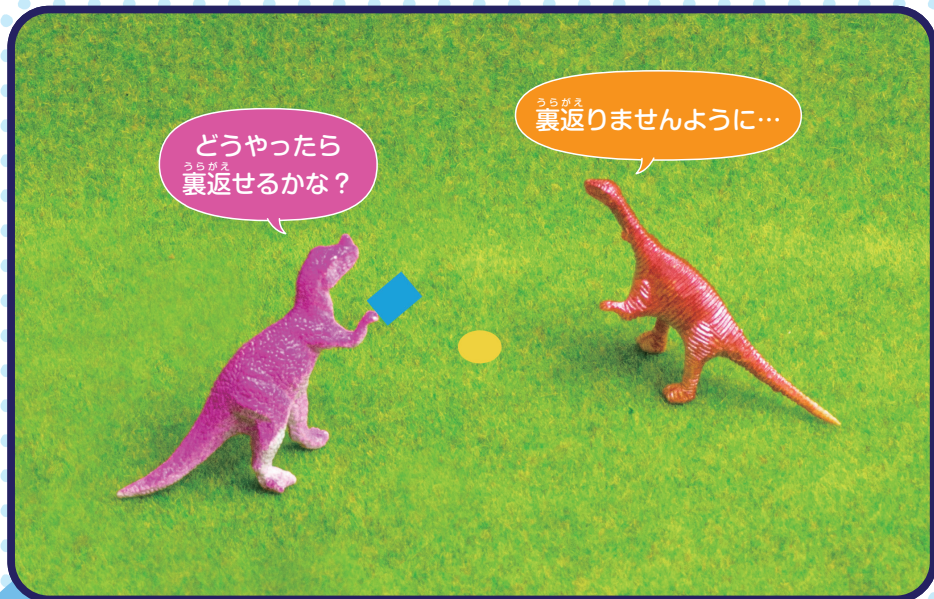
慣れてきたら、竹馬同士、缶ぽっくり同士で競争しても楽しいです。

転ばないように、周囲に障害物などがないか確かめてから遊びましょう。

ソーシャルディスタンス遊び

めんこ

あいて 相手のめんこを うらがえ 裏返そう！



あそ 遊び方

- 1 あいて 相手のめんこをねらって、
ぶん 分のめんこを地面にたたきつ
けます。
- 2 こう こ 交互にめんこをたたきつ
けて、あいて 相手のめんこを うらがえ 裏返せたら
か 勝ちです。

たい じめん 平らな地面だけでなく、じゃり しばふ 砂利や芝生
の上でもうえ あそ 遊んでみましょう。
が よう し 画用紙や段ボールで「マイめんこ」
をつくってあそ 遊んでみましょう。
うで ぶん あそ 腕を振る遊びには、まわ かみ コマ回し、紙ひ
こうき と 飛ばし、ヨーヨー、かみてつぽう 紙鉄砲
などもあります。

ソーシャルディスタンス遊び

宅配便ゲーム

マーカーにボールをおいたら、取りに行こう！



ドッジボールやバレーボールで遊んでも楽しいです。誰がどこにボールをおくか（取りに行くか）、チームで作戦を考えると盛り上げられます。

遊び方

- 1 4～5人のチームをつくりします。
- 2 マーカーを3つほど並べます。マーカーの数だけテニスボールを用意します。
- 3 スタートの合図で先頭の子が走り、1つのマーカーにテニスボールをおいて、スタートラインに戻ります。
- 4 先頭の子がスタートラインに戻ってきたら、次の子が1つのマーカーにテニスボールをおいて、スタートラインに戻ります。
- 5 すべてのマーカーにテニスボールをおいたら、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ります。
- 6 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です。



ソーシャルディスタンスを保って 楽しく遊ぼう!!



発行 公益財団法人日本スポーツ協会

発行日 2020年6月11日

問い合わせ先 公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2
<https://www.japan-sports.or.jp>