

学校生活を enjoy!



運動遊び

大 特 集

休み時間に！
体育の時間に！

学級で！
部活動で！

おにあそびへん
鬼遊び編1

01

おにあそびへん
鬼遊び編2

02

ひつよう あそびへん
リーダーが必要な遊び編

03

あそび つかえる あそびへん
クラス遊びに使える遊び編

04

おてがるふたりあそびへん
お手軽二人遊び編

05

ご む ぼーる へん
なわとび・ゴム・ボール編

06

た
その他

07

この冊子で紹介している遊びは、以下の文献や Web ページを基にしております。

○佐藤善人/青野博（2015）

『ACP アクティブチャイルドプログラム 子どもの心と体を育む楽しいあそび』
公益財団法人 日本体育協会

○木村真知子（2010）

『子どものボールゲーム バルシューレ』創文企画

○公益財団法人 日本体育協会 アクティブチャイルドプログラム

<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>（2017.3 アクセス）

たの 楽しい運動遊びのすすめ

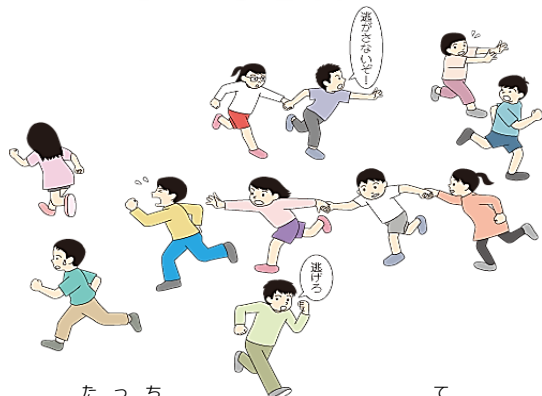
うんどうあそ



おにあそびへん
《鬼遊び編1》



てつなぎ 手つなぎおに



おににタッチされたら、おにと手をつなぎ、おにになります。おにが4人になったら、2人と2人にわかれてつかまえにいこう。3分程度でおにを交代すると、みんなが楽しく遊ぶことができます。似た遊びでバナナおにという遊びもあります。

しっぽとりおに



ズボンにしっぽを入れて、しっぽをとりあいましょう。チームをきめてとった数をきそったり、タオルを二つにしたりしてくふうしてみよう。制限時間を決めるといいですよ。

ことろことろ



何人かで肩をくんで、おには一番うしろの人をタッチします。おには積極的にフェイントをかけてタッチしよう。タッチされた人がおにになります。手をはなさないようにしよう。時間をきめておにを交代するといいです。

ばらんす バランスおに



頭の上にマーカーをのせます。マーカーがなければ、タオルをたたんでのせてもいいです。おには、違う色のマーカー（タオル）をのせて、マーカー（タオル）を落とさないようにおにごっこをします。タッチされたら、マーカー（タオル）を取り換えて、おにを交代しましょう。マーカー（タオル）は、手で押さえないようにしよう。

たの 楽しい運動遊びのすすめ

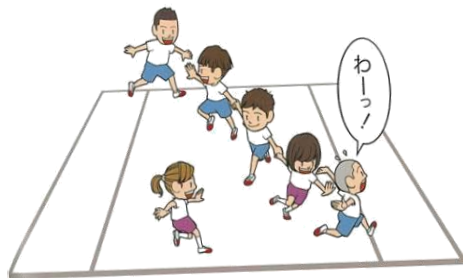
うんどうあそ



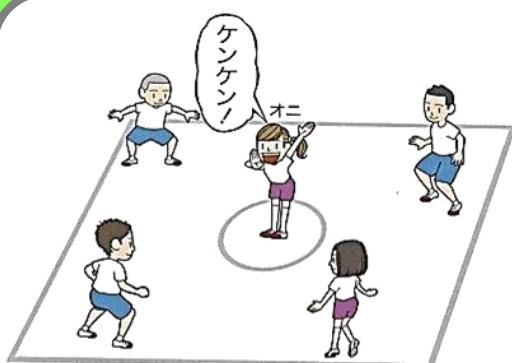
おにあそびへん
《鬼遊び編2》



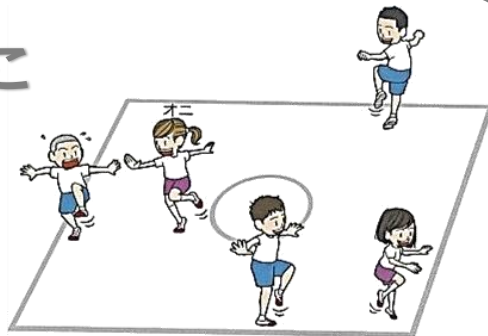
魚とりおに



コート^{こーと}をきめて、おに^{おに}にタッチ^{たっち}されないようにはしからはしまでいきます。タッチ^{たっち}されたらおにといっしょに手^てをつないでつかまえます。おにを「漁師^{りょうし}」、にげる人^{ひと}が「魚^{さかな}」としたり、「わに^{さかな}」と「魚^{さかな}」にしたりするとたのしいよ。



おうさま 王様おにごっこ

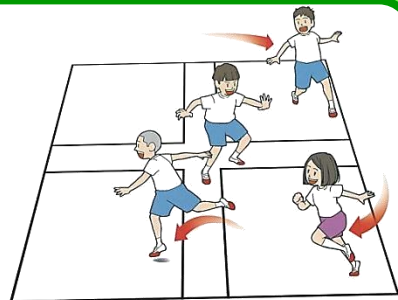


コート^{こーと}をかいて、おに^{おに}を一人^{ひとり}決めます。おに^{おに}がコート^{こーと}の真ん中^{まんなか}の円^{えん}で、好きな動き^{すき うごき}を大きな声^{おおきなこえ}で言ったらおに^{おに}にごっこ^{ごっこ}がスタートです。おに^{おに}にもふくめて全員^{ぜんいん}が、おに^{おに}の言^いった動き^{うごき}をしなければなりません。タッチ^{たっち}されたらおに^{おに}が交代^{こうたい}です。コート^{こーと}から出^でないようにしましょう。スキップ^{すきっぷ}やケンケン^{けんけん}のほかに、動物^{どうぶつ}の動き^{うごき}にしても盛りあがります^{もりあがります}。



そのた その他..

- 十字おに...おに^{おに}には十字^{じゅうじ}の中^{なか}しか動^{うご}けません。逃^にげる人^{ひと}は、十字^{じゅうじ}を踏^ふまずに移動^{いどう}します。○周^{しゅう}したら勝^かちとか制限時間^{せいげんじかん}を決^きめるとかするといいです。



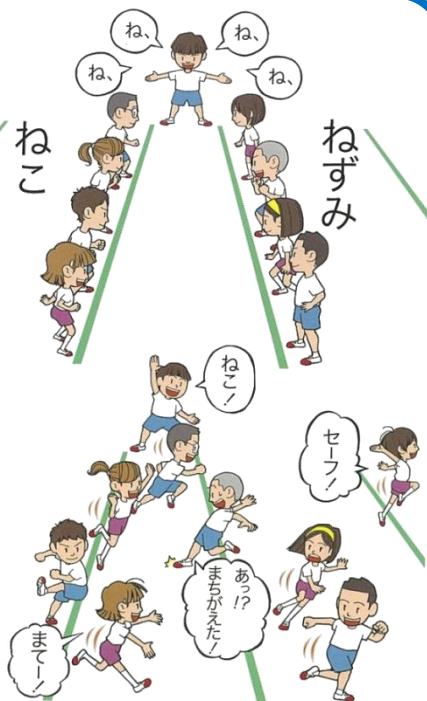
- けいどろ(どろけい)...警察^{けいさつ}とどろぼう^{どろぼう}に分^{わか}れて、警察^{けいさつ}に捕^{つか}まったらろうや^{ろうや}に入^{はい}ります。どろぼうは、つかま^{つかま}った仲間^{なかま}を助^{たす}けることもできます。

ねことねずみ

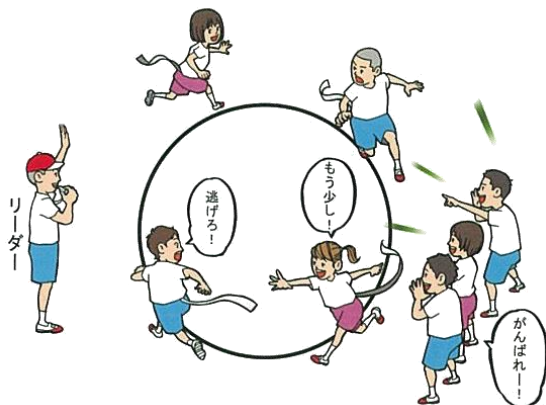
ラインを2本引き、[ねこチーム][ねずみチーム]の
2チームに分かれます。リーダーが、「ね、ね、ね、
ねこ（ねずみ）」と言ったら、ねこ（ねずみ）チームが
ねずみ（ねこ）チームを追いかけまわす。追いかけられる
チームは、後ろのラインまで逃げれば勝ちです。

たい たこ あか あお か え て
[タイとタコ], [赤と青]などに変えても◎です。

リーダーは、「ね、ね、ねんど」などフェイントを入れる
と楽しいです。しっぽをつけておくのも◎です。



おっとおわれて
追って追われて



ちよっけい えん えんしゅう とうぶん
直径4〜5mの円をかき、円周を4等分

いち たちます りーだー あいず
した位置に立ちます。リーダーの合図で

おなじほうこう いっせいはしり まえ ひと
同じ方向へ一斉に走り、前の人のしっぽを

かずおおく とつ たひと かち りーだー
数多く取った人が勝ちです。リーダーは5

びょう ふえ ふき ふえ しゅんかん
〜10秒ごとに笛を吹き、笛がなった瞬間

ぎやくむ き はしる
にみんな逆向きに走るようになります。

そうりよく ながさ かえる
走力によってしっぽの長さを変えろとい

いですよ。

いうこと一緒、やること一緒



リーダ一　　い　　いっしょ
リーダーが「言うこと一緒、やること
いっしょ　　い　　て　　にんていど
一緒」と言うと、手をつないだ4人程度の
ぐ　　ー　　ぶ。　　い　　いっしょ　　いっしょ
グループも、「言うこと一緒、やること一緒」
い　　い　　ます　　つづいて　　り　　ー　　だ　　ー　　みぎ
と言います。続いて、リーダーの「右！」に
つづけて　　みぎ　　い　　い　　な　　が　　ら　　て　　は　　な　　さ　　な　　い
続けて、「右！」と言いながら、手を離さない
みぎ　　じ　　ゃ　　ん　　ぶ。　　り　　ー　　だ　　ー
ように、右へジャンプします。リーダーは、
まえ　　うしろ　　ひだり　　ほうこう　　か　　え　　て
前、後、左と方向を変えてみよう。

たの 楽しい運動遊びのすすめ

く ら す あ そ び つ か え る あ そ び へ ん
 <<クラス遊びに使える遊び編>>

ふうせん り れ - 風船リレー



スタートラインと、チーム数に応じてU

ターンするコーンを置きます。ペアの背中(おなか、手のひら)で風船を落とさないようにコーンまで移動し戻ってきます。落としたり、落としたところまで戻って続けよう。風船でもボールでも○です。

ぼーる おくりきょうそう ボール送り競争



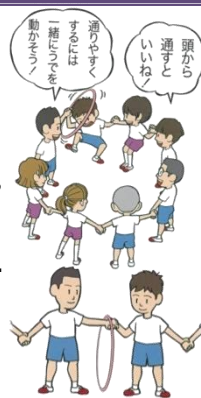
10人程度で一つのチームを作り、一列に

並びます。一番早く最後の人までボールをおくったチームが勝ちです。送り方は、「頭の上から」「体の横から」「股の間から」など様々なので、工夫しましょう。送り方を統一したり、交互にしたりすることもできます。

わくぐりきょうそう 輪くぐり競争

8~10人で手をつなぎ、大きな円を作り、フラフープを腕に通します。

スタートの合図で体をフラフープにくぐらせて、1周させます。一番早く1周したチームの勝ちです。タイムを競っても楽しいです。輪の大きさを小さくすれば、難しさが増します。



ちーむ 3チームつなひき

4~5人組のチームを3チームつくります。Aチーム対B

チームで綱引きを30~40秒間行います。Cチームは状況

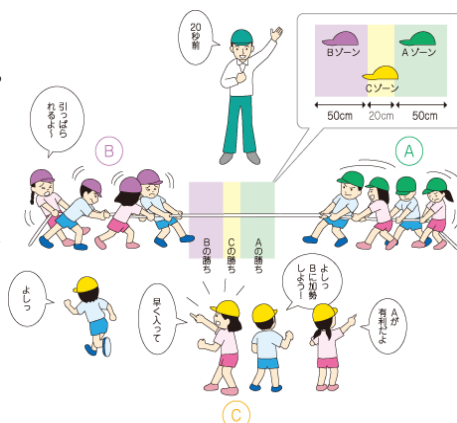
を見て、負けそうなほうに手伝いに入ります。真ん中のC

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。人数が

多くなれば、なわが切れてしまうことがあるので、人数に

応じて、なわの長さ、太さを選ぶようにしましょう。



たの 楽しい運動遊びのすすめ

くらすあそびつかえるあそびへん
《クラス遊びに使える遊び編》

からだじゃけん 体ジャンケン

グー チョキ パー



※小さい
体操すわり



※アキレスけん
のばし



※体を大きく
ひらいて

じゃんけんポーズは、相談して変えて

もいいですよ。

ぐりこ グリコ

グー チョキ パー



グリコ
(3歩)



チョコレイト
(6歩)



パイナップル
(6歩)



もくてきち きめて 目的地を決めてやるといいです。移動を

スキップやケンケンでもおもしろいですよ。

てお 手押しずもう



ふたり むかいあい てのひら あいて
二人で向かい合い、手のひらを相手に

むけておしあい あし うごいたら負け からだ
向けて押し合い、足が動いたら負けです。体

ふれても負け おしたりひいたりして

楽しむことができます。

えっくす エックス

5m ぐらいの

かんかく 間隔をとって

むかいあいます 向かい合います。

ぼー りょうて ボールを両手で、

したなげ あいて 下投げをして相手と

あてあいます うまく 当てあいます。上手く

きゃっち きゃっち できないければ キャッチできなければ

まけ きゃっち 負けです。キャッチする

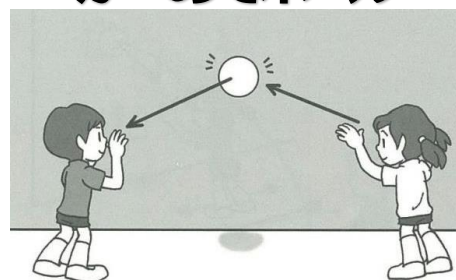
ときに、腕をエックスにしてとることができ

ると、一歩近づくことができます。片手で

きゃっち できたなら二歩近づけるという

るー おもしろい ルールも面白いですね。

ぼー かべあてボール



ふたり 1 かんかく
二人が1~2mの間隔をあけて、かべに

むかってたちます ひとり むけて
向かって立ちます。一人がかべに向けて

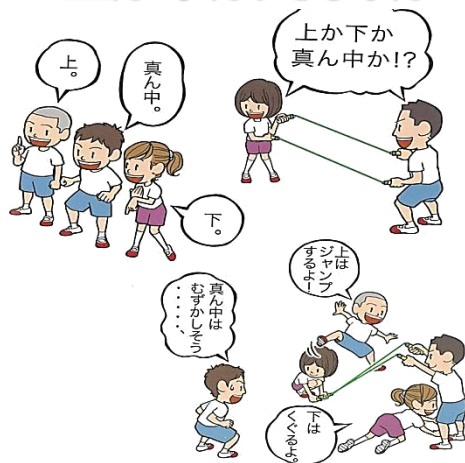
なげたぼー ひとり うごかず とれたら
投げたボールをもう一人が動かずに取れたら

せいこう かいすう きより きそう たのしい
成功です。回数や距離を競うと楽しいです。

また、わんぱうんどでとるというルールにし

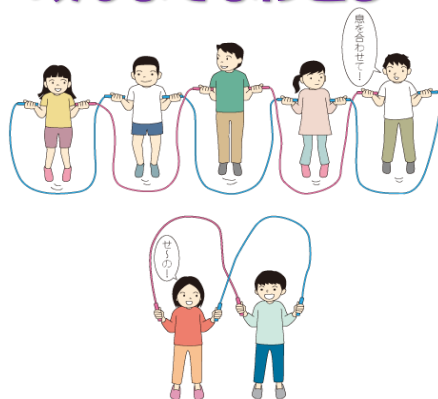
てもいいですね。

うえ した まんなか 上か下か真ん中か



ふたり 二人がなわとびを持って、それ以外の子はなわとびを持ったペアに背を向けます。ペアは「上か下か真ん中か」と言って、なわとびをピンと張ります。その時に、しゃがんだり背伸びしたりしていろんな形を作ります。ペア以外の子は、「上」「下」「真ん中」を選択して、振り返ります。「上」を選択した子は、2本のなわの上を通過します。「下」も「真ん中」も同様です。通過できなければ、交代します。少しぐらいなわに触れてもいいようにするといいです。

みんなでなわとび



はじめ ふたり はじめる
初めは二人から始めるといいますが、
にんずつ ふ や す たのしく
どんどん人数を増やすと楽しくなります。

ゴムとび

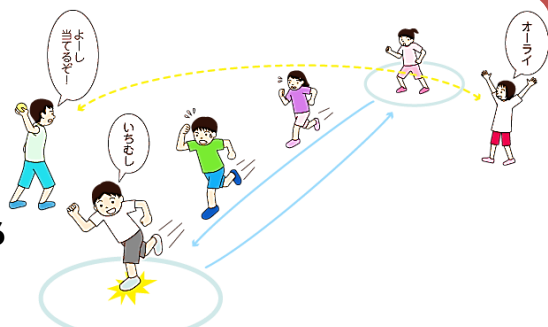


☆ レッツ! ゴムとび! 新しいわざも
さいごまで ゴムはあまり 年 組
できるかな? 強くひっぱらない ようにしよう! ()

こえ かけ あい 声を掛け合いながらすると楽しいです。
なれて 慣れてきたら、ゴムの高さを上げてみよう。

ろくむし

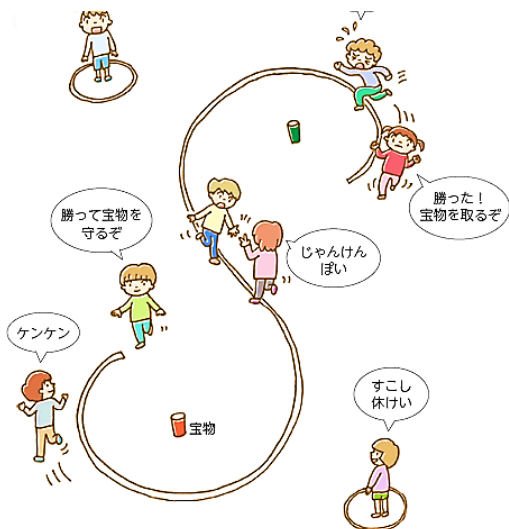
20m ほど離れた場所に 2 つの円をかくて、
おにを二人決め、おにがボールを投げ合っている
間に、他の子は、2 つの円を往復します。1往復したら
「いちむし」、2往復したら「にむし」と数え、6往復
できたら「ろくむし」となり勝ちです・おににボールを当てられたらアウトです。制限時間を
きめたり おに おに あいだ せまく 鬼と鬼の間を狭くしたりすると楽しいです。



たの 楽しい運動遊びのすすめ

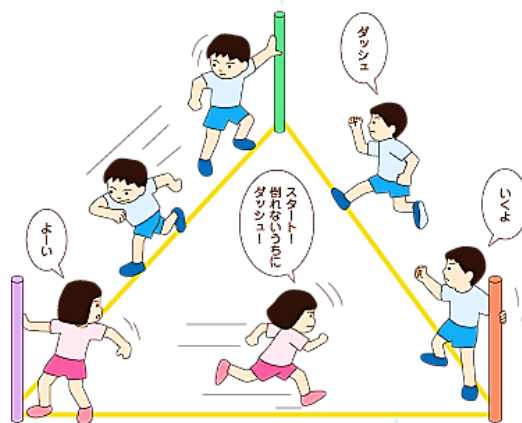
《その他》

Sケン



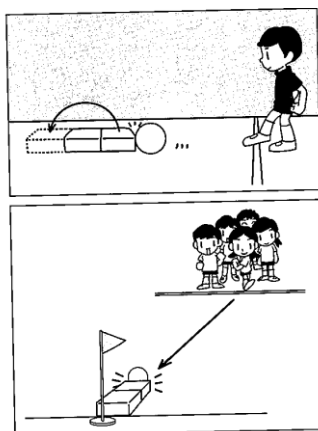
トントンキャッチ

直径3～5cm程度のビニール管、バットでも可



長さがわかるナイロンロープや巻尺などを使用

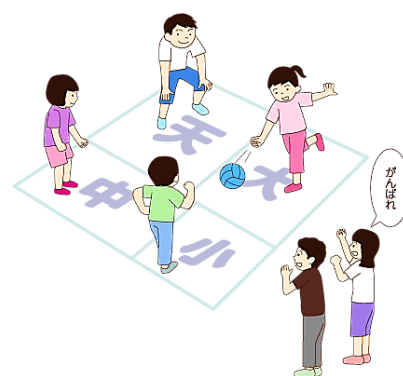
ボーリング ころがしボーリング



けんぱ ケンパ



てんだいちゅうしょう 天大中小



おうさま 王様だるまさんが

ころんだ



おしくらまんじゅうおに



遊びの達人

を目指して