05 タオル取りオニ

遊び方

1. ズボンにタオルを入れて、お互いにそのタオルを取り合う。
2. 自分のタオルを取られても、そのまま遊び続け、他の子のタオルを取る。
3. 決められた時間が終わったときに、一番多くタオルを取ることができた子が勝ち。

工夫してみよう

- 人数に応じてコートの広さを調整しよう。
- タオルを長くすると取られやすくなり、短くすると取られにくくなるので、体力に応じてタオルの長さを調整しよう。
- 個人対抗だけでなく、グループ対抗にして、取ったタオルの数をグループで競い合ってみよう。

気をつけること

- 子ども同士がぶつからないよう注意しよう。

関連する体力要素

瞬発力、全身持久力、敏捷性、走能力

06 天大中小（てんだいちゅうしょう）

遊び方

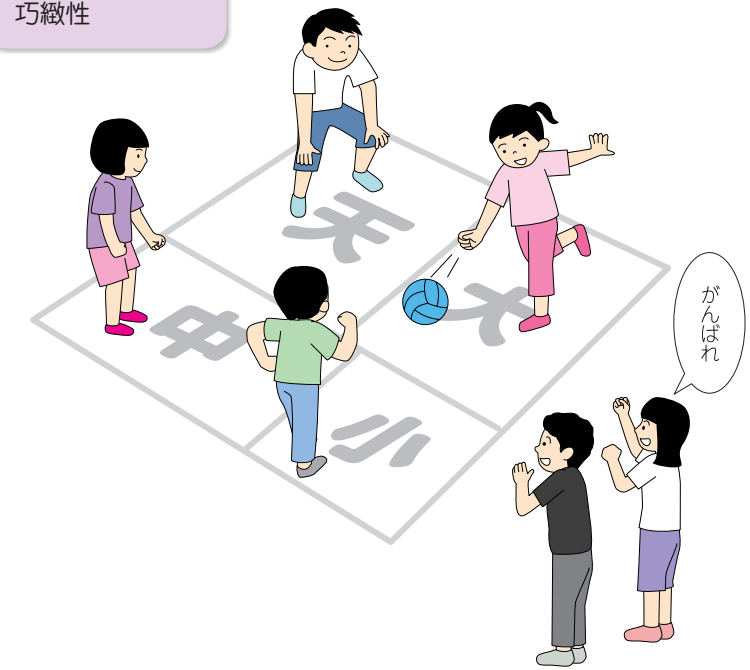
1. コートとして、「田」の字のラインを引く。四つの陣地は、天＞大＞中＞小の順位。
2. 相手の陣地にドッジボールを打ちつけてラリーを続け、ミスをすると陣地を交代する。たとえば、「大」の子どもがミスをしたら、「中」の子どもと入れ替わる。「小」の子どもがミスをしたら、外で待っている子どもと交代する。

工夫してみよう

- 「天」の陣地を一番広くして、順番に狭くしてみよう。
- テニスボールでやってみよう。

関連する体力要素

巧緻性



07 ろくむし

遊び方

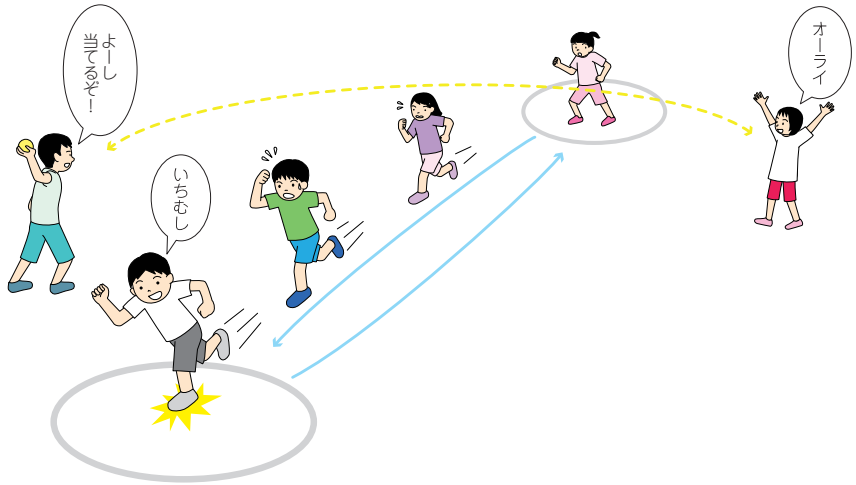
1. 20mほど離れた場所に2つの円を描く。
2. オニを2人決め、オニがやわらかい小さなボールを投げ合っている間に、子は2つの円を走って行き交う。
3. 1往復したら「いちむし」、2往復したら「にむし」と数え、6往復できたら「ろくむし」となり、子の勝ち。
4. 子はいったん円を出ると、反対側の円にたどり着くまで、同じ円には戻れない。
5. 子が円の外に出ている間に、オニにボールを当てられたらアウト。
6. 子が全員アウトになったらオニの勝ちで、初めにアウトになった2人が次のオニとなる。

工夫してみよう

- 円の間隔を狭くしたり、広くしてみよう。
- オニが投げたボールを子がキャッチしたら、遠くに投げることができ、その間に子は走ってよいルールにしてみよう。

関連する体力要素

瞬発力、敏捷性、巧緻性、走能力、投能力



08 ねことねずみ

遊び方

1. ラインを2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ライン上に向かい合って立つ。
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、ときどき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」だけではなく、「タコとタイ」「サメとサケ」など、チーム名を考えてみよう。

気をつけること

- タッチするときに、押さないようにしよう。
- 逃げるときは蛇行しないで、後方のラインまで真っ直ぐ逃げよう。

関連する体力要素

瞬発力、敏捷性、走能力

09 ケンパー

遊び方

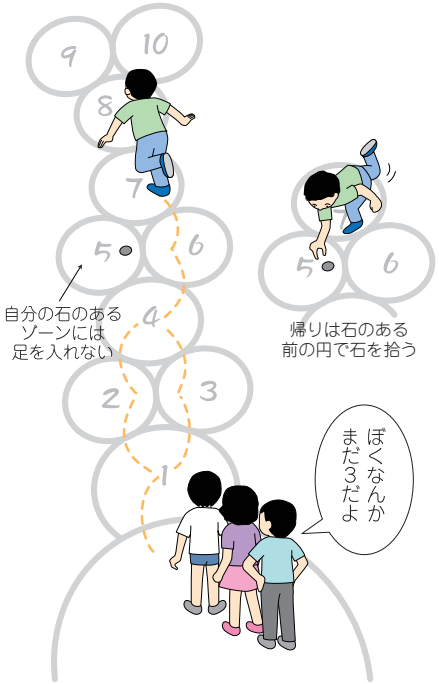
1. 円を地面に描いて、できるだけ平たい石を用意する。
2. 順番を決め、最初の子がスタートラインから①の円へ石を投げ入れる。
3. うまく入ったら、最初の円を跳び越え、②と③へ両足(パー)をつく。
4. その後は、片足(ケン)、パーを繰り返しながら、往復する。
5. 帰りに②と③に足をついたときに、①にある石を拾ってスタートラインに戻り、次の人と交代する。
6. 次に自分の順番が来たら、②に石を投げ入れる。それを⑩まで繰り返し、一番早く終了できた人が勝ち。
7. 狙った円に石が入らなかったり、跳び方を間違えたり、円からはみ出したりしたら、次の人と交代する。次にやるときは、先ほど失敗した円に石を投げ入れるところから再開。

工夫してみよう

- 遠くの円に石を投げ入れることが難しいようであれば、⑤までで終了にするなど短縮してやってみよう。
- 幼児等が遊ぶ場合は、石は使わないで、ケンパーのジャンプ移動だけにしてみよう。

関連する体力要素

巧緻性、跳躍力



10 王様だるまさんが転んだ

遊び方

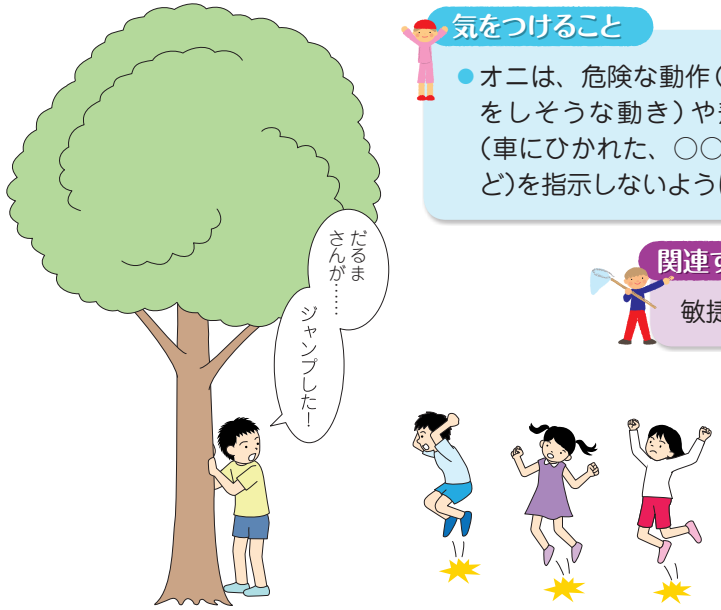
1. オニを1人決めて、他の子は一定の離れたラインから「はじめの一歩！」でスタートする。
2. オニは、子に対して自由に動作を指示しながら振り向く。たとえば、「だるまさんがジャンプした！」「だるまさんが泳いだ！」など。
3. 子は、オニの指示通りの動きをする(動いた後は静止する)。オニの指示通りの動きがとっさに上手にできないと、オニに捕まる。
4. 他のルールは「だるまさんが転んだ」と同じ。

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、その動作をみんなで練習しよう。
- 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。

気をつけること

- オニは、危険な動作(転倒、ケガをしそうな動き)や悲しい動作(車にひかれた、○○を叩いたなど)を指示しないようにしよう。

関連する体力要素

敏捷性、巧緻性