

①開・閉眼片足立ち

動きの種類

立つ

ねらい

- ① バランス感覚を養い、体幹を鍛えよう。
- ② 正しい姿勢を意識しながら、集中力を高めよう。



屋外

屋内

対象人数：2人以上
要する時間：5分程度
対象年齢：5歳以上
準備物：ストップウォッチ
ひも

遊びの手順

- ・全員が円になる。
- ・左右どちらかの足を軸に、片足を上げる。
- ・最初は、目を開けて、30秒間、片足立ちをする。
- ・上げた足が床についた時点で終了となる。
- ・終了となった人は、その場で床に座る。
- ・次に、目を閉じて、30秒間、片足立ちをする。
- ・上げた足が床につくか、目を開いた時点で終了となる。
- ・終了となった人は、その場で床に座る。

遊びの “コツ”



立つ(たつ)

閉眼片足立ちでは、バランス感覚を養うことができます。ただし、最初から目を閉じると、身体の傾きを視覚で確認できないため、片足立ちが難しくなります。まずは、目を開けて片足立ち、次に、目を閉じて片足立ちをおこなうことで順番にできることが実感でき子どもの関心も高まります。猫背など姿勢が悪いことが原因でバランスが保てない子どもも多いと言われています。子どもたちには、背筋を伸ばし正しい姿勢を保つことを意識させてください。遊びのアレンジとして、目を開けて片足立ちで移動し、ひもで作った輪の中に子どもたち全員が入り10秒間、片足立ちができると「成功」とする遊びもあります。一人開眼片足立ち、一人閉眼片足立ち、輪の中への複数による片足立ち移動遊びへと段階的にチャレンジしてみましょう。また、人数が多い場合は、輪の中への複数による片足立ち移動遊びをチーム対抗で争うこともできます。

②からだじゃんけん

動きの種類

立つ

跳ぶ

ねらい

- ① 全身を機敏に動かすことで、敏捷性を養おう。
- ② 大きな声を出し合い、全身を使って遊ぶことの楽しさを実感しよう。



屋外

屋内

対象人数：2人以上
要する時間：10分程度
対象年齢：5歳～8歳
準備物：特になし

遊びの手順

- ・2人が向かい合う。
- ・「最初は、グー」で、しゃがんで両手でひざを抱え、小さくなる。
- ・「じゃんけん、ホイ」の後、パーの場合は、手と足を大きく広げ立つ。
- ・チョキの場合は、手と足を前後に広げ立つ。
- ・じゃんけんの要領で、繰り返しておこなう。

遊びの“コツ”

最少人数2人でもできる遊びです。事前に準備する物も、特にありません。教室の最初にアイスブレイク（緊張を解きほぐすための手法）としておこなうと、リラックスした雰囲気づくりや準備運動にもなります。ぶつからないように、となりの人と間隔を開けて、「グー」「チョキ」「パー」を、元気よく大きな声を出しながら、からだで「グー」「チョキ」「パー」を表現しましょう。じゃんけん大会とし、勝ち抜きで優勝者を決める方法も、遊びとして盛り上がります。



立つ(たつ)



跳ねる(はねる)

③タオルでキャッチ

動きの種類

立つ

つかむ

引く

ねらい

- ① タオルの張り加減で、ボールの動きを操作する力を養おう。
- ② 相手と積極的に話し合いながら、ボール遊びの楽しさを知ろう。



屋外

屋内

対象人数：2人～20人

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
フェイスタオル

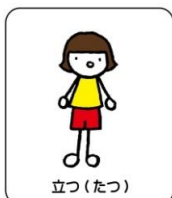
遊びの手順

- ・2人1組となり、フェイスタオルの端をそれぞれが持つ。
- ・タオルの上にボールをのせる。
- ・タオルを張らない状態から、タイミングを合わせタオルを引っ張り、ボールを頭上に上げる。
- ・タオルの張りをゆるめ、落下するボールをタオルでキャッチする。
- ・同じ動作を何度か繰り返す。

遊びの “コツ”

2人のタイミングを合わせることで、ボールを高く飛ばすことができます。身長差が大きいとタイミングが合っても、真っすぐ上に飛ばない場合があるので、できるだけ同じ身長同士がペアになるよう配慮が必要です。どうすれば上手く飛ばせるかを、2人で話し合うことが大切です。2人のタオルを張るタイミングが合えば、力強く引っ張らなくても、簡単にボールを飛ばすことができます。また、落下するボールを受け止める際に、ひざを曲げるなど安定した姿勢をとると受けやすくなります。上手くできたペアに「どうすれば、上手く飛ばせますか？」を聞くなど、周りの意見も聞きながら、動きを調整することも

重要です。ドッジボールでは扱いが難しい場合は、ビーチボールのような軽いボールや、タオルを丸めてボール代わりに使う方法もあります。



④ボールであそぼう

動きの種類

立つ

投げる

捕る

ねらい

- ① ボールを使ってのいろんな動きを体験し、ボールを捕ったり投げる力を養おう。
- ② ボールの大きさや人数によって、遊びを工夫してみよう。



屋内

対象人数：1～10人
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

遊びの手順

大人は前に出てお手本を見せながら進める。

- とりの人にぶつからないよう、できるだけ間隔をあける。
- 1人1個ずつボールを持つ。
- ボールを床について、そのままの場所で何度もドリブルを繰り返す。
- ドリブルをしながら片足を上げ、ボールを上げた足の下をくぐらす。
- 頭の上にボールを投げ、自分で捕る。
- 頭の上にボールを投げ、何回か手をたたいて、ボールを捕る。
- ボールが落下する間に、何回手をたたいたかを競う。
- 頭の上にボールを投げ、身体を右回り（左回り）に一回転させ、ボールを捕る。
- 頭の上にボールを投げ、背中でボールを捕る。
- ボールを右足の前から左足の後ろ、左足の前から右足の後ろへと、8の字に廻す。
- お腹の上に両腕、両足を床に着き、お腹の上にボールを載せ、前進する。

遊びの
“コツ”

ボールを使うと、いろんな遊びが楽しめます。投げたボールを自分で捕る（プログラム④ボール投げあそび）、キャッチボールや、床にボールをつけて走るドリブルリレーなど、1人から複数の場合まで、人数に合わせて楽しむことができます。「ボールを使ったあそびを考えてみよう」…子どもたちに投げかけ、子どもたちのアイデアで教室を進めるのも楽しさの一つです。ただ、子どもたちから、活発なアイデアが出ない場合もあるので、子どもの意見に頼らずに予め、遊び方を考えておく必要があります。



立つ (たつ)



投げる (なげる)



捕る (とる)

⑤くつ飛ばし

動きの種類

立つ

蹴る

走る

ねらい

- ① 脚力とバランス感覚を鍛えよう。
- ② 遊びの方法をみんなで考え、楽しい遊びを創り出そう。



屋外

屋内

対象人数：2人以上
要する時間：5分程度
対象年齢：5歳以上
準備物：特になし

遊びの手順

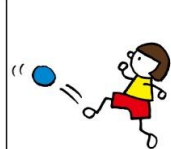
- ・横一列に並んで、くつを飛ばし、飛んだ距離を競う。
【アレンジの例】
- ・5人1組のチームに分かれ、スタートラインに並び。
- ・スタートの合図で、1人目がくつを飛ばす。
- ・くつの表が上になった状態で着地した場合は、その着地点から、2人目がくつを飛ばして前へ進む。
- ・くつが裏返ったり、横になった状態で着地している場合は、着地点から、10歩さがって2人目がくつを飛ばして前へ進む。
- ・その動作を繰り返し、リレーをおこない、順位を競う。

遊びの “コツ”

くつ飛ばしを練習に取り入れるサッカー指導者もいます。「ボールを蹴るイメージで靴を飛ばす」ことや、「ひざより下の動きを意識する」ことが、キックの基本を身に付けることに繋がるそうです。【アレンジの例】は、あくまでも一例です。遠くまで飛ばす遊びや、走る動作を加えるなど、遊びの方法をみんなで考え、楽しい遊びを創り出してください。



立つ(たつ)



蹴る(ける)



走る(はしる)

⑥ どうぶつ歩き

動きの種類

立つ

歩く

跳ねる

はう

走る

ねらい

- ① 動物をまねることで、全身を使った様々な動きを体験しよう。
- ② みんなでアイデアを出し合い、元気よくユニークな動きを楽しもう。



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：特になし

遊びの手順

大人が前に出て、「好きな動物は？」を聞き出す。

- ・「クマ」の返答があれば、クマのポーズをマネて四つん這いで歩く。
- ・「ゴリラ」の返答があれば、ゴリラのように胸をたたきながら歩く。
- ・いろいろな動物の動きを、みんなで一緒にやってみる。
- ・ウサギ、カンガルーなど、跳ねる動きも加える。

遊びの“コツ”

子どものアイデアでいろいろなユニークな動きを楽しみましょう。できるだけ全身を使い大きな動きになるよう心掛けましょう。ウサギやカンガルーのように、「跳ねる」動作を加わると全身運動にも繋がります。いくつかのどうぶつ歩き（どうぶつマネ）を合図に合わせて素早く変わる方法や、クマの場合は四つん這いの姿勢で、ウサギの場合は両足を揃えピョンピョン跳ねる姿勢で、タッチごっこをおこなう方法もあります。また、音楽に合わせて歩く方法もあります。曲に合わせて最初は元気よく大きく手を振って歩き、途中からどうぶつ歩きを加えてみましょう。子どもたちが飽きないようにいろいろな動物を取り入れてください。大人が出す合図のテンポとタイミングが重要になります。



立つ（たつ）



歩く（あるく）



跳ねる（はねる）



はう



走る（はしる）

⑦しんぶんしレース

動きの種類

立つ

跳ねる

跳ぶ

歩く

引く

ねらい

- ① 跳ねる動作とタイミングを身に付けよう。
- ② 二人が声を出しながらタイミングをとり、リズムカルに体を動かすことの楽しさを味わおう。



屋内

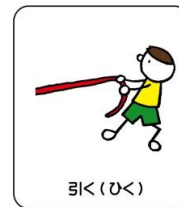
対象人数：2人1チーム×2～5チーム
要する時間：15分程度
対象年齢：7歳以上
準備物：新聞紙（チーム数＋予備）
カラーコーン（チーム数分）

遊びの手順

- ・2人で1チームのチーム分けをする。
- ・スタート地点から約3mにカラーコーンを置く。
- ・1人が新聞紙の上に立ち、もう1人が新聞紙の上の人がジャンプしたタイミングで新聞紙を破らないように引っ張り前に進む。
- ・前方のカラーコーンを回り、スタートラインまで戻る。
- ・新聞を上でジャンプする人と新聞紙を引っ張る人が交代し、レースを続け速さを競う。

遊びの“コツ”

家庭にある物を使った遊びです。新聞紙が破れないように慎重に扱いつつ、速さを競います。パートナーとのコンビネーションが重要になります。また、“新聞紙が破れ最初の状態の半分より小さくなった場合は、新しい新聞紙に交換できるがスタート地点に戻らなければならない”などのルールを設けてもおもしろいかもしれません。ペア2人で声を合わせ「せーの」と言い、新聞紙の上の人は、そのタイミングで前に跳びます。1歩の歩幅で跳ぶと、無理なく、しかも、引手にとっても新聞紙が移動しやすい距離と言えます。また、リズムカルに動作を連続することが速く進むコツです。日常生活では、あまり“跳ねる”動きがないので、楽しく体を動かす体験をさせてあげてください。



⑧まるたころがし

動きの種類

回る

ねらい

- ① 転がることで、バランスや回転感覚を身に付けよう。
- ② まっ直ぐに回転する方法を自身でも考えてみよう。



屋内

対象人数：1人～
要する時間：10分程度
対象年齢：3歳以上
準備物：マット

遊びの手順

- ・指先つま先を伸ばし、身体をまっ直ぐにして、マットの上を回転し進む。
- ・身体が、マットに落ちることなく、まっ直ぐに回転することを心掛ける。

遊びの
“コツ”

速く回転するのではなく、身体が中心がマットの中心を移動するイメージで回転することが大切です。どうすればまっ直ぐ回転することができるか調整しながら回転することも大切です。マットの上にテープを貼り、おへその上にもテープを貼って、常にマットのテープの上を、おへそに貼ったテープが移動するように回転すると、調整しながら回転することが意識づけられます。遊びのアレンジとして、マット2枚を付けて、2人で手をつなぎ回転する方法もあります。回転する距離が長いと、目を回し、ふらつく子どももいるので、転倒しないよう気を付けてあげてください。



回る(まわる)

⑨おいもでどんじゃんけん

動きの種類

回る

ねらい

- ① 転がることで、バランスや回転感覚を身に付けよう。
- ② みんなで声を出し合い、チームを盛り上げよう。



屋外

対象人数：10人以上

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：ロープ（大縄跳びの縄）2本

遊びの手順

- ・数本のロープを結び、1本のロープにする。
- ・1本のロープを、床の上に置く。
- ・子どもを2組に分け、それぞれをロープの先端に配置する。
- ・おいものように、腹這いになり両手を頭の上で合わせて、スタートの合図を待つ。
- ・「よーい、ドン」の合図で、腹這いになった状態からロープ上を転がる。
- ・両方のロープの先端からロープ上を転がり、ぶつかった時点でじゃんけんをする。
- ・じゃんけんに勝った方は、転がりながら前進する。
- ・じゃんけんに負けた方は、スタート地点のロープ先端に戻る。
- ・じゃんけんに負けた方のチームは、次の人が転がりながらロープの上を進む。
- ・相手チームのスタート地点である相手側ロープの先端に近づいた地点（マークを決めておく）を過ぎた地点でチームが勝ちとなる。

遊び
の
“コツ”

ロープの上で真っ直ぐに転がるバランスと回転感覚が重要な遊びです。「ゴロゴロ、ゴロゴロ・・・」と互いに言いながら回転するなど、相手との距離感がわかり、遊びとしてもおもしろくなります。多くのロープを繋ぐと結ぶ箇所も多くなるので回転の障害になります。大縄跳びのロープ（約15m）2本を繋ぐと適当な長さになります。就学前の子どもの場合は、1本でおこなうこともできます。



回る（まわる）

⑩ ておしぐるまレース

動きの種類

歩く

支える

はう

持つ

ねらい

- ① 身体を腕で支えることにより、腕力や腹筋を鍛えよう。
- ② 正しい姿勢を意識しながら、タイミングよい動作を考えよう。



屋内

対象人数：4人以上

要する時間：10分程度

対象年齢：5歳～8歳

準備物：カラーコーン、ホイッスル



遊びの手順

- ・ オットセイの姿勢：床にうつ伏せになり、腕を伸ばして上半身を腕で支える。
- ・ オットセイの姿勢で前進するが、まずは、大人がお手本を見せる。
お手本のポイント：腕をしっかり伸ばす。
- ・ オットセイの姿勢でどこまで前進できるかチャレンジしてみる。
- ・ 2人1組になり、1人がオットセイの姿勢で、もう1人がオットセイの姿勢の人の足を持ち上げて前進するが、まずは、大人がお手本を見せる。
お手本のポイント：①腕をしっかり伸ばす。
②肩から足首までが一直線になるよう姿勢を伸ばす。
③腰が落ちないこと、ひざを曲げないことの良い例、悪い例を見せる。
- ・ スタート地点に整列し、スタートの合図で前進、前方のカラーコーンの場所で交代しスタート地点に戻る。同じ動作を繰り返し、レースをおこなう。

遊びの
“コツ”

オットセイの姿勢も、ておしぐるまも、まずは、大人がお手本を見せてあげてください。オットセイの鳴き声を加えると遊びにおもしろさが増します。オットセイの姿勢で前進の距離を競う、速さを競うことで遊びのバリエーションが増えます。ただ、この姿勢はひざが床に擦れ上手く進めないで、短パン着用での実施は適さないかもしれません。子どもの学年や体力により、前進の距離を調整しましょう。ておしぐるまの足を持つ人は低学年では、重さに耐えられない場合がありますので、大人の補助が必要です。ておしぐるまは腕の力と腹筋を使った遊びです。腕の疲労が回復しないうちに繰り返しおこなうと、遊びも苦痛に感じます。楽しく遊んでいるかを確認しながらおこなってください。



歩く(あるく)



支える(ささえる)



はう



持つ(もつ)