

1. 発達段階に応じた 遊びの展開例

スポーツ少年団では、ある特定の競技種目について専門的に取り組むイメージがとて強いかもかもしれませんが、まずはそのイメージから離れたほうがよいかもしれません。特定の競技種目の活動にこだわり過ぎると単に簡略化したり縮小化した活動になってしまい、遊びを限定することになってしまいます。

多様な動きの組み合わせ

単位スポーツ少年団にない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の工夫次第で、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幼児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となります(30ページ参照)。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、いろいろな動きと組み合わせです。幼少年期は多様な動きを身に付けやすい時期です。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となります。ちょっとした工夫で動きのレパートリーを増やすこととなります。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とりなど「○○しながら△△」すると難しくなりますので、動きを組み合わせるとよいでしょう。また、新聞紙にボールを乗せて運んだり、新聞紙で作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それぞれの単位スポーツ少年団で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」「追いかけてながら投げる」など運動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(21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)
例) ついて捕る 続けてつく おもいきりつく キャッチ



- ボウリング → 2人組で転がして捕る (いろいろな部位で)



- 手のひらで打つ/つく
→ 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

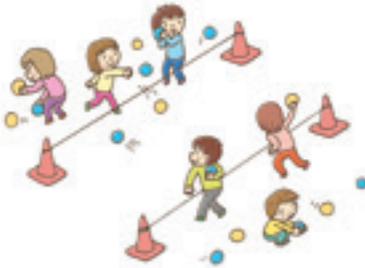


ボールを使った遊びの応用

- 2人でボール運び
(ハンカチなどに
乗せて) → リレー

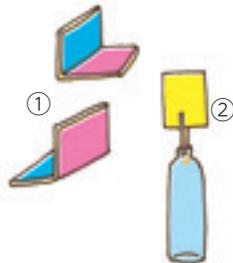
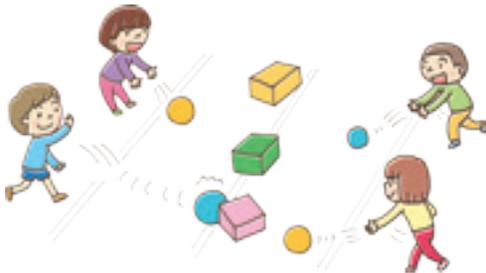


- 爆弾ゲーム
自陣のボールを
拾ってどんどん相
手の陣地に投げ入
れる。終了時に陣
地にボールが少ない
ほうが勝ち。



- 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。

- 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



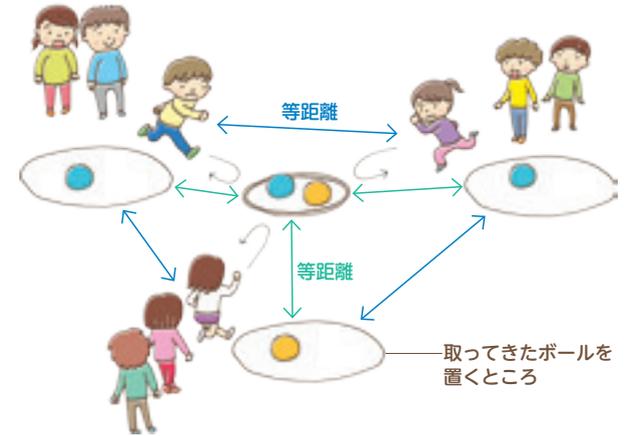
円の中でボールを蹴りながら、みんなでボールを運ぶ。

- 転がしドッジ



活用/展開例

- ボール集め



- ①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。
- ②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。
- ③ボールはチーム数×2-1。ボールを置く場所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、相手をつきの丸の中から押し出す。

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。またビブス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。

ロープ

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。なわとびの技能が習熟するのは4歳以降ですが、なわとびだけでなく、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

- ロープを使っていろいろなポーズ(ストレッチ)



バレリーナ

エビ

からだを一周

- 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



あたま

背中に乗せてお馬さん

おなかに乗せてクモ歩き 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

- 走りぬける
→ みんなで連続して



- 長なわを地面すれすれに回して跳び越える

- 長なわのかさの中に入る/出る(放射状に回した長なわの中に入る/出る)

回し手は台などの上に立つ。傘のように回っている長なわにぶつからないように中に入ったり出たりする。



- 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)



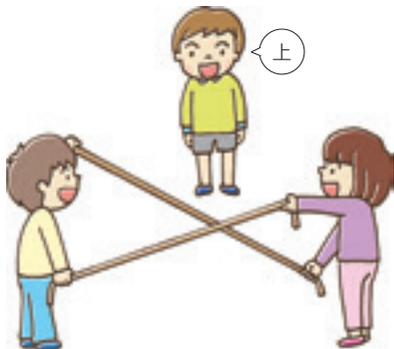
ロープを使った遊びの応用

- ロープでキャッチボール



※ボールのように弾まず、引っかかるので取りやすい。

- 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」のどれかを言う。振り返って自分で言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。その場を動かないように。

活用/展開例

- ある程度の年齢以上の人は、短なわを持つとほとんどが「なわとび」をします。短なわ=なわとびという思い込みが強くあるのでしょうか。でも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、赤はグー(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面白い。



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○はグー、□はケン、△はパーなど。



ロープで形を作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。作った形を使って周り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、運動用に作られた遊具を使うことを考えがちですが、身近な道具やモノ（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、運動用具にはないおもしろさ、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
→ しっぽとり（破いた新聞紙をしっぽにしても）

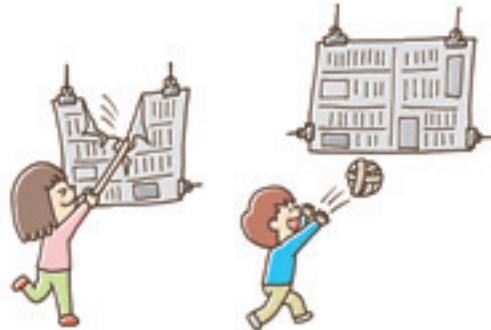


①大きいビニール袋に入れて口を縛る＝ふわふわの大ボールに



②①のボールにガムテープを貼ると強度が増し転がりやすくなる

- 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)



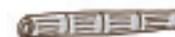
やり投げ
(くるくる棒)



フリスビー
的を作って輪投げ



ボール
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



棒
(何枚か重ねて丸める)
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)
→ 相手が投げたものをよける (捕る・打つなど)

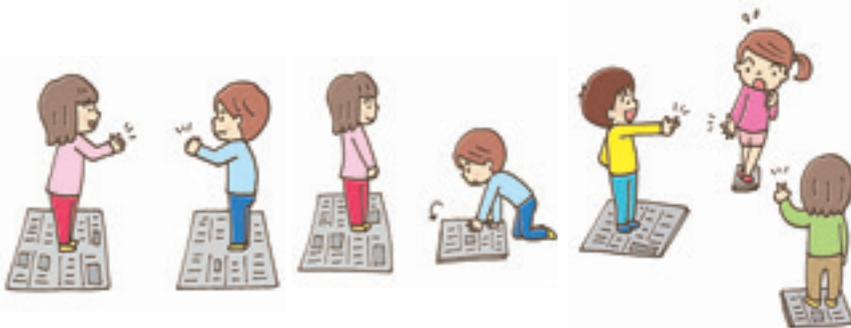


仰向けに寝て、もう1人が上から新聞紙のボールを落とす。当たらないようからだをよじてかわす。最初は左右どちらかの手など、かわしやすいところから行くとよいでしょう。

一方が投げ、もう一方がよける。

- 新聞の上でじゃんけん

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こまで。最後まで残れるかな？



活用／展開例

- 新聞紙のほか、レジ袋やかさ袋、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いので、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？



鬼遊び

特徴

鬼が逃げる者(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(鬼)と逃げる者(子)の関係がはっきりしているため、役割を認識しやすいほか、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、幼少年期の身体的・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(22、28ページ参照)。

鬼遊び

- おいかけっこ → ケンケン鬼/手つなぎ鬼

発展例



- オオカミとコブタ

オオカミ(鬼)がコブタを捕まえる。3か所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。



- ネズミ逃がし



[ネズミ逃がし1]

ネコがネズミを捕まえる(タッチする)。手をつないだ円はネズミの味方。その場で動かず、ネズミがネコ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。

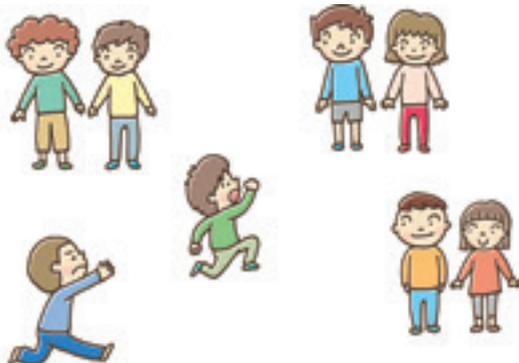
[ネズミ逃がし2]

ネコがネズミを捕まえる(タッチする)。手をつないだ円はネズミの味方。ネコからネズミを守るため、円はくるくる回る。ネコは円の外周だけで中には入れない。円の形を崩さないように。

鬼遊びの応用 ～みんなで鬼遊び

●ガッチャン
(ところてん鬼)

- ①2人で並んで立つ(座るなどしてもよい)。
- ②鬼が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鬼が子を捕まえたら交代。



●子あしふみ(タッチ)鬼

手をつないで円になる。お互いの足をタッチ(踏む)し合う。



●子とろ鬼

鬼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。前の人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鬼型、隠れる一探すの隠れ鬼型、陣取りなどの場所取り鬼型、伝承的な歌や問答をしながら行う掛け合い鬼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(しっぽとりなど)など鬼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。予測ができるようになる3歳頃から徐々に動きも変わってきます。また、「捕まったら鬼になる」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鬼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。集団での鬼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おもしろさにもなります。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



- まねっこ (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

最初は全員へび(何でもよい)になり、相手を見つけてどんじゃんけん。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)



へび

ヒヨコ

くま

人間

活用/展開例

- 同じ単位スポーツ少年団の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。経験したことのな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。

