

②1 マットでぞうきんがけレース

動きの種類

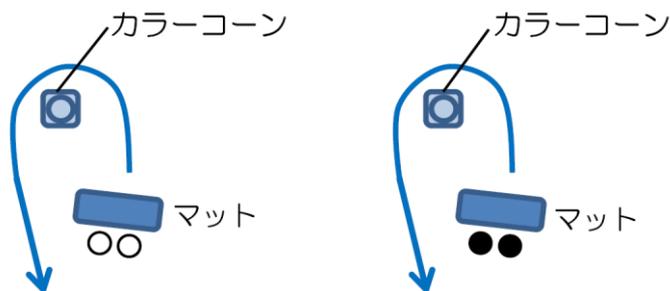
走る

押す

はう

ねらい

- ① 全身を使いながら、特に握力、腕力、脚力を鍛えよう。
- ② マットが滑りやすい角度をみんなで一緒に考え、滑りやすくするタイミングを見つめよう。



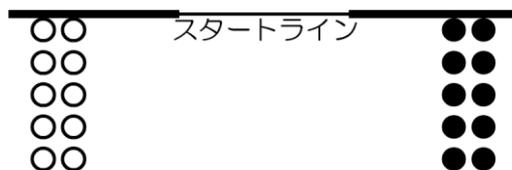
屋内

対象人数：10人×2～5チーム

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：マット、チーム数分



遊びの手順

- 2チームに分けスタートラインに整列し、それぞれのチームの前方にカラーコーンをおく。
- スタートラインにマットをおき、1人でカラーコーンに向かってマットを押し。
- カラーコーンでUターンし、スタートラインに戻り、次の人にバトンタッチする。
- 数名で繰り返しリレーをおこなう。

※両手でマットをつかみ、低い姿勢のまま走るため、握力、腕力、脚力のバランスに配慮する。

※1人でマットを押しえない場合は、2人組（ペア）や数人でおこなう。

遊びの
“コツ”

マットが滑りやすい角度をみんなで一緒に考えましょう。みんなの意見を参考に、マットが滑りやすい角度の姿勢を保つようにしましょう。マットの前にテニスボールとドッジボールの2種類のボールを置き、ぞうきんがけをしながらボールをうまく運ぶことで、スピードを争うだけではない、おもしろさを加えることができます。また、体育館のような広いアリーナで実施する場合は、カラーコーンを使いコースをトラックに見立て、周回リレーでおこなうと競技としても盛り上がります。



②②ボールはこびレース

動きの種類

走る

組む

歩く

ねらい

- ① バランス感覚と、走る力を養おう。
- ② ペアで話し合い、工夫することで、思いやりの心を養おう。



屋外

屋内

対象人数：5人×3～5チーム

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：ドッジボール（チーム数分）
カラーコーン（チーム数分）

遊びの手順

- 2チームに分けスタートラインに整列し、それぞれのチームの前方にカラーコーンをおく。
- スタートラインに子ども2人が向かい合わせになり、1つのボールをそれぞれのお腹の位置で挟む。
- 「よーい、ドン」の合図でスタートし、カラーコーンでUターンし、スタートラインに戻り、次の組にバトンタッチする。数組で繰り返しリレーをおこなう。
- 次に、お互いが背中合わせになり、背中でボールを挟み、リレーをおこなう。

遊びの“コツ”

パートナーとの距離間やボールを扱う力加減を調整し、上手くボールを体に挟んで運ぶ遊びです。ボールを運んでいる間は、手はボールに触れないことをルールにしましょう。ボールを挟む位置、歩き方、二人の歩くタイミングなど、どうすれば上手く運べるか、二人が話し合い考えるようになります。はじめて会った子ども同士やパートナーの学年が異なる場合は、自然に会話をすることが難しいので、作戦タイムを設けてあげてください。レースの勝ち負けより、二人が話し合い、考えることに重点をおいた進捗に努めましょう。ドッジボールが難しい場合は、ソフトドッジボールのような柔らかいボールを使うと扱いやすくなります。



②③ たまごはこびレース

動きの種類

走る

運ぶ

押す

ねらい

- ① パートナーとバランスを図りながら走る力を養おう。
- ② どうすればボールをスムーズに運べるか、2人で話し合いバランス感覚を見つけよう。



屋外

屋内

対象人数：10人×2～5チーム

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：ドッジボール、チーム数分

遊びの手順

- ・2チームに分けスタートラインに整列し、それぞれのチームの前方にカラーコーンをおく。
- ・スタートラインに子ども2人が並び、1つのボールをそれぞれの片手で押し合いながら、カラーコーンに向かって走る。
- ・カラーコーンでUターンし、スタートラインに戻り、次の組にバトンタッチする。数組で繰り返しリレーをおこなう。

※両手（右手親指と左手親指を重ねたチョウチョの手）で互いに押し合い走ることや、互いに向き合い2人のお腹にボールを挟んで走るなど、年齢、体型にあわせてやり方を変更する。

遊び
の
“コツ”

最初は、パートナーとの距離やボールを押し合う力加減がわからず、ボールをつかんでしまう子どももいます。ボールをつかむのではなく、相手とのボールの押し合いでバランスを保つことが、“コツ”と言えます。速く走ることよりも、まずはバランスが保てるよう、みんなで応援してあげてください。また、「たまごだから、落とすとわれるよ」と言うように、ボールをたまごに見たと遊べると遊びとしてのおもしろさも増します。



②④ どうぶつレース

動きの種類

走る

跳ねる

はう

ねらい

- ① ユニークなポーズを繰り返し行うことで、全身運動につなげよう。
- ② ユニークな発想をみんなで考え、楽しい遊びになるよう場を盛り上げよう。



屋外

屋内

対象人数：5人×3～5チーム

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：カラーコーン（チーム数分）

遊びの手順

- ・チーム分けをおこないスタートラインに整列する。
- ・それぞれのチームの前方にカラーコーンをおく。
- ・大人は、「動物のマネをしながら、走ります」と説明をする。
「どんな動物がいるかな？」子どもたちの意見を聞く。
- ・意見の中から全身を使った動物マネを選び、どんな動きかを子どもに説明する。
- ・例えば、クマの場合、スタートの合図で、四つん這いになって進み、前方のカラーコーンを回りスタート地点に戻る。
- ・次の人に手と手でタッチをし、交代でリレーをおこなう。
- ・また、子どもたちの意見を聞き、動物のマネをしながら、リレーをおこなう。

遊びの “コツ”

動物をマネたユニークなポーズでレースをおこないます。子どもたちは、速く走りたいという思いが強く、ついつい動物マネが雑になり、速く走ろうとします。順位を争うのではなく、ジャンプや横歩きなど、動物の歩き方に見立てたポーズを繰り返しおこなうことで、全身運動につなげましょう。また、どんな動物がいるか、どんな動物の動きがおもしろいかを子どもたちから聞き出し、子どもの意見を尊重し、実際にやってみることで、遊びが広がります。ウサギの時は、手をウサギの長い耳のように頭の上で立てて、両足をそろえ、飛び跳ねながら

前進をします。カニの時は、横歩きになり、足をそろえて開いてを繰り返し進み、腕はカニのハサミのポーズで進みます。カエルの時は、からだをかがめ両手は地面につけて、ジャンプしながら進みます。他にも、アザラシ、ゴリラなどユニークな動きをチャレンジしてみましょう。



②⑤ しんぶんであそぼう

動きの種類

走る

引く

立つ

ねらい

- ① 新聞紙の使い方を工夫しながら、全身運動に繋げよう。
- ② いろんな新聞紙の遊びを楽しむとともに、自分たちで遊びの方法を考えてみよう。



屋外

屋内

対象人数：6人以上

要する時間：20分程度

対象年齢：5歳～小学校低学年

準備物：新聞（人数分）

カラーコーン、ホイッスル



遊びの手順

【遊びの種類】

- ・新聞紙を四つ折りにし、頭の上に乗せ、落とさないように歩く。
- ・横1列に並ぶ。新聞紙を広げ、体の胸からお腹にあて、落とさないように走り、カラーコーンを回ってスタート地点に戻る。
- ・2人1組になり、お互いに新聞紙の上ののり、じゃんけんをする。じゃんけんに負けた方は、新聞紙の上ののりながら、新聞紙を半分に折る。じゃんけんを続け、負けた方が新聞を半分に折り、乗りきれなくなったら負けとする。
- ・横1列に並ぶ。3人1組になり、1人が新聞紙の上に乗る、2人がその人を引っ張って走りカラーコーンを回ってスタート地点に戻る。
- ・新聞紙を筒状に丸め、スポンの後ろに差し込み、しっぽ取りをおこなう。

遊びの
“コツ”

新聞紙を使って、いろんな遊びを楽しむことができます。いろんな遊びを楽しんだ後で、全員で新聞を細かく引き裂き、放り投げる。それを拾い集めて、丸めてボールにして遊ぶなど、新聞紙は破れた状態でも“遊びの道具”になります。どんな遊び方があるかを子どもと話し合い、子どもの発想を広げてあげることも大切です。



②⑥ チームで走ろう

動きの種類

走る

組む

つかむ

ねらい

- ① 肩に手を掛けたり、手をつないで走ることで脚力を鍛えよう。
- ② 異なる学年と一緒に組んだり、走ることで思いやりの心や仲間意識を養おう。



屋外

屋内

対象人数：8～10人×2～5チーム
要する時間：15分程度
対象年齢：5歳～小学校低学年
準備物：カラーコーン（チーム数）
ホイッスル

遊びの手順

- ・8～10人が1つのチームになる。
- ・たて一列に並び、一番前以外は前の人の肩に手を掛ける。
- ・「よーい、ドン」の合図で、全員が走る。
- ・前方のカラーコーンを回り、スタート地点に戻る。
- ・次に、同じチームで横一列に並び手をつないだ状態で、レーンをおこなう。
- ・他にチームで走る方法を考え、意見を聞く。
- ・意見を採用し、他の走り方でリレーをおこなう

遊びの“コツ”

チームのメンバーで肩に手を掛けたり、手をつないで走ることで仲間意識が高まります。メンバーの学年が異なれば、更にその効果は高まります。小さな学年の子どもを列の真ん中の入れ並びの順番を変えるなど、作戦タイムを設け子どもたちで速く走れる方法を話し合みましょう。事前に準備する物はないので、参加者の構成を見た上でアイズブレイク（緊張を解きほぐすための手法）の一環として取り入れるのも良いかもしれません。特に冬場の寒い時期は、教室の最初におこなうことで、体と心をほぐすことができます。



②7ころがしドッジ

動きの種類

走る

跳ぶ

投げる

ねらい

- ① ボールに反応し、走ったり跳んだりする力を養おう。
- ② 多くの仲間がボールを投げられるよう工夫しよう。



屋外

屋内

対象人数：10人×2チーム

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：ドッジボール3個、ストップウォッチ

遊びの手順

- ・白チーム、赤チームに分ける。
- ・半径約3mの円を描く。
- ・先に白チームが円の中に入り、赤チームが円の外側に配置する。
- ・赤チームは円の中の白チームに向かってボールを転がし当てる。
- ・円の中の白チームの人がボールを当てられた時は、円の外に出て決められた場所でチームを応援する。
- ・時間内で円の中の白チームの人全員がボールに当たった場合、また、予め決めた時間が経過した場合は、その時点でゲームを終了し、円の中の人数を数える。
- ・次に円の中のチームと外のチームが入れ替わり、ゲームをおこなう。
- ・ゲームを終了し、決められた時間内での終了時間が長い方や、円の中に残った人の数が多い方のチームを勝ちとする。

遊びの“コツ”

ボールの数を増やす、大きさの違うボールを使う、円の大きさや形を変えるなど、人数や会場の大きさに応じて遊び方を変えることができます。ただし、最初から多くのボールを使うのではなく、“まずは1個から・・・”というように段階的に難易度を上げた方が遊びも徐々に盛り上がります。円の大きさもあまり大きくし過ぎると、小さな子どもではボールが円の反対側の見方に届かないこともあるので大人が気をつけてあげる必要があります。また、遊びに積極的な子どもは、転がってくるボールを“独り占め”し、周りの子どもにボールを渡さないこともあります。子どもは意地悪な気持ちでやっているのではなく、遊びに夢中になるがあまり、周囲が見えていないことを大人が理解し、ボールを受ける順番を決めるなどの配慮が必要なのもあります。



②⑧風船であそぼう

動きの種類

走る

蹴る

掴む

運ぶ

ねらい

- ① 様々な動きや体勢を維持しながら、脚力を鍛えよう。
- ② パートナーと協力することで、仲間意識を高めよう。



屋外

屋内

対象人数：2人×2～5チーム

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳～小学校低学年

準備物：風船（人数分）

カラーコーン、ホイッスル

遊びの手順

【遊びの種類】

- 風船を1人1個もって膨らませる。
- 横一列に並び、スタートの合図で、風船を上に向かって突きながら走り、カラーコーンを回って戻る。
- 横一列に並び、スタートの合図で、風船を蹴りながら走り、カラーコーンを回って、帰りは、風船をヘディング（頭の上で風船をバウンド）させながら戻る。
- 2人1組になり、2人が向かい合い手をつなぐ。腕と腕の間に風船を挟み、スタートの合図で走り、カラーコーンを回って戻る。

遊びの“コツ”

風船は、突く、蹴る、投げる、運ぶなどボール同様、いろんな遊びを楽しむことができます。未就学児にとっては、扱いにくいボールより、風船の方が興味を示す場合もあります。子どもの意見を聞きながら、遊びのバリエーションを増やし、工夫しながら遊びを楽しんでください。例えば、バドミントンやテニスのラケットを使って、突く、運ぶなどの遊びもできます。



②9 おんぶリレー

動きの種類

走る

つかむ

組む

運ぶ

ねらい

- ① 背負って走ることで、脚力を鍛えよう。
- ② チーム対抗競技で、仲間意識やチームワークを高めよう。



屋外

屋内

対象人数：6～10人×2チーム
要する時間：15分程度
対象年齢：5歳以上
準備物：カラーコーン（チーム数分）

遊びの手順

- ・2つのチームに、チーム分けをする。
- ・ペアになり、どちらかがパートナーを背負う。
- ・「よーい、ドン」の合図でスタートし、カラーコーンを回ってスタート地点に戻る。
- ・必ずカラーコーンのところで、背負う人、背負われる人を交代することをルールとする。
- ・次のペアにバトンタッチし、リレーをおこなう。

遊びの“コツ”

おんぶでリレーをおこなうシンプルな遊びです。同じ人が背負い役ばかりにならないよう途中で背負う人、背負われる人を交代するのがポイントです。また、チーム対抗なので、不公平感が出ないようにできるだけ体格を考慮し均等にチーム分けする必要があります。線の上を走る、ボールを蹴るなど、アレンジを加えてもおもしろいかもしれませんが、人を背負った状態でのジャンプや屈伸は大げがに繋がることにもなるので気をつけましょう。



③0 おおなわとび

動きの種類

走る

跳ぶ

跳ねる

立つ

ねらい

- ① なわの動きに合わせて跳ぶことで、脚力、リズム感を養おう。
- ② 歌に合わせて楽しく体を動かし、なわ跳びを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：5人以上

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：おおなわ跳びのなわ1本
10人程度で1本のなわが適当

遊びの手順

- おおなわを2人で持つ。
- 跳ぶ位置を決めるため、おおなわの中心となるところに直径1 m程度の円を描く。
- その円の中に1人が入り、歌に合わせてなわを跳ぶ。
♪ ゆうびんさん おはようさん はがきが10枚 おちました
ひらってあげましょ 1まい 2まい 3まい・・・10まい ごくろうさん
「10まい ごくろうさん」で終わり、跳んだ人は次の人に交代する。
- 1人ずつ順番におおなわを跳ぶ。

遊びの“コツ”

歌に合わせて楽しく体を動かすことが大切です。全員が大きな声で歌いながら、なわ跳びを楽しみましょう。最初は、子どものタイミングに合わせて大人がおおなわを回すようにしましょう。全員が跳べる場合は、2人で跳ぶ、1人から段階的に人を増やし連続して跳ぶなど、難易度を上げることもできますが、まずは“楽しむこと”を最優先しましょう。

