

# ③1 スポーツ雪合戦

動きの種類

走る

投げる

当てる

立つ

ねらい

- ① 走力、投げる力、敏捷性を鍛えよう。
- ② チーム一丸となることで、仲間意識やチームワークを高めよう。



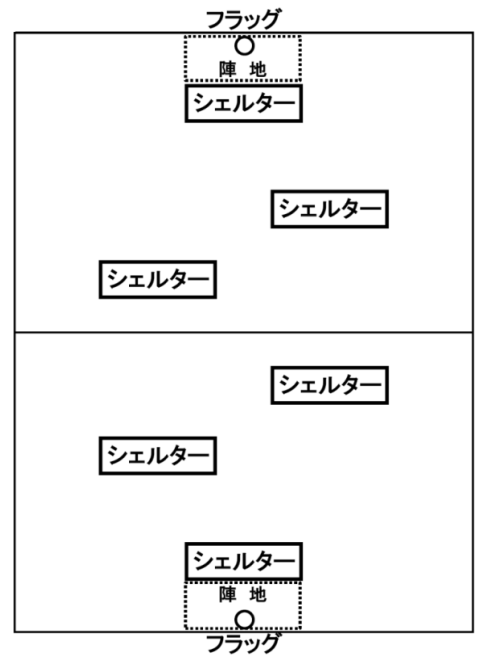
屋内

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：玉、ピブス、フラッグ2、  
シェルター（大）2、（小）4



遊びの手順

- ・2チームに分かれ、一番、敵から遠いシェルターの奥で待機する。
- ・ゲームに入る前に、作戦タイムを設け、攻め方、守り方をチームの全員で考える。
- ・スタートの合図で、相手に狙い球を投げ、シェルターで身を守りながら、前進する。
- ・球が当たった人はコートの外に出る。
- ・前進し、相手チームのフラッグを先にとった方が勝ちとなる。

遊び  
の  
“コツ”

作戦タイムを設けますが、最初は子どもたちが自分たちで考え、行動することが重要です。ヒントを与えるとすれば、フラッグを取る人、フラッグを取る人が攻めやすいように相手を球攻撃で攻めながら味方を援護する人、自分のチームのフラッグを守る人など、チーム内で役割分担を明確にすると効率よく攻めることが挙げられます。チーム内で年齢に幅があった方が、高学年の人は低学年の人を助けようとする心が働き、仲間意識も高まります。



# ③2 フラフープであそぼう

動きの種類

走る

跳ぶ

くぐる

跳ねる

つかむ

ねらい

- ① 全身を使った遊びで、敏捷性や柔軟性を養おう。
- ② フラフープを使って、いろんな遊びに挑戦しよう。



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：3歳以上

準備物：フラフープ（人数分）

カラーコーン（小）、ホイッスル

## 遊びの手順

《フラフープでジャンプ》

- ・フラフープを両手でつかみ、なわ跳びのようにフラフープを回転させジャンプする。

《2人でフラフープ》

- ・2人1組になり、1人がフラフープを転がし、もう1人がキャッチする。
- ・1人がフラフープを転がし、もう1人が転がるフラフープの中をくぐり抜ける。

《フラフープ入りゲーム》

- ・フラフープを数個、床に置き、フラフープを囲むように大きな円を描き、カラーコーンを置く。
- ・ホイッスルの合図でカラーコーンの周りを走る。
- ・次のホイッスルの合図で、フラフープの中に入るが、フラフープに入れる人数（1人、2人、3人）を、予め決めておく。イス取りゲームのように、誰が速くフラフープに入れるかを競う。

《輪くぐり競争》

- ・5人以上が1つのグループになり、手をつないで大きな円をつくる。
- ・フラフープを腕に通し、からだをくぐらせながら、フラフープを一周させ速さを競う。

遊び  
の  
“コツ”

フラフープは、いろんな遊びを幅広い学年で楽しむことができます。また、フラフープ遊びは親子でも楽しむことができます。特に、輪くぐり競争は、大人、子どもが交互に輪をつくり遊んだり、大人チーム、子どもチームに分かれ対戦することもできます。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）としておこなう際に適しています。



# ③③ あそびのサーキット

動きの種類	走る	跳ねる	はう	回る	起きる
-------	----	-----	----	----	-----

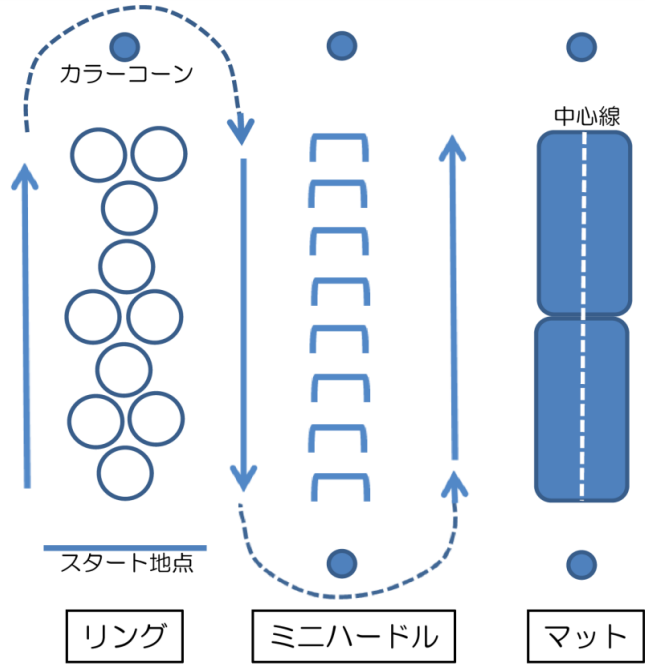
## ねらい

- ① 連続した動作で平衡感覚と脚力を鍛えよう。
- ② 色々な用具を使って、色んな遊びに挑戦しよう。



## 屋内

対象人数：1人～  
 要する時間：15分程度  
 対象年齢：5歳～8歳  
 準備物：リング（フラフープ）10  
 ミニハードル 10、マット2  
 ホイッスル、布テープ  
 ストップウォッチ



## 遊びの手順

- お腹に（おへそのあたり）に布テープを貼る。
- リングからスタートし、ミニハードル、マットの順に進む。
- 必ずコース（リングの列、ミニハードルの列、マットの列）のカラーコーンにタッチしてからコースに入り、最後もカラーコーンにタッチし、別のコースに移動する。
- リングを、ケン、パ（片足、両足開いて着地）。ケン、パ。ケン、ケン、パで跳びながら越える。
- 片足跳びで、ミニハードルを越える。
- マットの上うつ伏せになり、両腕は頭の上まっ直ぐに伸ばし、お腹に貼った布テープがマットの中心線から大きくズれないよう注意しながらマット上を回転し進む。

## 遊びの“コツ”

カラーコーンを必ずタッチすることで、コースを横切らないようになります。最初は速さを競うのではなく、一つひとつを丁寧にこなすことを意識し、ゆっくりとおこなってください。ミニハードルで片足跳びができない子どもは、両足跳びでも良いこととするなど、あまり遊び方に拘らず柔軟に対応してあげてください。小学校2、3年の大きな子どもは、1人ずつタイムを図り、タイムトライアルで競うことや、1回目、2回目を記録し、自己記録に挑戦することもできます。また、コースとコースの間の距離を取ったり、リングやミニハードルの跳び方やマットを使った回転の方法をアレンジすることで遊びのバリエーションが増えます。跳び方、転がり方も、子どもの意見を取り入れることで、子どもの遊びへの関心が更に高まります。また、もう一つ遊びを加え4つのコースにすると、終着点がスタート地点に近くなるので、子どもの動線がスムーズになります。最後は、みんなで一緒にお片づけをしましょう。



# ③4 ぞうきんがけレース

動きの種類

はう

押す

ねらい

- ① シャガんだ姿勢でぞうきんを押し、脚力や腕力を鍛えよう。
- ② チーム対抗で仲間意識やチームワークを高めよう。



屋内

対象人数：5人×2～5チーム  
要する時間：15分程度  
対象年齢：5歳～8歳  
準備物：ぞうきん（タオルなど）  
カラーコーン（チーム数分）

## 遊びの手順

- ・チームごとに列にならぶ。
- ・前方のカラーコーンに向かって、ぞうきんがけで進む。
- ・カラーコーンを回ってスタート地点に戻る。
- ・ぞうきんをバトン代わりとし次の人にわたし、リレーをしながら競う。

## 遊びの“コツ”

初めは、短い距離でおこない、慣れたら距離を伸ばすこともできます。学年や体格に差がある場合は、小さな子どもは片道、大きな子どもは往復といった変更もできます。ほとんどの子どもがぞうきんがけで掃除をしたことがないので、ぞうきんがけをする意味から教えてあげることが必要です。“お手伝いの中からうまれた遊び”であることを話すことで子どもの関心も高まります。スポーツタオルのような横長のタオルを使って、2人、3人でぞうきんがけをおこなうアレンジもあります。



# ③⑤カエルの足うらタッチ

動きの種類

支える

跳ねる

ねらい

- ① 腕で全身を支え、その姿勢を維持することによって、腕力を鍛えよう。
- ② 両腕で上手く身体を支える方法を考えてみよう。



屋外

屋内

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

## 遊びの手順

- ・両手を床について足を上げ、右足の裏と左足の裏でタッチする。
- ・足を上げ床に着くまでに、何回タッチできたかを数える。

## 遊びの “コツ”

身体を両腕で支える運動が、前転などのマット運動に繋がることを子どもたちに説明しながらおこなってください。ユニークな動きなので、「カエルのマネをしましょう」と声を掛け、明るい雰囲気楽しく遊びながら、身体機能の向上に繋げましょう。上手くできない子どもは、上手くできる子どもの動作を横から見て、腕の伸ばし方、足を上げる高さ、頭の位置などを観察させ、なぜ、上手くできないかのヒントを与えてあげてください。また、腕力が弱く、両腕で身体を支えきれない子どもがいる場合は、マットの上でおこなってください。



# ③6 ばくだんはこび

動きの種類

渡す

回る

ねらい

- ① ボールを落とさず速く渡す力を養おう。
- ② チームで相談したり協力すること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：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

- ・10人前後を1チームとしチーム分けをおこなう。
- ・チームごとに1列に並ぶ。
- ・列の先頭がボールを持つ。
- ・最初は、頭の上から順番に後ろの人にボールを渡し列の最後尾の人にボールが渡った時点で終了とする。速くボールが渡った（リレーできた）チームから、上位を決める。ただし、ボールを渡す時に投げるなど乱暴に扱わないように、ボールを爆弾に見立て慎重に速く後ろの人に渡すことをルールとする。
- ・2回目は、足の間（股の間）から後ろの人にボールを渡す。
- ・3回目は、全員が右側から後ろの人にボールを渡す。
- ・4回目は、全員が左側から後ろの人にボールを渡す。
- ・5回目は、右側、左側と交互に後ろの人にボールを渡す。
- ・6回目は、どの方法が一番早くボールが運べるかをチーム内で相談し速さを競う。

遊び  
の  
“コツ”

バリエーションが多く、ボールを爆弾に見立て慎重に扱うことで、遊びがよりおもしろくなります。ボールの渡し方も順番を決めておくのではなく、1回目が終わった時点で、他にどんなボールの渡し方があるかを子どもに問いかけ、子どものアイデアや選択した内容でやってみるやり方もあります。最後は、“作戦会議”の時間を設けてどの方法が最も速くボールが運べるかを子ども同士で相談し、ゲームに臨むことでチームでの仲間意識が高まります。また、子どもだけでなく、大人が参加することでボールを渡す際に高さが違ったり、距離感が違ったりするので難易度が増し、ゲームがおもしろくなります。子ども対大人ではなく、子どもの中に大人が入って、大人も子どもと一緒にゲームを楽しむことが大切です。



# ③7 背中合わせで立つ

動きの種類

押す

支える

立つ

ねらい

- ① 全身を使って、足、腰の筋力を鍛えよう。
- ② 2人でコミュニケーションを図りながら、バランスのよい動作を身に付けよう。



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歳以上  
準備物：特になし

## 遊びの手順

- ・2人1組で背中合わせに座り、腕を組む。
- ・タイミングを合わせて、互いの体を支えながら、立つ。
- ・次に、腕を組まずに、背中合わせの状態だけで、立つ。

## 遊びの “コツ”

相手の体を支えて立ち上がるバランスやタイミング、力加減の調整が必要な動きです。2人で相談しながらおこなうことで、コミュニケーション能力が高まります。上手くできたら、腕を組まずに立ち上がってみましょう。アレンジとして、今度は、背中合わせで中腰になり、右回り、左回りに回転し、バランスを保つ動きにチャレンジしてみましょう。上手くできた時は、頑張った二人を褒めてあげてください。褒められることで遊びへの興味が更に深まります。



# ③8 ボール入れあそび

動きの種類

投げる

立つ

ねらい

- ① 的の距離を変えることで、投げ方、力加減を身に付けよう。
- ② 集中力を高め、それぞれの状況に応じて、ボール入れを楽しもう。



屋外

屋内

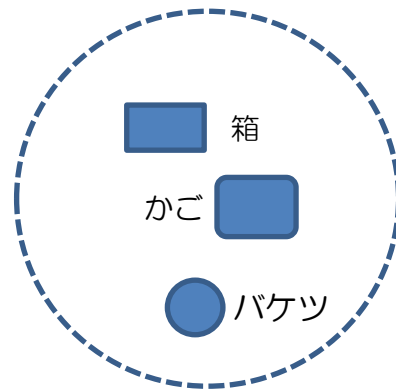
対象人数：2人以上

要する時間：10分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：ボール、バケツ

段ボール箱、ボールかごなど



## 遊びの手順

- 円の中にバケツ、段ボール箱、ボールかごなど、できるだけ形状や大きさのちがう3種類の容器をおく。
- 1人5つずつボールを持ち、「スタート」の合図で、円の外側からそれぞれの容器にボールを投げ入れる。円の外側であれば、どこから投げ入れても良いとする。

遊び  
の  
“コツ”

大きさの違う3つの容器にボールを投げ入れます。投げる位置から3つの容器の位置まで、それぞれの距離が違う方が、その都度、力加減を調整することになるので遊びとしては、おもしろくなります。大きさや柔らかさが違ったボールも使ってみましょう。大きさや柔らかさに応じて、投げ方を考える、力加減を調整することが大切です。また、当て玉を使うと、遠くまで転がることが無いので、連続して遊ぶことができます。





# ③9 まとあてゲーム

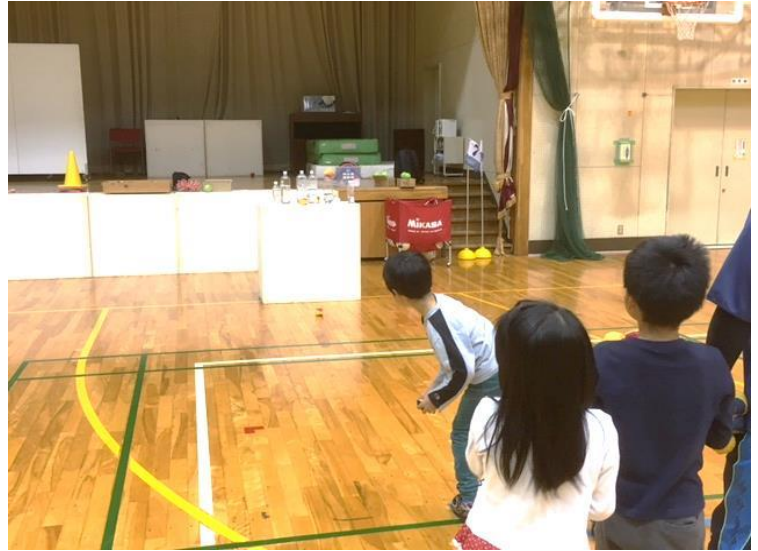
動きの種類

投げる

あてる

ねらい

- ① 全身を使って投げる力を養おう。
- ② ボールを的的に当てるために、どのような投げ方をするか、自ら考え、工夫をしてみよう。



屋内

対象人数：2人以上

要する時間：10分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：高さ1m程度の台、ペットボトル  
テニスボール程度の大きさのボール

## 遊びの手順

- ・数メートル前方に高さ1メートルの台を置き、その上にペットボトルを並べる。
- ・1列が3～5人になるように整列する。
- ・ボールが的的に当たるよう狙って投げる。
- ・的までの距離は、最初は近いが、徐々に広げる（遠ざける）。

## 遊びの の “コツ”

的を狙ってボールを投げる遊びです。子どもはすぐにボールを投げようとしていますが、投げる順番を決め1人ずつ投げることをルールにしましょう。人が投げている姿勢を見るのも大切なことです。距離が遠くなるほど、届かなくなったり、正確に当たらなくなります。遊びのバリエーションとして、ペットボトルが安定し倒れにくくするために容器の約1/3程度の水を入れたり、空のペットボトルにビー玉などを入れると倒れた時に音が出るので、遊びとしておもしろくなります。また、ペットボトルの大きさを変えて、例えば、1.5mℓなら5点、500mℓなら10点のように点数を付け、倒したペットボトルの合計点数を競う方法もあります。



# ④0 ドッジボール

動きの種類

投げる

あてる

ねらい

- ① ボールを使って、投げる力を養おう。
- ② チーム対抗で、思いやりの心と仲間意識を高めよう。



屋外

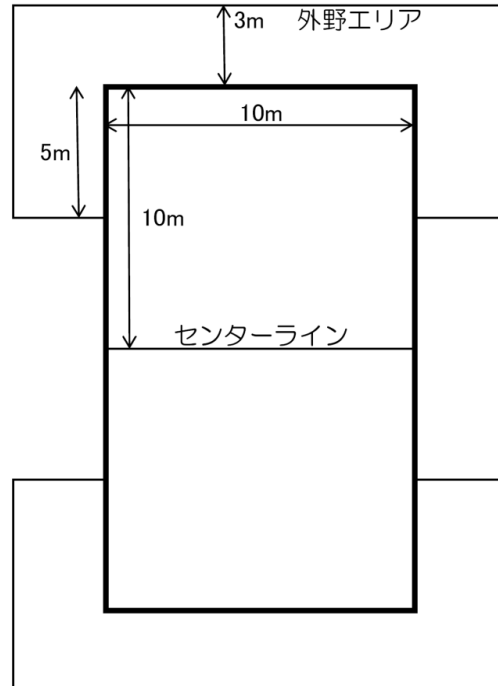
屋内

対象人数：10人～20人

要する時間：20分程度

対象年齢：7歳以上

準備物：ボール2個、ホイッスル



## 遊びの手順

- 2チームに分かれる。
- 外野を1名とし、外野の人以外は内野に入る。
- じゃんけんに勝ったチームのボールからゲームを始める。
- お互いがコート内からセンターラインを挟んでボールを投げ合い、相手チームの人が投げたノーバウンドのボールを受け取れず落とした場合や、からだにボールが当たった場合は、アウトとなり外野に出る。
- 1度当たったボールを、ノーバウンドで味方が取った場合は、その当たった選手はセーフになる。
- 相手が投球したときに足がコートラインを越えるなどファールがあった場合は、ボールが当たってもセーフとなる。
- 内野の人が1人もいなくなった時点でゲームが終了となる。

遊び  
の  
“コツ”

上記のコートサイズは一般的なコートの大きさを示したものです。子どもの学年や参加人数によりコートの大きさも変える必要があります。ゲームになればボールを2個にするとおもしろさが増します。また、公式ルールでは、外野同士のボールパスは認められていませんが、楽しく遊べるのであれば、みんなで相談し、多少のルール変更も良いと思います。

