

遊びプログラム

伝承遊び

鬼遊びやかくれんぼ、剣玉やコマ回しなど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」とよびます。伝承遊びのよさは、集まった人数や場所に合わせて、何をして遊ぶのか、どうすればみんなで楽しめるかについて、子ども同士で相談し合い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。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ててきた伝承遊びが遊びのなか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。その結果として次ページ以降に示された、各伝承遊びの「関連する体力要素」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とまなう遊びを紹介します。多くの準備を必要とせず、すぐに実施できるこれらの遊びは、学校の休み時間や放課後の集団遊びとしてだけでなく、体育授業やスポーツクラブでの準備運動としても活用することができます。さまざま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。



01 押しくらまんじゅうオニ

遊び方

- 1 人数に合わせて適当な大きさの円を描く。
- 2 オニを数人決めて、オニは円の外に、他の子は円のなかに入る。
- 3 「押しくらまんじゅう、押されて泣くな！」のかけ声のもと、子は全身を使ってお互いを背中中で押し合う。
- 4 オニは円の近くまで押し出された子をタッチする。タッチされた子はオニとなり、円の外に出る。
- 5 オニにタッチされなくても、円の外に出てしまったり、尻餅をついた子はオニになる。
- 6 最後まで円のなかに残っていた子が勝ち。

工夫してみよう

- 円を小さくしてみよう。
- 円ではなく、いびつなコートにしてみよう。

気をつけること

- 子が手を使って押し合うと危ないので、必ず両腕を胸の前で組もう。
- 子がコートの中かで転んでしまったときは、速やかにコートの外に出よう。

関連する体力要素

筋力、筋持久力



02 どかーんジャンケン



遊び方

- 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、「どカーン、ジャンケンポン！」というかけ声のもと、ジャンケンをする。
- 3 ジャンケンに負けたら降りて道を譲り、陣地に戻る。すぐに次の中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、全員が相手の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やってみよう。
- 直線だけでなく、曲線のラインを引いてやってみよう。

気をつけること

- ぶつかる危険があるので、スピードをつけすぎないようにしよう。

関連する体力要素

敏捷性、平衡性





03 くもオニ

遊び方

- 1 四つんばいになって行う鬼遊び。
- 2 オニを数人決める。オニは背中を上に向けて四つんばいになり、子を追いかける。
- 3 子はお腹を上に向けて四つんばいになってオニから逃げる。
- 4 子はオニにタッチされたら交代する。

工夫してみよう

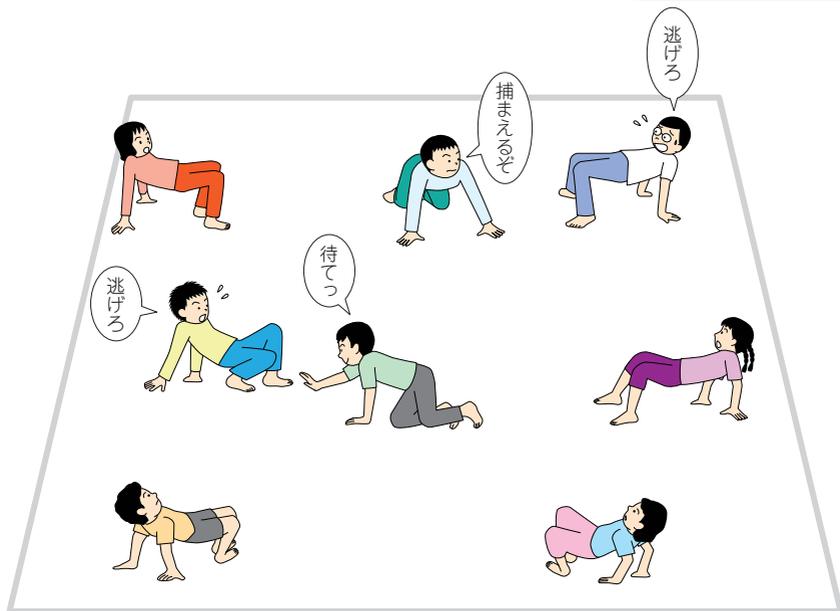
- タッチされたらオニと交代するのではなく、「増やしオニ」にしてみよう。
- 子が休憩できる場所を設定して、オニが5秒数えるうちに出なくてはいけないルールにしてみよう。

気をつけること

- 体育館で行うようにしよう。

関連する体力要素

筋力、筋持久力、柔軟性



04 缶けり



遊び方

- 1 地面に円を描き、そのなかに空き缶を1つおく。
- 2 オニを1人決め、子の1人が空き缶を思い切り蹴飛ばす。
- 3 オニが空き缶を拾って元の位置に戻すまでに、子は建物や樹木に隠れる。
- 4 オニは隠れている子を探し出し、見つけたら「○○くん見つけた!」と言いながら空き缶を踏む。見つけられた子はオニに捕まり、円のなかで待つ。
- 5 オニが全員を見つけることができたなら、初めに捕まった子とオニが交代する。
- 6 オニが探し回っているうちに、子は円に走り込み、空き缶を蹴ろうとする。成功したら、捕まっている子は逃げることができ、再スタート。

工夫してみよう

- 大人数で行う場合は、オニを2~3人に増やしてみよう。

気をつけること

- 蹴飛ばした缶が道路に飛び出たり、周囲の人や建物に当たったりしないようにしよう。

関連する体力要素

瞬発力、敏捷性、走能力

