

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「アクティブ・チャイルド・プログラム」。前号(平成23年9月20日発行)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具体的な遊びプログラムを紹介しています。今号では昔から子どもたちに親しまれ伝えられてきた鬼遊びなどの「伝承遊び」や、「伝承遊び」から派生した身体活動を伴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、スポーツクラブでも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。

I. 遊びプログラムの紹介

1. 「缶けり」



1) 進め方

- ①地面に円を描き、そのなかに空き缶を1つおきます。
- ②オニを1人決め、子の1人が空き缶を思い切り蹴飛ばします。
- 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ます。
- ④オニは隠れている子を探し出し、見つけたら「〇〇くん見つけた!」といいながら空き缶を踏みます。

⑤見つけれられた子は捕まり、円のなか（空き缶のそば）で待ちます。

⑥オニが全員を見つけることができたなら、初めに捕まった子がオニと交代します。

⑦子はオニが探し回っているうちに円に走り込み、空き缶を蹴ろうとします。子がオニに見つかる前（子の名前をいいながら空き缶を踏む前）に空き缶を蹴ることができた場合は、捕まっている子は逃げることができ、再スタートとなります。

2) アレンジ

・人数が多い場合は、オニを2~3人に増やすと楽しさが増します。また、全員ではなく、みんなで決めた人数だけをオニが見つけたら、オニを交代することにしてもいいでしょう。

3) 特徴

運動様式：走る

体力要素：筋力、調整力

運動量：時間・大、強度・大

参加人数：5~6人以上

必要な道具：空き缶（ペットボトルでも可）

コメント：

このプログラムは、形式としては鬼ごっこに分類されます。「走る」「止まる」「隠れる」などの動作から成り立ち、時には全力で思いっきり身体を動かします。校庭や公園など、建物や樹木など隠れるものがある場所で行えます。ただし、空き缶を蹴飛ばす遊びですので、道路の近くや民家が密集している場所では遊ばないようにしましょう。

オニは、隠れている子を探し出す際、子が隠れている場所を推理しながら探し回ります。子は、オニに見つからないように隠れながら空き缶を目指します。また、数名の子がいつぱんに空き缶を目指して走るなど、空き缶を目指す際に戦略を考えると面白くなります。

●小学校やスポーツクラブでの実施

低学年のゲーム領域「鬼遊び」や学級活動で行えます。放課後遊びやスポーツクラブでの練習の合間にレクリエーションとして実施しても楽しいでしょう。

●施設の活用

校庭や公園など、建物や樹木など隠れるものがある場所で行えます。しかし、缶を蹴るルールがあるため、道路の近くや民家が密集している場所は危険ですから避けましょう。

2. 「ケンパー」

1) 進め方

①1 から 10 まで地面に円を描いて、できるだけ平たい石を用意します。

②最初はスタートラインから 1 の円に石を投げ入れます。

③うまく入ったら 1 の円を跳び越え（石を投げ入れた円には足を入れない）、2 と 3 の円に両足（パー）をつきます。それからは、1、4、7、8 の円では片足（ケン）をつき、2 と 3、5 と 6、9 と 10 の円では両足（パー）をつきます。

④帰りも同じようにケンパーで進み、2 と 3 に両足をついたときに 1 にある石を拾ってスタートラインに戻り、次の人と交代します。

⑤次に順番が来たら 2 の円に石を投げ入れ、行きは石のある円を跳び越え、帰りはその手前で石を拾って戻ります。

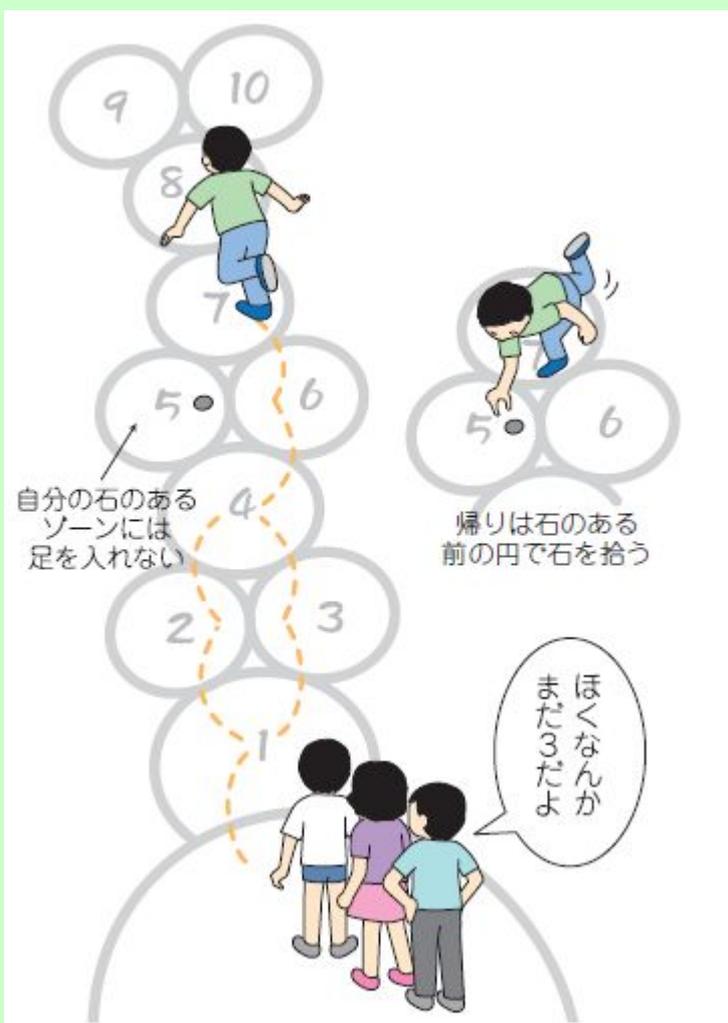
⑥これを繰り返して、10 の円までたどり着ければ終了です。誰が一番早く終われるかを競争します。

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、次の人と交代します。次に順番が回ってきたら、先ほど失敗した円に石を投げ入れるところから始めます。

2) アレンジ

・ 10 の円までたどり着くことが難しい場合は、たとえば 5 の円までで終了とするなど、短縮して行うとよいでしょう。

・ 室内で行う場合は、市販のケンステップなどを用いるとよいでしょう。また、石を扱うことが危険であれば、お手玉などを代用してもよいです。



3) 特徴

運動様式：跳ぶ

体力要素：調整力、筋力

運動量：時間・小、強度・中

参加人数：2~3人以上

必要な道具：石（お手玉などでも可）、ケンステップなど（室内で行う際）

コメント：

このプログラムは、リズムカルに正確なジャンプを繰り返しながら移動する遊びです。室内や狭い場所でも遊ぶことができます。

石を投げ入れる円がだんだん遠くなりますので、次第に難しくなります。うまく入ったら、こんどはケンパーを失敗しないよう慎重に、それでいてリズムよくジャンプします。

慣れてきたら、ケンパーのスピードを速くすると難しくなり、楽しさが増します。リズムよく正確に、そして、いかに速くジャンプできるのかを競います。

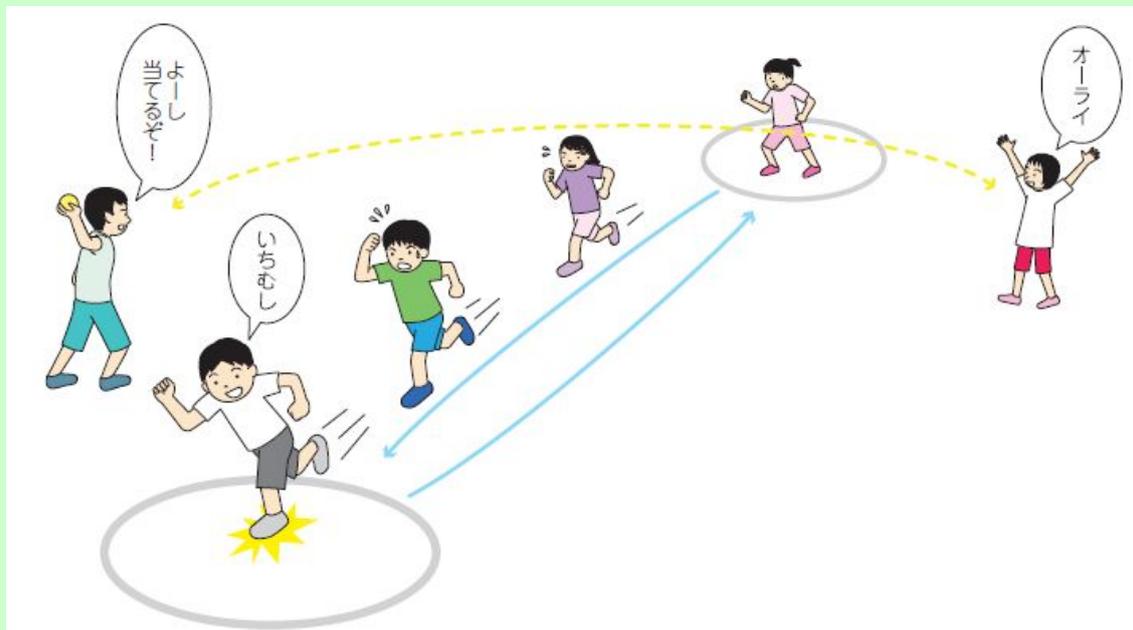
● 小学校やスポーツクラブでの実施

走り幅跳びや走り高跳びなどのリズムカルな動きを必要とする種目の準備運動として適しています。時間がかかる場合は、たとえば⑤までで終了とするなど、短縮して行うとよいです。

● 施設の活用

屋内外でできます。室内で行うときは市販のケンステップを用いるとよいでしょう。また、石を扱うのが危険であれば、お手玉などを代用してもよいです。

3. 「ろくむし」



1) 進め方

- ①20m 程度離れた地点に円（安全地帯）を2つ描きます。
- ②オニを2人決め、そのオニたちがキャッチボールをしている間に、子は2つの円を走って行き交います。
- ③一往復したら「いちむし」、二往復したら「にむし」と数えながら走り、六往復できたら「ろくむし」となり子の勝ちです。ただし、五往復半したら必ず「ごむしはん！」と宣言し、ゴールが近いことをオニに伝えます。
- ④オニは、子が円から出て走っている間に、ボールを投げ当てることで交代できます。
- ⑤子はいったん円から出ると、反対側の円にたどり着くまでは元の円には戻れません。

2) アレンジ

- ・オニが6回投げ合う間に円から出なくてはいけないルールにすると、緊張感が増し、より楽しくなります。
- ・ソフトテニスのボールを準備できるとよいですが、ドッジボールなどを活用することもできます。

3) 特徴

運動様式：投げる、走る

体力要素：調整力、筋力

運動量：時間・大、強度・中

参加人数：4~5人以上

必要な道具：ボール

コメント：

このプログラムは、オニが投げるボールを避けながら、2つの円を往復走る遊びです。屋内外で実施できますが、できるだけ広い場所で行えるとよいでしょう。

子は、オニがボールを投げるタイミングを見計らって、円を飛び出し反対側の円を目指します。子が2つの円の間を行き交う際、必ずしもまっすぐ走る必要はありません。オニの背後を走り抜けるなど走るコースや速度を工夫することができます。また、オニが当てようとして投げたボールが外れて転がっている間に、子は走り続けて「ろくむし」に近づけることができます。

子にとっては、オニが投げるボールをうまく避けながら、安全地帯の間を行き交うスリルが楽しめるゲームであり、一方、オニにとっては、子の動き予測し、うまく当てられるかどうか、その点が面白いゲームです。

● **小学校やスポーツクラブでの実施**

ベースボール型ゲームや走運動の準備運動として適しています。

● **施設の活用**

屋内外、どのような場所でもできます。ソフトテニスのボールを準備できるとよいですが、ドッジボールなどのボールを活用することもできます。

▼ 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

伝承遊びのススメ

鬼ごっこやかくれんぼ、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、子ども同士で遊び方などを工夫できる点にあります。

子どもは「遊び」が好きです。好きだから夢中になって遊びます。

「健康のため」「将来のため」という大人の理論を子どもに押しつけようとしても、子どもはピンときませんね。

昔であれば、子どもたちは地域や学校で遊びを伝承しました。ところが地域での遊びは消失し、学校の先生方は遊んでいない世代です。つまり、「遊び」は伝承せず、「遊び」を知らない子どもたちが増えているのです。そんな子どもたちにこそ、「楽しそう」、「やってみたい」と思わせるような、さまざまな遊びを紹介することが大切です。

子どもにとって大切になった「遊び」は継続して遊ばれることでしょう。

そして、遊び好き、運動好き、スポーツ好きになります。

その結果として、「健康・体力」や「社会性」が身につくと考えられるのです。

私たち大人は、発育期にある子どもの身体活動の重要性を認識しつつも、子どもに対しては、好奇心や面白さによる動機づけが求められています。