

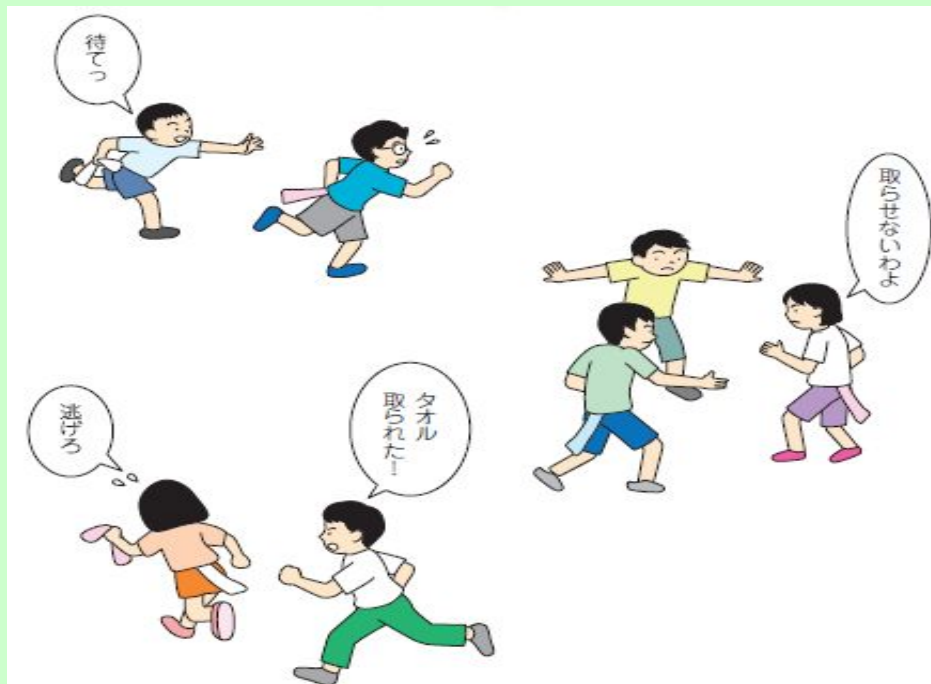
みんなで遊んで元気アップ！

## 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」。第71号(平成23年9月20日発行)では「走る・跳ぶ・投げる」という基礎的な動きの質を高める「運動遊び」を、第73号(平成23年11月21日発行)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それぞれ紹介してきました。今号でも引き続き「運動遊び」や「伝承遊び」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。ぜひ実践してみてください。

### I. 遊びプログラムの紹介

#### 1. 「タオル取り鬼」



##### 1) 進め方

- ①鬼ごっこをするコートの広さを決めます。
- ②1人1本ずつタオルを準備し、各自がそのタオルをズボンに入れます。
- ③合図とともにコートのなかを走り回り、他の人のタオルを取り合います。
- ④取ったタオルの枚数を競います。

## 2) アレンジ

- ・ 個人対抗にしたり、グループ対抗にしたりして、取ったタオルの枚数を競います。
- ・ 運動が苦手な子どもはすぐにタオルを取られてしまいます。したがって、タオルを取られた子どもはコートの外に出て終わるのを待つのではなく、オニとして、そのまま継続して参加できればなおいいでしょう。
- ・ コートの広さは人数によって調節します。
- ・ タオルが準備できなければ、紙テープやビニールひもを代用することもできます。

## 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：4～5人以上

必要な道具：タオル（紙テープなどでも可）

コメント：

このプログラムは、タオルをズボンに入れ、お互いがタッチする代わりにそのタオルを取り合う鬼ごっこです。みんながオニとなり、子となります。体育館はもちろん、グラウンドや公園などどのような場所でも行えます。

「走る」「止まる」「避ける」といった動きを、時には全力で繰り返すことで、さまざまな動作を体験できます。また、タオルを取られてしまった子どもも、オニとしてそのまま参加することで、すぐにタオルを取られてしまうと思われる運動が苦手な子どもでも、一定の運動量を確保することができます。

### ● 小学校やスポーツクラブでの実施

タグラグビーやフラッグフットボールをはじめ、ゴール型のボール運動の準備運動に適しています。低学年のゲーム領域「鬼遊び」としても行えます。

### ● 施設の活用

屋内外、どのような場所でも行えます。公園で遊ぶ場合は、ブランコなどの固定遊具に衝突しないように気をつける必要があります。

## 2. 「とび石ジャンプ」

### 1) 進め方

①1 から3 までの輪（直径約 50cm の輪と数字を地面に書くか、色違いのケンステップ、フラフープやロープを使う）を5 セット用意し、各セットを帯状に適当にばらつかせて置く。

②合図の後、「1→2→3」の順番に両足ですべての輪を踏み越してゴールを目指します。

③できるだけ早くゴールを目指し、そのタイムを競います。

### 2) アレンジ

・慣れてきたら、例えば「奇数のみを踏み越す」「1 と2 のみを踏み越す」など、踏み越すパターンを変更することで、難易度を調整することが可能です。

・個人のタイムを競うだけでなく、リレー方式でチームのタイムを競うなど、グループで楽しむこともできます。

### 3) 特徴

運動様式：跳ぶ

体力要素：筋力、調整力

運動量：時間・少、強度・中

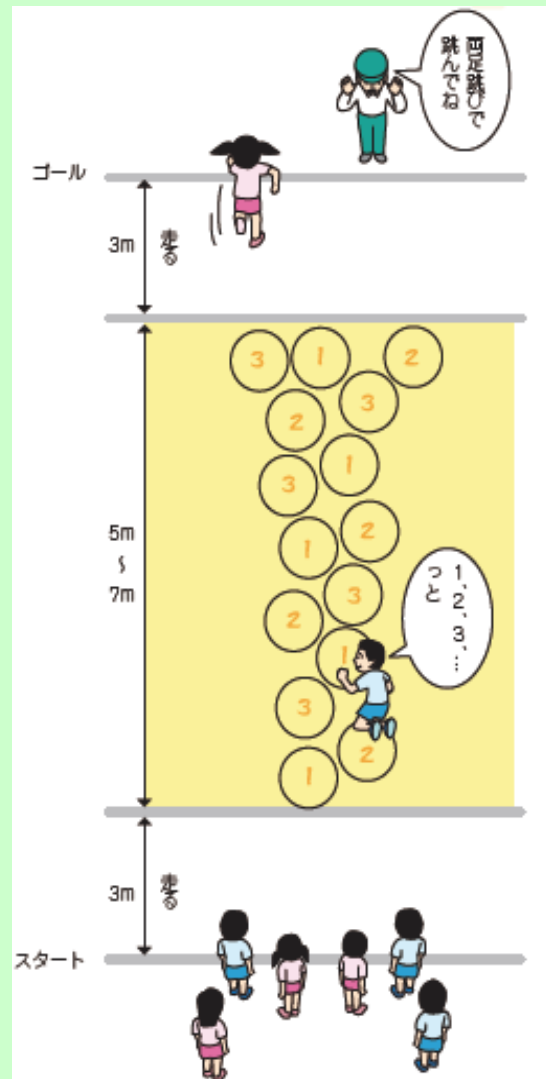
参加人数：1 人以上

コメント：

このプログラムは、すべての輪を番号順に踏み越してゴールし、そのタイムを競うゲームです。できるだけ早くゴール

するため、次にジャンプする方向を瞬時に判断し、すばやく連続でジャンプすることが求められます。

連続ジャンプをしながら、動きのなかで次の輪を瞬時に見極め、次の動きの見通しを立てる点に面白さがあります。低学年や運動が苦手な子どもには、跳びやすいパターンを指示するなどの配慮により、発育発達段階や体力レベルの違いに応じて楽しむことができます。



### 3. 「押しくらまんじゅう鬼」



#### 1) 進め方

- ①人数に合わせて適当な円を描きます（バスケットボールのフリースローサークルを代用することも可）。
- ②オニを数名決め、オニは円の外に出ます。
- ③残りの子は、円のなかに入ります。
- ④子は背中を円の中心に向けて集まり、「押しくらまんじゅう、押されて泣くな！」のかけ声のもと、全身を使って背中で押し合います。このとき、手は胸の前で組みます。
- ⑤オニは、円のライン近くまで押し出された子をタッチします。
- ⑥タッチされた子は、円の外に出て、オニとなります。また、円から外に押し出された子もオニとなります。
- ⑦これらを繰り返し、子が1人になるまで行います。

#### 2) アレンジ

- ・子の人数が少なくなったら、隣の子と腕を組んで行くと、より力を入れて押せます。
- ・子が押し合う際、相手を手で突いたり、足を絡めるとケガをする恐れがありますので注意してください。

### 3) 特徴

運動様式：力試しの運動（遊び）

体力要素：筋力、調整力

運動量：時間・大、強度・大

参加人数：8～16人程度

コメント：

このプログラムは、押しくらまんじゅうが基本ですが、円の外ではオニが待ち構えています。円のなかで押したり引いたりしながら、円の外のオニから逃げ回ります。オニにタッチされないよう、子は円のなかで逃げ回ろうとするのですが、オニから逃げるためには、他の子を押し出したり、避けたりする動きが求められます。

子どもたちが密集するなかで全身を使って押し合いますので、身体が温まります。寒い時期の準備運動として適しています。

#### ●小学校やスポーツクラブでの実施

寒い時期の体育授業の準備運動として適しています。体づくり運動の「力試しの運動（遊び）」として行ってもよいでしょう。

#### ●施設の活用

屋内外で行えます。体育館ではバスケットボールのフリースローサークルを用いることができます。

#### ▼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](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](http://www.japan-sports.or.jp/publish/movie/active_w_03_01.wmv)

[http://www.japan-sports.or.jp/publish/movie/active\\_w\\_03\\_02.wmv](http://www.japan-sports.or.jp/publish/movie/active_w_03_02.wmv)



## Ⅱ. コラム

### 「伝承遊び体験セミナー」

アクティブ・チャイルド・プログラムでは、運動遊び（伝承遊び）を推奨しています。教師、指導者や保護者の皆さまには、子どもたちにこうした遊びをご紹介します、一緒に遊ぶ機会を持っていただければと考えています。

ところで、こうした伝承遊びについて、今の若い世代（20代くらい）では、子どもの頃にほとんど体験したことがないという人も少なくないようです。そこで先日、日本体育協会の職員を対象に伝承遊び体験セミナーを実施しました。

このセミナーでは、健康のため、将来のためという大人の理論ではなく、楽しいから、遊びたいからという、子ども目線でのアプローチを学びました。実際に遊びを体験してみると、参加者も笑顔に溢れていました。遊びを通じて、身体を動かして仲間と笑い合う、その爽快感を味わいました。皆、思いのほか楽しかったようで、参加者にとっても嬉しい驚きだったようです。また、参加者からは、「大人でも十分に楽しめたので、子どもにとってはもっと楽しいのでは」、「遊びを通して職場の方々とコミュニケーションを図ることができた」、「思うように身体が動かなくて悔しかった」、「子どもの頃は何ともなかったはずが、すぐに息があがってしまった」など、リアルな感想も聞かれました。

このセミナーを通じて、参加者は伝承遊びの面白さを体験し、からだを動かす遊びの意義や楽しさを再認識したようです。子どもたちには身体を動かす楽しさを知ってもらいたいと思います。そして、そんな子どもたちを育む立場にある大人たちにも是非、こうした体験をしていただけるよう、さまざまな機会を通じてアプローチして行きたいと思います。



伝承遊び体験セミナーの様子