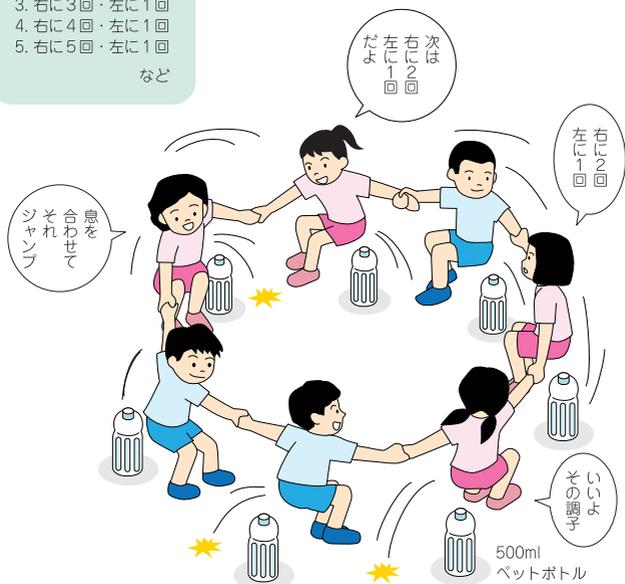




06 タイミングジャンプ

【例】リズムと方向

1. 右に1回・左に1回
 2. 右に2回・左に1回
 3. 右に3回・左に1回
 4. 右に4回・左に1回
 5. 右に5回・左に1回
- など



分析

「タイミングジャンプ」

このプログラムは、5~6人のチーム全員で輪になるように手をつなぎ、リズムに合わせて両足ジャンプを行う形式の遊びです。協力して間違いないようにチーム全体が同一のリズムと方向でジャンプ（例：右に1回、左に1回、右に2回、左に2回、右に3回、左に3回など）をすることの心地よさを楽しむゲームです。ジャンプのリズムと方向のパターンを変えることで、さまざまなジャンプリズムの共有と共振、共感を楽しめる点に特徴があります。

●遊び方

- ① チーム全員で輪になるように手をつなぎ、足もとのペットボトル（500ml）を踏まないように、タイミングよく両足ジャンプをします。
- ② リズムと方向を変えて、みんなそろってジャンプできたチームの勝ちです。

●工夫してみよう

- たとえば「あんたがたどこさ」の「さ」の部分で逆方向にジャンプするなど、歌に合わせてジャンプしても楽しめます。

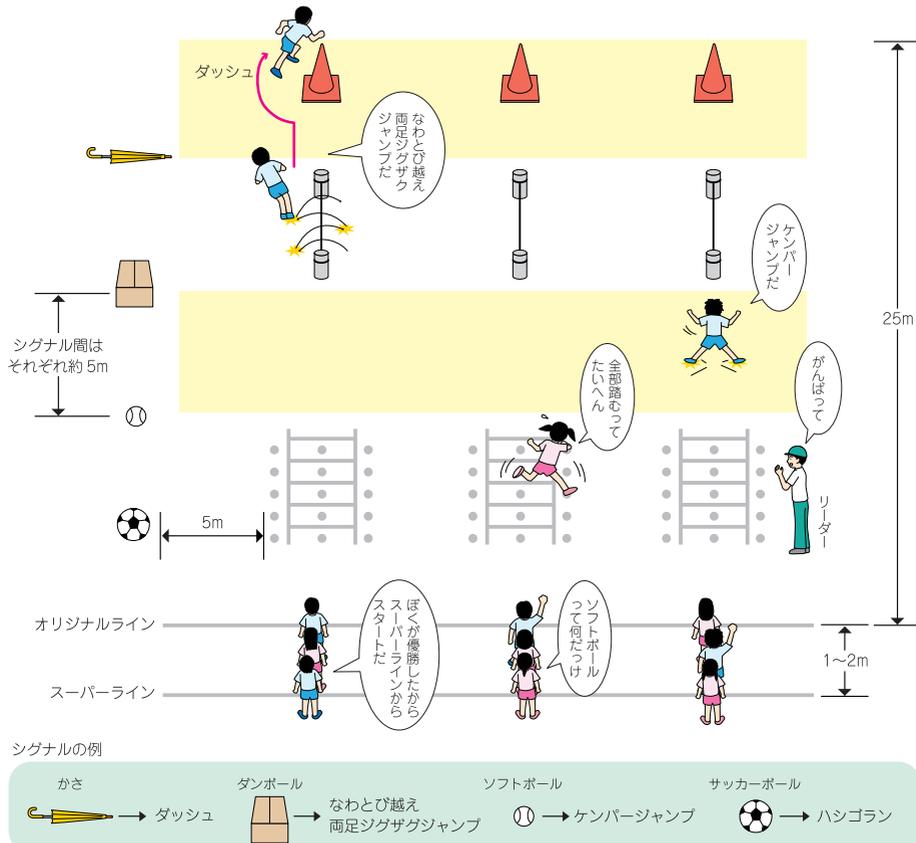
体力要素から見た特徴

跳躍力の向上が期待される運動であるとともに、**コミュニケーション能力**の向上が期待されます。運動特性との関係で見ると、一人ひとりが間違ったリズムや方向にならないように気をつけて全員で集中してジャンプを継続することで、いつの間にか跳躍力が高まるような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、要する運動時間と運動強度が中程度に位置づけられ、幼児から高学年まで楽しめるゲームです。道具を用いなくても実施可能なので、日常的な活動に活用できます。また、リズムと方向を多様に変えることで、容易に難易度を変更できるので、幼児から高学年まで、発育発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができるプログラムです。



07 シグナルジャンプ&ラン



分析

「シグナルジャンプ&ラン」

このプログラムは、あらかじめおくもの（ボールやかさなど）によって動き方を決めておき、そのシグナルに合った動きをしながら、正確性とスピードを競うものです。シグナルの意味する動きを記憶し、多様な動きを楽しみながら動きの正確性とスピードを楽しむという、記憶と動きのマッチングの難しさが面白さとなっています。

●遊び方

- ①おくもの（ボールやかさなど）によって動き方を決めておき、そのシグナルに合った動きをしながら競争します。
- ②動きをまちがえたときは、そのシグナルの最初から行います。

●工夫してみよう

- ・シグナルの場所を変えたり、シグナルの内容を変えて判断能力を高めましょう。
- ・低学年生はやさしい動きに変えて行いましょう。
- ・その回ごとの優勝者はスーパーラインからスタートするようにしてもよいでしょう。

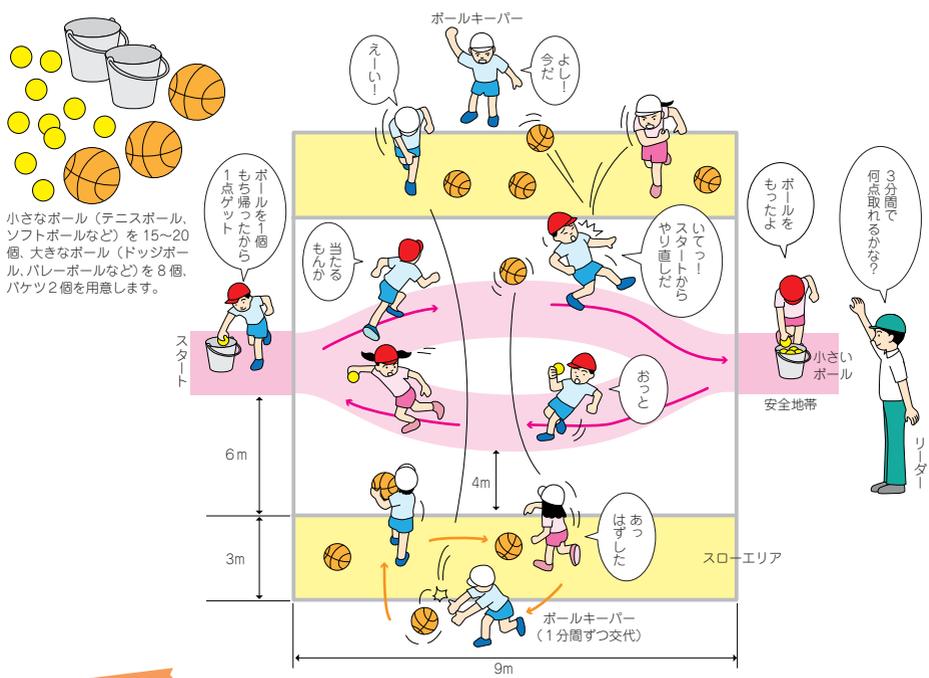
体力要素から見た特徴

走能力、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、瞬時にシグナルを見極め、シグナルに応じた動きを行いながら次のシグナルを見極め、次の動きに備えるという記憶、判断と動きの連続のなかで、いつの間にか走能力、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。

1回に要する運動時間は短いのですが、運動強度は中程度に位置づけられます。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。また、シグナルと運動内容、その量など、多様な形態が考えられるので、難易度を変更することが容易で、幼児から高学年まで、発育発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができるプログラムです。



08 ひらり、かわして!



小さなボール（テニスボール、ソフトボールなど）を15~20個、大きなボール（ドッジボール、バレーボールなど）を8個、バケツ2個を用意します。

分析

「ひらり、かわして!」

この運動プログラムは、ボールを運ぶチームと当てるチームの2チームに分かれ、運ぶチームは9m離れたところにおいてあるバケツのなかから小さいボール（テニスボールなど）を取ってきてもち帰りますが、その間に両サイドからドッジボールなどによって妨害され、当たったらスタートからやり直しになります。制限時間内に何個ボールをもち帰ることができるか、その数を競うゲームです。

ボールを運ぶ側にとっては、両サイドから投げられるボールをうまく避けて、ボールを運ぶスリルが楽しめるゲームであり、一方、ボールを投げる側は、ボールを運ぶ人のスピードを予測し、うまく当てられるかどうか、その点が面白いゲームです。

●遊び方

- ①ボールを運ぶチームと当てるチームの2チームに分かれます。運ぶチームは矢印にしたがって小さなボールを1個取りに行き、スタート地点にあるバケツに入れます（1個につき1点）。
- ②当てるチームは、運ぶチームのメンバーにスローエリアからボールを投げ当てます。当てられた人はスタートラインからやり直します。制限時間3分間で何点取れるかを競います。当てるチームのボールキーパー役は、1分間でローテーションします。バケツのある安全地帯では、ボールに当たっても無効です。

●工夫してみよう

- ・走り方やボールの取り方について相談させ、チームプレーを促しましょう。
- ・うまく投げることができない子どもは、スローエリアの少し前から下手投げをさせてもよいでしょう。

●気をつけること

- ・交互に走るため、子ども同士がぶつからないよう注意しましょう。

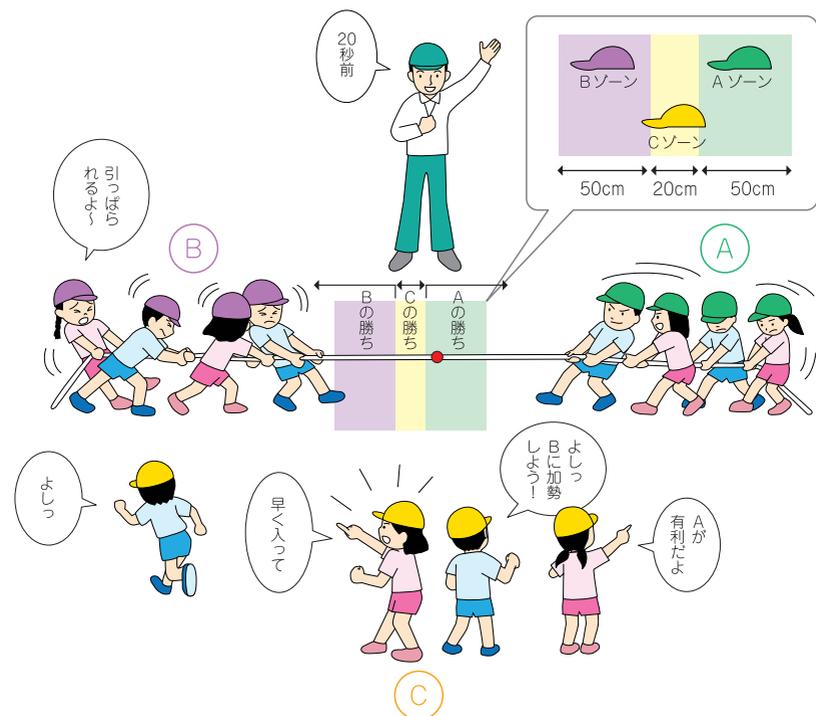
体力要素から見た特徴

投げる側は主に**投能力**、ボールを運ぶ側は主に**敏捷性**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、投げる側は、制限時間内で何人にボールを当てることで妨害できるのか、運ぶ側は、両サイドから投げられるボールを避けることができるのかなど、それぞれに集中してプレイすることを通して、いつの間にか投能力や敏捷性が高まるような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、要する運動時間は比較的長く、運動強度は中程度に位置づけられます。幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、日常的な活動に活用できるものと考えられます。低学年の子どもと高学年の子どもが同時に行う場合は、高学年の子どもが投げる場合は遠いところから投げるようにするなど、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。



09 勝利は我にあり!



●遊び方

- ①4~5人組のチームを3チームつくります。Aチーム対Bチームで綱引きを30~40秒間行います。
- ②Cチームは状況を見て、負けそうなほうへ手伝いに入ります。
- ③真ん中のCゾーンで終了すればCチームの勝ち、AゾーンかBゾーンで終了すればAチームあるいはBチームの勝ちです。
- ④リーグ戦を行い、勝率の高いチームが優勝です。

●工夫してみよう

- 手伝いに入るチームには、戦略を考えさせましょう（手伝うタイミングや声かけなど）。
- 人数を多くしても楽しめます。

●気をつけること

- 終わった後、すぐに綱から手を離さないよう注意しましょう。

分析

「勝利は我にあり！」

このプログラムは、3チームで楽しむ綱引きです。4~5人組のチームを3チーム作り、Aチーム対Bチームで綱引きを行い、Cチームは状況を見て、負けそうなチームを手伝います。その結果、制限時間になったときに、中心が真ん中の引き分けゾーンにある場合はCチームの勝ちとなるゲームです。綱引きに第3のチームが加わって行くことで、一方的なゲームになることなく拮抗したゲーム展開が可能となること、また第3のチームの動き方として全体の動向を判断し、瞬時に対応する戦略性が求められること、などが面白さとなっています。

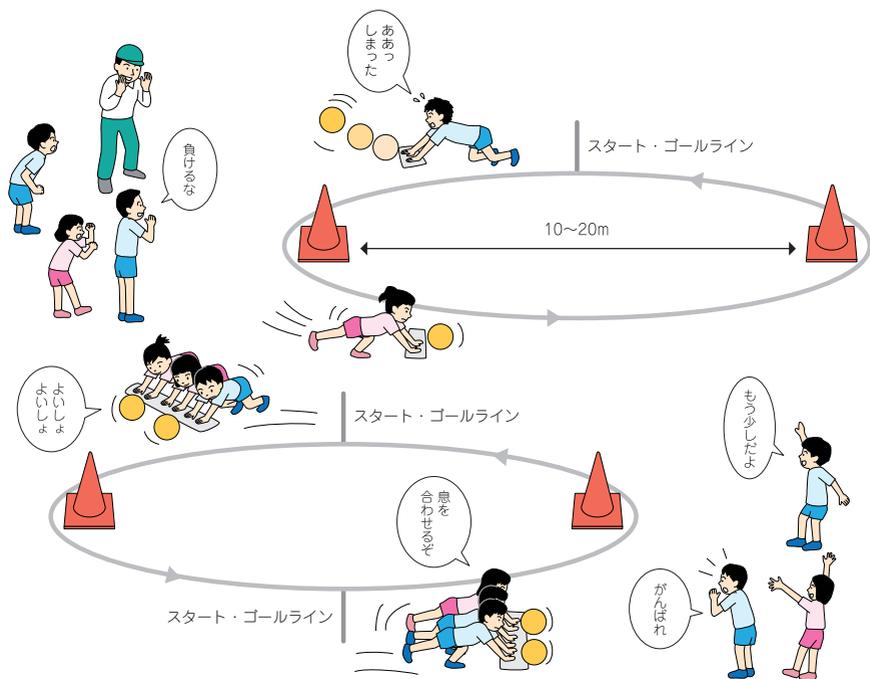
体力要素から見た特徴

脚力、腕力、全身の筋力、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、制限時間内で2チームが綱引きをしながら、もう一つのチームが随時、仲間に入ってきて、拮抗状態が続くなかで、いつの間にか脚力、腕力、全身の筋力などが高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

1回に要する運動時間は短いのですが、運動強度は比較的大きいプログラムです。幼児から高学年まで、多世代で楽しめるゲームです。



10 ショートトラックの勇者！



●遊び方

①基礎遊び、展開遊びともに、コーンでコースを設定します。

《基礎遊び》

②雑巾がけのスタイルで、ボール1個を運びながらコースをまわります。個人戦で行い、早く2周した人が勝ちです。

《展開遊び》

②3人組になり、長いタオルか雑巾をもちます。雑巾がけのスタイルで、ボール1個あるいは2個を運びながらコースをまわります。2チームによる対抗戦として、正反対のところからスタートします。早く2周したチームが勝ちです。

●工夫してみよう

・リレー形式で行ったり、ボールの数を多くしたりするのも楽しいでしょう。

分析

「ショートトラックの勇者！」

このプログラムは、雑巾がけのスタイルでショートトラックを用いて速さを競うものです。雑巾がけのスタイルでボールを運び、ボールが飛ばさないようにショートトラックをうまくターンすることの難しさ、コース取りの戦略性が面白さとなっています。また、1人で実施する場合や、複数名を1チームとして楽しむ場合など、多様な楽しみ方ができるゲームです。

体力要素から見た特徴

走能力、敏捷性、下半身の筋力、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、スタート直後にターンがあり、遠心力で自分のからだをボールが飛ばされないようにコントロールしながら、相手との間合いを感じながら、スピードを上げて集中するなかで、いつの間にか走能力、敏捷性、下半身の筋力などが高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムは、1回に要する運動時間は短く、運動強度も中程度のプログラムで、幼児から高学年まで楽しむことができます。低学年の子どもと高学年の子どもが同時に行う場合は、低学年の子どもはボールを用いないで実施するなど、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。