

遊びプログラム

運動遊び

からだを使った遊び（運動遊び）は、基礎的な体力や動きの発達に寄与するだけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に効果的であることが知られています。しかし、これらの効果はあくまでも活動の結果として得られるものであり、

1.

プログラム（遊び）の内容は、筋力、持久力、瞬発力、敏捷性や巧緻性といった体力的要素だけでなく、状況判断能力や記憶、イメージの広がりなどの心理的な要素や、コミュニケーションの広がりなどを総合的に考慮して作成しましょう。

2.

子どもがほどよい緊張感をもって楽しめることを重視し、発育・発達（年齢差や性差、体力差など）による差異が明確化しないよう、ハンディキャップの設定やグループづくりなどを工夫しましょう。

子どもへの働きかけとしては、「遊び」の要素をふんだんに取り入れて、からだを動かすことそのものに魅力を感じてやる気にさせることが求められます。

本章では、前半でさまざまな工夫を凝らした運動遊びを、そして後半では昔ながらの伝承遊びについて紹介します。さまざまな機会をとらえて子どもに紹介し、また子どもと一緒に遊ぶ機会をもつことで、からだを動かす遊びのよさや楽しさを再認識していただきたいと思います。

以下に、プログラムの作成や子どもに働きかける際のポイントについて整理します。

3.

子ども自身が主体的に工夫したり、ルールや作戦を考えたりできるように配慮しましょう。

4.

子どもに助言する際には、肯定的な言葉かけを多くし、子どもの積極性を促しましょう。

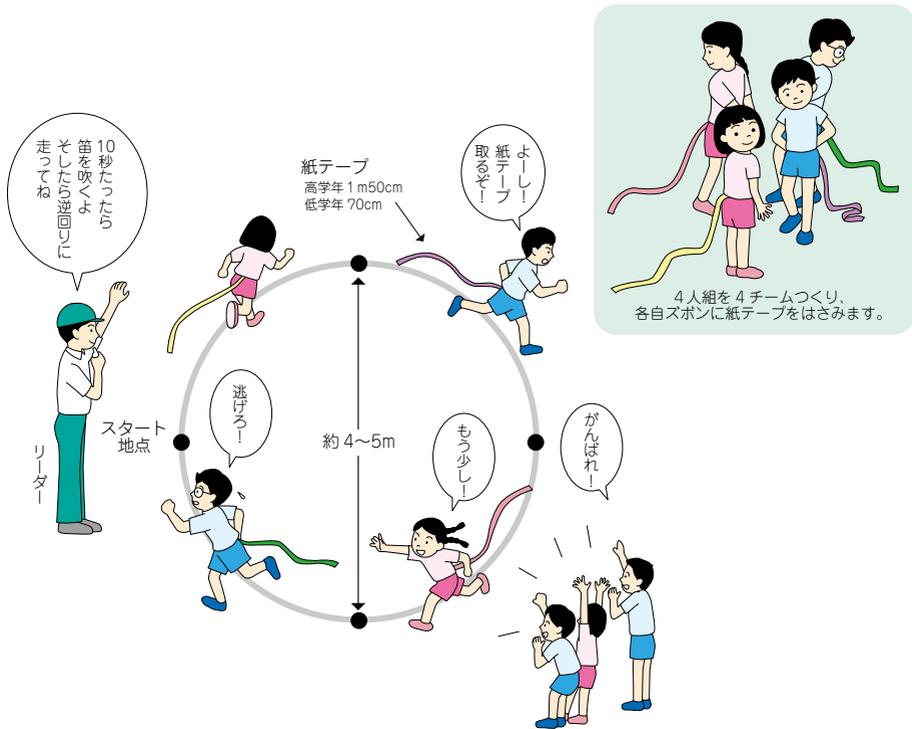
5.

プログラムに用いる道具については、既製品にとらわれず、日常的に手に入りやすいもので対応、工夫する習慣を養いましょう。

6.

複数の運動遊びを組み合わせる場合には、「個人」から「集団」への人間関係の広がりや深まりを意識しましょう。

01 追って、追われて!



●効果

- 下半身の筋力
- 巧緻性の向上

●進め方

- ①4人1組になり、円周を4等分した位置に立ちます。
- ②リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人の紙テープを数多く取った人が勝ちです。ただし、リーダーは5~10秒ごとに笛を吹き、笛がなった瞬間にみんな逆向きに走るようになります。1チーム30~40秒を目安にするとよいでしょう。

●アレンジ

- 紙テープの長さは、高学年や運動能力の高い子どもは1m50cm、低学年や運動能力の低い子どもは70cmにするなど配慮しましょう。
- 各チームで優勝した人4人で決勝戦を行うのも楽しいでしょう。

分析

「追って、追われて!」

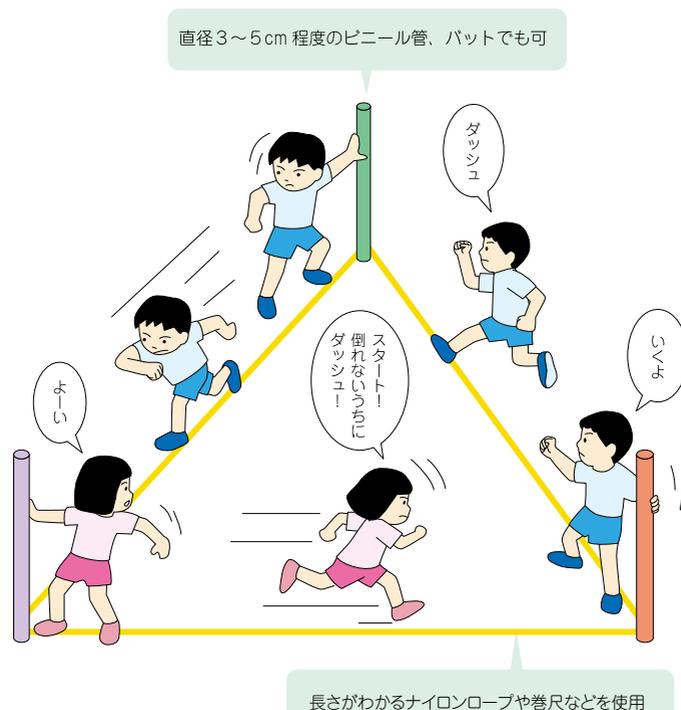
このプログラムは、円周上での追いかっこ形式の遊びですが、制限時間（5~10秒）が経過すると方向が逆になることで、追っている人と追われている人が逆転するところに特徴があります。このゲームの面白さは、相手のからだにタッチするのではなく、紙テープを腰につけることで動きのなかで紙テープを捕まえることの難しさがあげられます。また、制限時間の間にもう少しで捕まえられそうなときに、逆方向になることで、一転、捕まえられる危機にさらされるスリルが面白さの一つとなっています。

体力要素から見た特徴

走能力や敏捷性などの体力要素の向上が期待される運動であることが特徴としてあげられます。運動特性との関係で見ると、走能力や敏捷性が、相手を「捕まえるー捕まえられる」という関係のなかでいつの間にか高まるような遊びの構造になっている点、さらにそれが制限時間になると反転することから、より高い敏捷性が求められるとともに、必ずしも高い体力を有する人が勝つとは限らない遊びの構造をもった点が特徴です。

この運動プログラムは、要する運動時間は短いものの、運動強度は比較的に大きいものに位置づけられ、幼児から高学年まで楽しめるゲームです。また、道具が安価であり、日常的な活動に活用できるものと考えられます。幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、高学年になるほど紙テープの長さを長くするなど、幼児への特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要です。

02 棒は倒さんぞ！



分析

「棒は倒さんぞ！」

このプログラムは、3名を1チームとし、各自が棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管など）をもち、三角形の頂点に棒を立てた状態で3名が一斉に手を離し、次の人の棒が倒れる前につかむことのできる距離を競うものです。棒が1本でも倒れたら失格なので、3名の協力が必要となります。自分たちでできそうな距離を設定し、3名が協力して達成する喜びを感じることができる点が特徴です。お互い距離を相談し、タイミングを合わせて一斉にダッシュします。距離を決める点、そしてタイミングとスピードが面白さとなっています。

●効果

- ・イメージをリズムカルに表現する力の向上

●進め方

- ①3名を1チームとし、各自が棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管、バットでも可）をもって三角形をつくります。
- ②3名それぞれの棒が倒れる前に走って行ける距離をイメージして相談し、三角形の辺の長さを決めます。
- ③3名が一斉に手を離し、次の棒に移動して、倒れる前に棒をもちます。棒が1本でも倒れたら失格です。
- ④全員がもてた3辺の長さの合計がより長いチームの勝ちです。

●アレンジ

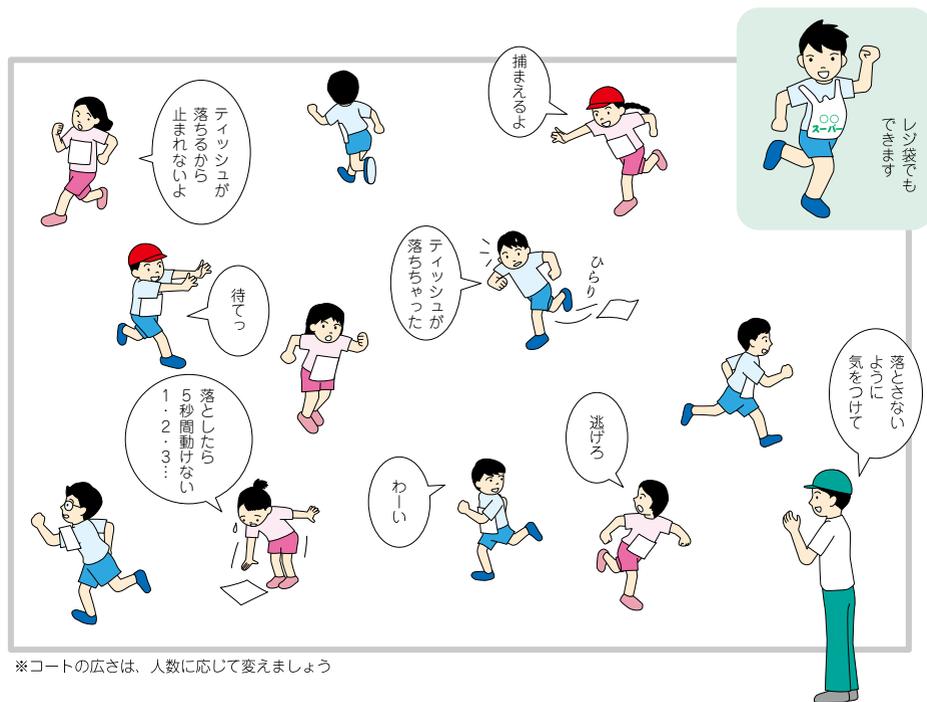
- ・最初の移動で終わるのではなく、もう一度戻ってくるというルールで行うと、より難しいでしょう。

体力要素から見た特徴

走能力や敏捷性、タイミングを図る能力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、3名が息を合わせ、一斉にスタートダッシュしてキャッチするスピード感と達成感を感じながら、いつの間にか走能力や敏捷性が高まる点、また、3名がお互いの走力を知って、たとえば、速い人は距離を長くし、二等辺三角形の状態を構想し、全体の距離の総和を長くする工夫をする余地があるなど、戦略性を有する遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムは、要する運動時間は短く、運動強度は中程度ですが、自分たちで距離を伸ばせるような工夫と繰り返しの練習が自然発生的に起こる可能性が高いゲームです。幼児から高学年まで楽しめるゲームなので、日常的な活動に活用できるものと考えられます。幼児と高学年の子ども、走能力の異なる人が協力することを引き出すゲームとしても注目されます。

03 落とさず捕まえろ！



※コートの広さは、人数に応じて変えましょう

分析

「落とさず捕まえろ！」

このプログラムは、鬼ごっこ形式の遊びですが、参加者全員がティッシュ（レジ袋でも可）を胸やお腹のところにあって、それが落ちないようにするところに特徴があります。走るスピードが低下す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。そのため、たとえばオニ役の子どもの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。

●効果

- 身体コントロール能力の向上
- 敏捷性の向上
- 持久力の向上

●進め方

- ①参加者（10～15人程度）全員が、ティッシュ（レジ袋でも可）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、鬼ごっこを行います。
- 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。

●アレンジ

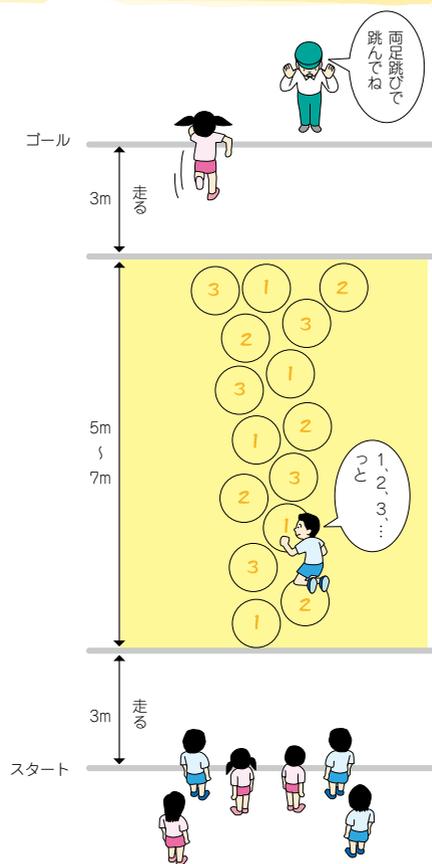
- 慣れるために、ティッシュを胸やお腹の位置において、どれくらい長く走れるか競争しても楽しいでしょう。

体力要素から見た特徴

走能力や敏捷性の向上とともに、状況判断能力を含めたコーディネーション能力の向上が期待されます。オニに捕まらないように、あるいは、オニ役の子どもがうまく捕まえられるようにするためには、状況を判断し、機敏に動く必要があります。ここで、オニから逃げることと、ティッシュが落ちないことの両方を同時に行うという二元的な課題を同時に解決する能力が求められ、複合的な能力の向上が期待されます。

このプログラムは、運動強度は比較的大きいものに位置づけられ、幼児から高学年まで、あるいは多世代で楽しめるゲームです。また道具が安価なので、日常的な活動に活用できます。幼児と高学年の子どもが同時に実施する場合は、幼児は2回捕まったらアウトにするなど、幼児への特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要です。

04 とび石ジャンプ



分析

「とび石ジャンプ」

このプログラムは、1から3までの輪を複数用意し、各セット（1～3）を帯状に適当におき、両足跳びですべての輪を番号順に踏み越してゴールし、タイムを競うゲームです。数字を瞬時に見分け、次にジャンプする見通しを立て、すばやく連続ジャンプをするゲームとなっていますが、瞬間的な数字の見分けと次にジャンプする輪の見極めをスピードに乗って行うことの難しさが面白さとなっています。

●効果

- ・敏捷性の向上
- ・集中力の向上
- ・跳躍力の向上

●進め方

- ①イラストに示すように1から3までの輪（直径約50cmの円と数字を地面に描くか、フラフープやロープを使って輪の色を変えるとわかりやすい）を5セット用意し、各セットを帯状に適当に数字をばらつかせておきます。
- ②リーダーの合図で、「1、2、3」の順に両足跳びですべての輪を踏み越してゴールし、早い人が勝ちです。

●アレンジ

- ・慣れてきたら、たとえば、「偶数!」「奇数!」、さらには「1と2!」「1、2、1、2、3!」などリーダーの合図にしたがってジャンプして楽しみましょう。
- ・個人のタイムを競うだけでなく、チームをつくり、リレー形式でチームタイムを競うなど、いろいろな楽しみ方をアレンジしましょう。
- ・低学年や運動能力の低い子どもには、跳びやすい数字を指定するなど配慮しましょう。

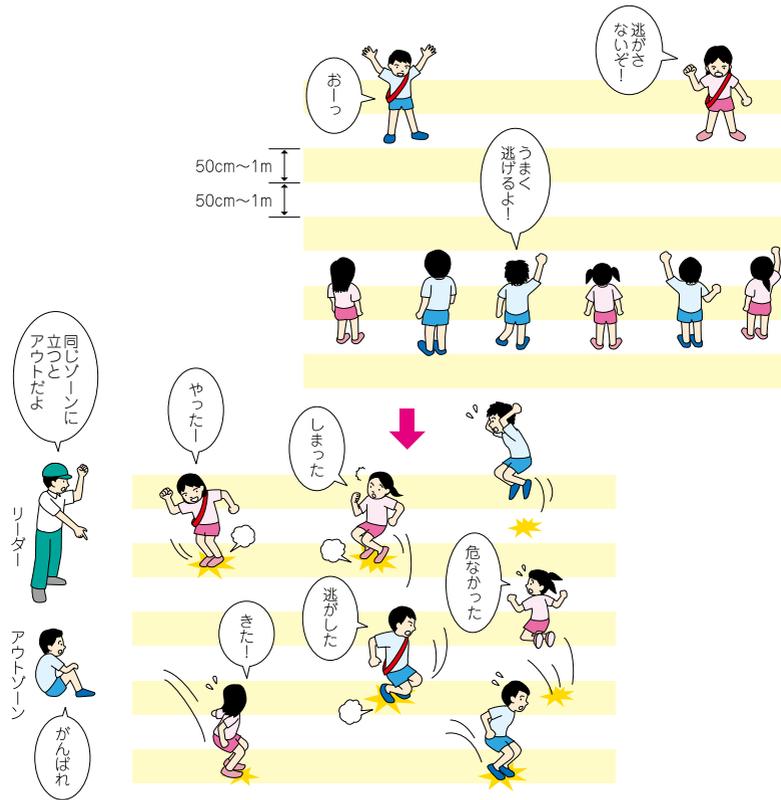


体力要素から見た特徴

体力要素から見ると、跳躍力や敏捷性、すばやい見極め、判断力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、次の番号の輪をとっさに探しながら着地したときには次の輪の見極めができていなければタイムが遅くなるというスリルを味わいながら、いつの間にか跳躍力や敏捷性が高まる点、また、動きのなかで瞬時に数字を見抜き、見通しを立てる能力が高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

この運動プログラムは、要する運動時間は短く、運動強度は中程度に位置づけられますが、さまざまなパターンを創作することが可能です。たとえば、「偶数のみを踏み越す」「奇数のみを踏み越す」「1、3、2の順番」など、リーダーの合図で、そのつど番号の見極めと見通しの高度化を図れるゲームであり、幼児から高学年まで、発育・発達段階や体力レベルの差異を踏まえたゲーム構成が可能となるプログラムだといえます。

05 ジャンプオニ



分析

「ジャンプオニ」

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。

●効果

- リズミカルに動く力の向上
- タイミングをはかる力の向上

●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。

●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。

体力要素から見た特徴

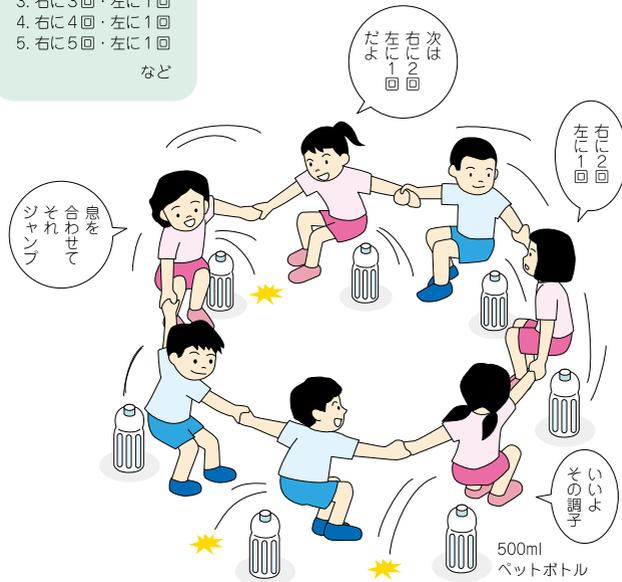
跳躍力や敏捷性、すばやい見極め、判断力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、両足ジャンプで着地した瞬間に、オニの動きを見て、次に目指すゾーンを探し、タイミングよくそのゾーンに跳ぶ敏捷性と跳躍力が求められるゲームです。ゲームに熱中するなかで、いつの間にか跳躍力や敏捷性が高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムに要する運動時間は比較的長いのですが、運動強度は中程度に位置づけられます。相手（オニなら逃げ手、逃げ手ならオニ）の動きをすばやく見極め、次の動きを予測し、瞬時に動くことが求められますが、幼児から高学年まで楽しめるゲームで、日常的な活動に活用できます。遊ぶ子どもたちの跳躍力に応じて、ライン間の幅を狭く、あるいは広くするなど工夫をすることで、発育・発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができます。

06 タイミングジャンプ

【例】リズムと方向

1. 右に1回・左に1回
 2. 右に2回・左に1回
 3. 右に3回・左に1回
 4. 右に4回・左に1回
 5. 右に5回・左に1回
- など



分析

「タイミングジャンプ」

このプログラムは、5~6名のチーム全員で輪になるように手をつなぎ、リズムに合わせて両足ジャンプを行う形式の遊びです。協力して間違いないようにチーム全体が同一のリズムと方向でジャンプ（例：右に1回、左に1回、右に2回、左に2回、右に3回、左に3回など）をすることの心地よさを楽しむゲームです。ジャンプのリズムと方向のパターンを変えることで、さまざまなジャンプリズムの共有と共振、共感を楽しめる点に特徴があります。

●効果

- リズミカルに動く力の向上
- タイミングをはかる力の向上

●進め方

- ① チーム全員で輪になるように手をつなぎ、足もとのペットボトル（500ml）を踏まないように、タイミングよく両足ジャンプをします。
- ② リズムと方向を変えて、みんなそろってジャンプできたチームの勝ちです。

●アレンジ

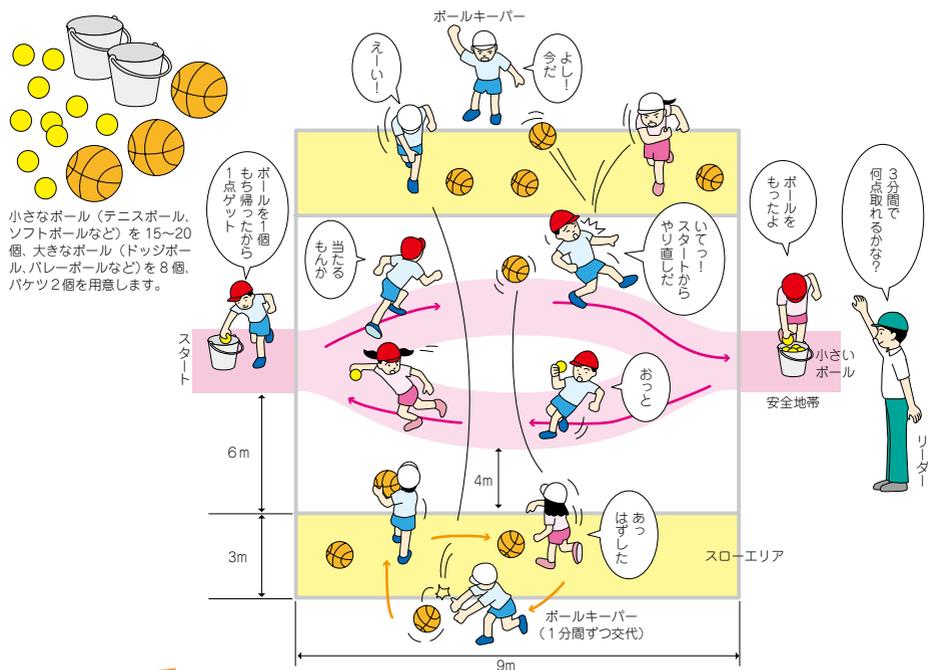
- たとえば（「あなたがたどこさ」の「さ」の部分で逆方向にジャンプするなど、歌に合わせてジャンプしても楽しめます。

体力要素から見た特徴

跳躍力の向上が期待される運動であるとともに、コミュニケーション能力の向上が期待されます。運動特性との関係で見ると、一人ひとりが間違ったリズムや方向にならないように気をつけて全員で集中してジャンプを継続することで、いつの間にか跳躍力が高まるような遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムは、要する運動時間と運動強度が中程度に位置づけられ、幼児から高学年まで楽しめるゲームです。道具を用いなくても実施可能なので、日常的な活動に活用できます。また、リズムと方向を多様に変えることで、容易に難易度が変更できるので、幼児から高学年まで、発育・発達段階や体力レベルに応じた楽しみ方ができるプログラムです。

08 ひらり、かわして!



小さなボール(テニスボール、ソフトボールなど)を15~20個、大きなボール(ドッジボール、バレーボールなど)を8個、バケツ2個を用意します。

分析

「ひらり、かわして!」

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。

●効果

- 敏捷性、巧緻性の向上
- 身体コントロール能力の向上
- 状態判断力の向上

●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、運ぶチームのメンバーにスローエリアから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。

●アレンジ

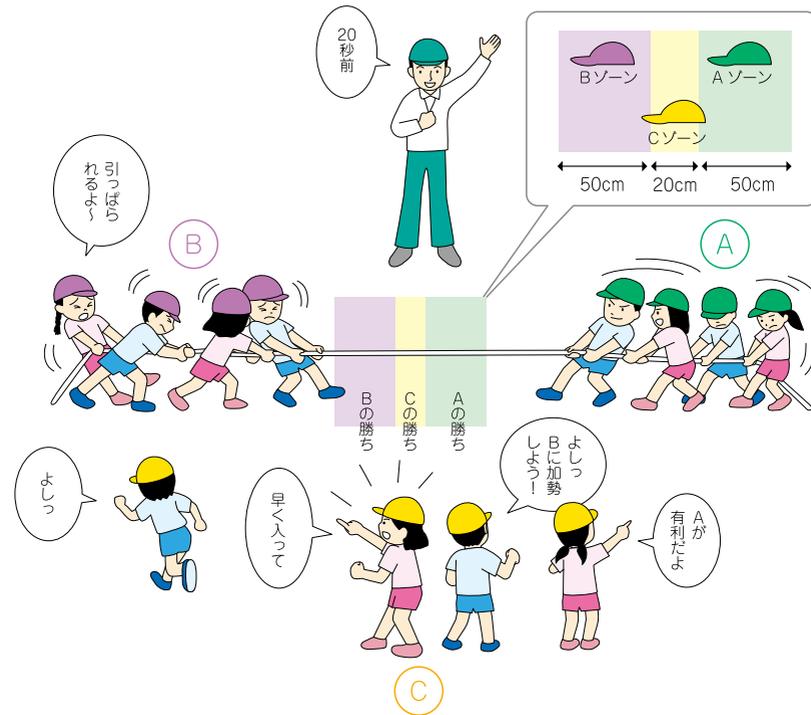
- 走り方やボールの取り方について相談させ、チームプレーを促しましょう。
- うまく投げることができない子どもは、スローエリアの少し前から下手投げをさせてもよいでしょう。

体力要素から見た特徴

投げる側は主に投能力、ボールを運ぶ側は主に敏捷性の体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、投げる側は、制限時間内で何人にボールを当てることで妨害できるのか、運ぶ側は、両サイドから投げられるボールを避けることができるのかなど、それぞれに集中してプレイすることを通して、いつの間にか投能力や敏捷性が高まるような遊びの構造になっている点が特徴です。

この運動プログラムは、要する運動時間は比較的長く、運動強度は中程度に位置づけられます。幼児から高学年まで楽しめるゲームであり、日常的な活動に活用できるものと考えられます。低学年の子どもと高学年の子どもが同時に行う場合は、高学年の子どもが投げる場合は遠いところから投げるようにするなど、特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要です。

09 勝利は我にあり!



分析

「勝利は我にあり!」

このプログラムは、3チームで楽しむ綱引きです。4~5人組のチームを3チーム作り、Aチーム対Bチームで綱引きを行い、Cチームは状況を見て、負けそうなチームを手伝います。その結果、制限時間になったときに、中心が真ん中の引き分けゾーンにある場合はCチームの勝ちとなるゲームです。綱引きに第3のチームが加わって行くことで、一方的なゲームになることなく拮抗したゲーム展開が可能となること、また第3のチームの動き方として全体の動向を判断し、瞬時に対応する戦略性が求められること、などが面白さとなっています。

●効果

- 下半身の強化
- 状況の判断、対応能力の向上

●進め方

- ① 4~5人組のチームを3チーム作ります。Aチーム対Bチームで綱引きを30~40秒間行います。
- ② Cチームは状況を見て、負けそうなほうに手伝いに入ります。
- ③ 真ん中のCゾーンで終了すればCチームの勝ち、AゾーンかBゾーンで終了すればAチームあるいはBチームの勝ちです。
- ④ リーグ戦を行い、勝率の高いチームが優勝です。

●アレンジ

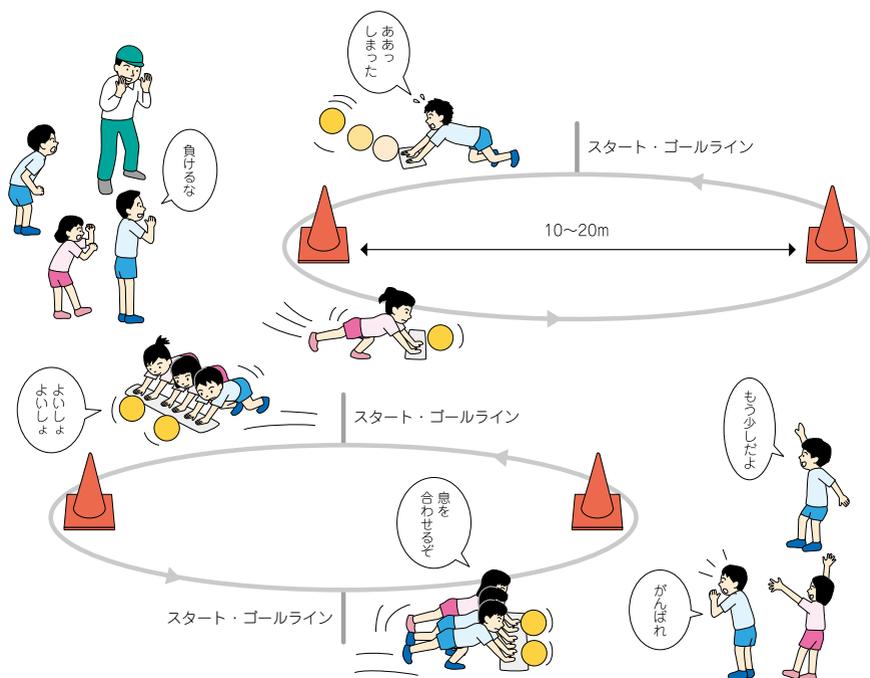
- 手伝いに入るチームには、戦略を考えさせましょう（手伝うタイミングや声かけなど）。
- 人数を多くしても楽しめます。

体力要素から見た特徴

脚力、腕力、全身の筋力、判断力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、制限時間内で2チームが綱引きをしながら、もう一つのチームが随時、仲間に入ってきて、拮抗状態が続くなかで、いつの間にか脚力、腕力、全身の筋力などが高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

1回に要する運動時間は短いのですが、運動強度は比較的大きいプログラムです。幼児から高学年まで、多世代で楽しめるゲームです。

10 ショートトラックの勇者！



分析

「ショートトラックの勇者！」

このプログラムは、雑巾がけのスタイルでショートトラックを用いて速さを競うものです。雑巾がけのスタイルでボールを運び、ボールが飛ばさないようにショートトラックをうまくターンすることの難しさ、コース取りの戦略性が面白さとなっています。また、一人で実施する場合や、複数名を1チームとして楽しむ場合など、多様な楽しみ方ができるゲームです。

●効果

- 下半身の強化
- 協応動作の向上
- 敏捷性の向上

●進め方

①基礎遊び、展開遊びともに、コーンでコースを設定します。

《基礎遊び》

②雑巾がけのスタイルで、ボール1個を運びながらコースをまわります。個人戦で行い、早く2周した人が勝ちです。

《展開遊び》

②3人組になり、長いタオルか雑巾をもちます。雑巾がけのスタイルで、ボール1個あるいは2個を運びながらコースをまわります。2チームによる対抗戦として、正反対のところからスタートします。早く2周したチームが勝ちです。

●アレンジ

- リレー形式で行ったり、ボールの数を多くしたりするのも楽しいでしょう。

体力要素から見た特徴

走能力、敏捷性、下半身の筋力、判断力などの体力要素の向上が期待される運動です。運動特性との関係で見ると、スタート直後にターンがあり、遠心力で自分のからだにボールが飛ばされないようにコントロールしながら、相手との間合いを感じながら、スピードを上げて集中するなかで、いつの間にか走能力、敏捷性、下半身の筋力などが高まる遊びの構造になっている点が特徴です。

このプログラムは、1回に要する運動時間は短く、運動強度も中程度のプログラムで、幼児から高学年まで楽しむことができます。低学年の子どもと高学年の子どもが同時に行う場合は、低学年の子どもはボールを用いないで実施するなど、特別ルールの設定を含め、異年齢の子どもが同時に楽しめる工夫が重要です。