

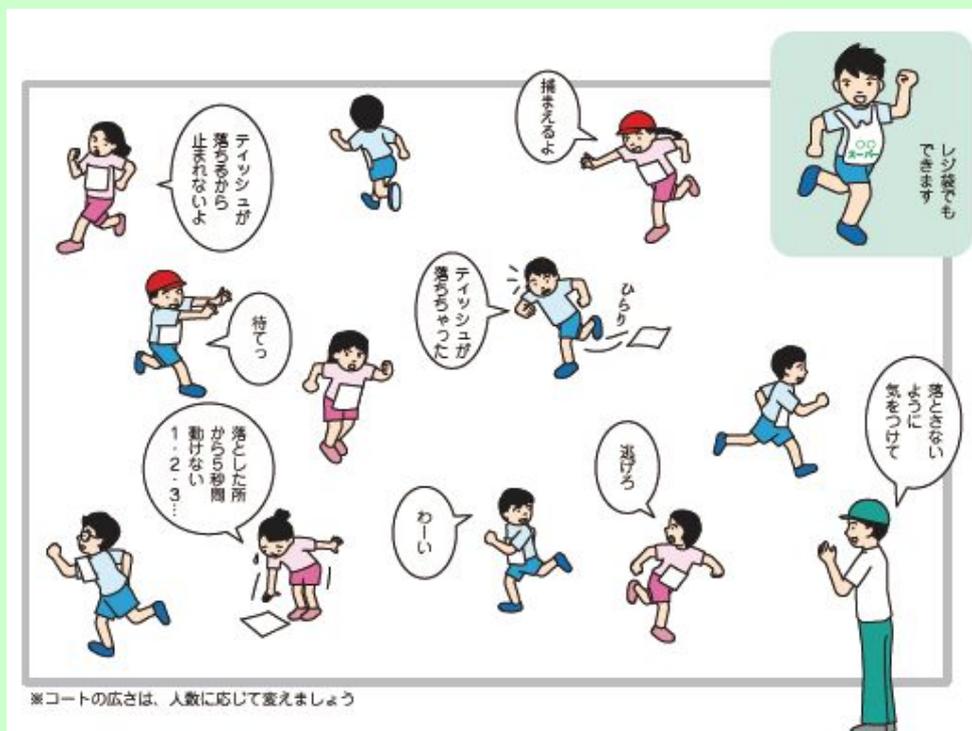
みんなで遊んで元気アップ！

アクティブ☆チャイルド☆プログラム

第69号(平成23年7月20日発行)から開始した連載シリーズの「アクティブ・チャイルド・プログラム」。今号からは「走る・跳ぶ・投げる」という基礎的な動きの質を高めることができる具体的な遊びプログラムを紹介します。遊びプログラムの紹介にあたっては、「走る編」、「跳ぶ編」、「投げる編」の各カテゴリーから1プログラムずつ紹介します。子どもは何かのためにではなく、その活動に興味をもてば、まずやってみようとしています。そして「面白い」と感じれば、夢中になってその活動を続けます。ここで紹介するプログラムを参考にして、それぞれの地域や環境に合ったオリジナルな「アレンジ(場・しかけ)」を模索していただければと思います。

I. 遊びプログラムの紹介

1. 「落とさず捕まえろ！」



1) 進め方

①参加者（10～15 人程度）全員が、ティッシュ（新聞紙、レジ袋等でも可）を胸やお腹の位置におきます。

②オニを2人決め、手を使わずに、ティッシュを落とさないように走りながら、オニごっこを行います。

③途中でティッシュを落とした人は5秒間動けません。ただし、5秒たったら再び参加できます。

2) アレンジ

慣れるために、ティッシュを胸やお腹の位置において、どれくらい長く走れるか競争しても楽しいでしょう。

3) 特徴

運動様式：走る

体力要素：筋力、持久力、調整力

運動量：時間・大、強度・大

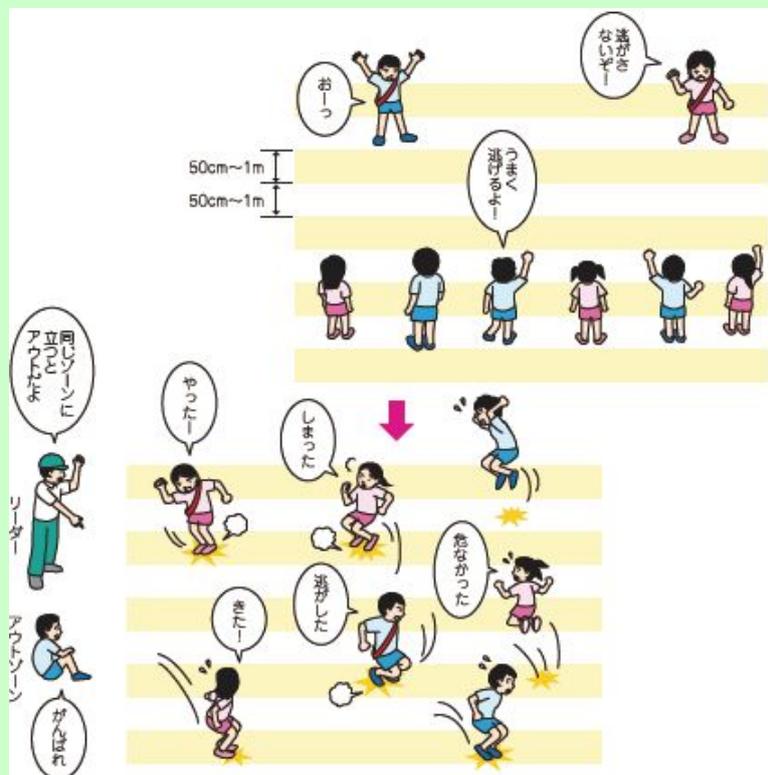
参加人数：10～15人程度

必要な道具：ティッシュ（新聞紙、レジ袋等でも可）

コメント：

このプログラムは、プログラム内容から見ると鬼ごっこ形式の遊びですが、参加者全員がティッシュ（新聞紙、レジ袋等でも可）を胸やお腹のところにあてて、それが落ちないようにするところに特徴があります。走るスピードが落ちるとティッシュが落ちてしまうので、常に一定のスピードを保つ必要があります。このため、たとえばオニ役の子どもは運動量だけが多くなるのではなく、参加者全員が一定程度の運動量を確保できます。また、オニに直接追いかけていないときも、ティッシュが落ちないように工夫すること自体が楽しい動きなので、全員が楽しくゲーム展開できます。

2. 「ジャンプオニ」



1) 進め方

①オニ（2人）と逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動します。前後どちらに移動してもよく、数ゾーンをまたいで跳んでも構いません。

②オニと同時に同じゾーンに立った人はアウトとなります。

2) アレンジ

- ・制限時間を設けてオニを交代し、アウトにできた人数の多さを競ってもよいでしょう。
- ・片足ジャンプにしたり、オニの人数を増やしても楽しめます。

3) 特徴

運動様式：跳ぶ

体力要素：筋力、持久力、調整力

運動量：時間・大、強度・中

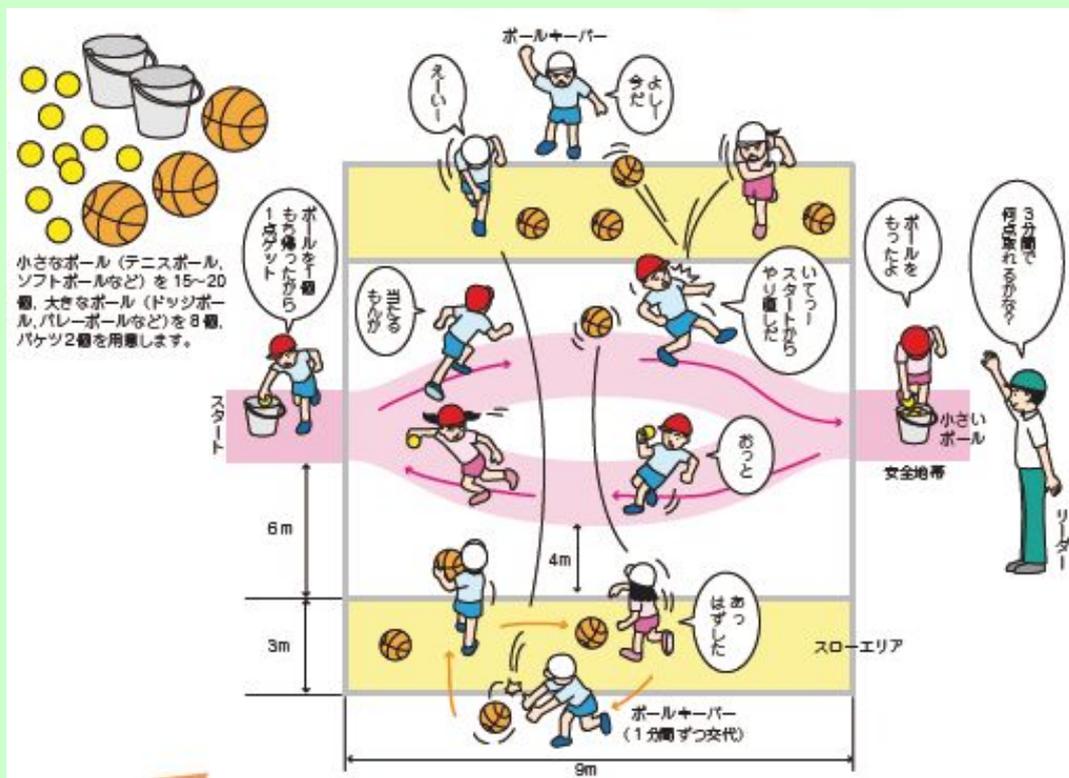
参加人数：6～10人程度

必要な道具：ビブス（帽子、たすき等でも可）

コメント：

ジャンプで移動する鬼ごっこ形式のプログラムです。オニ（2名）と逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動し、オニと同じゾーン（ライン間50～100cm）に入るとアウトになります。逃げ手は、オニが前後にジャンプすることを予測し、そのゾーンに入らないようにするという予測とタイミングをはかる点に面白さがあります。

3. 「ひらり、かわして！」



1) 進め方

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従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、スローエリアから運ぶチームのメンバーに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。

2) アレンジ

- ・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。

3) 特徴

運動様式：投げる、走る

体力要素：調整力

運動量：時間・大、強度・中

参加人数：12~16人程度

必要な道具：ボール、バケツ

コメント：

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。

▼下記にて、イラストとともに紹介しています

http://www.japan-sports.or.jp/publish/pdf/guidebook_04.pdf

▼ 下記にて、子どもたちが楽しんでいる様子を動画で紹介しています

http://www.japan-sports.or.jp/publish/movie/active_w_03_01.wmv

Ⅱ. コラム

「遊び塾」・・・遊びを通じて子どもの体力向上を図る

岐阜県岐阜市にある岐阜聖徳学園大学附属小学校では、教育学部の大学生が同校を訪問し、「遊び塾」を開催しています。

教師を目指す大学生が、子どもたちに運動遊びや伝承遊びを教えて、大学生も一緒に楽しんでいます。そんな「遊び塾」は子どもたちに大好評で、みんな大学生が来るのを楽しみにしています。子どもたちは、大学生に遊び方を教わり元気に遊んでいます。

「遊び塾」では、発達段階に応じた遊びや「縦割り班」に適した遊びを紹介しています。子どもたちは実際に遊ぶことを通して、からだを使って友だちと遊ぶ楽しさを実感しているようです。これまでは遊びの仕方や種類を知らなかった子どもたちも、遊びのレパートリーが増えることで、日頃からだを動かして遊ぶ機会が増えているようです。結果として、この取り組みを通じて子どもたちの体力向上傾向が見られています。

また「遊び塾」は、教師を目指す大学生にとっても貴重な学習・指導経験の場となっているようです。遊び方や楽しく遊ぶためのコツなど、子どもたちにも分かり易いよう、説明の仕方を工夫しています。

こうした取り組みを通じて、運動遊びや伝承遊びの楽しさを全国の子どもたちにも知ってほしいと思います。

▼下記にて、「遊び塾」の様子を動画で紹介しています。

http://www.japan-sports.or.jp/publish/movie/active_w_05.wmv