

# ⑪おにごっこ

動きの種類

走る

ねらい

- ① 相手がどう動くかを観察しながら、追いかけたり逃げたりする走力を養おう。
- ② 周辺に注意を払い集中力を高めたり、声を掛け合うことでゲームを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：8人以上  
要する時間：15分程度  
対象年齢：5歳以上  
準備物：ホイッスル

## 遊びの手順

- ・チームの中からじゃんけんで、おにを決める。（チームの人数が8～10人でおに1人の割合）おには帽子の色を変え、おにであることがわかるようにする。
- ・ホイッスルの合図でおにごっこを開始する。
- ・おににタッチされた子どもは、逃げるのを止め空きスペース（外野）で見学する。
- ・全員がおににタッチされ逃げる子どもがいなくなった時点で、ゲームは終了となる。
- ・対象人数が多い場合は、複数のチームに分けて行う。競技しないチームは見学をする。

## 遊びの“コツ”

全体を見渡し、おにが何処にいるかを常に集中しながら、身を守ろうとするとおにごっこのおもしろさがあります。アレンジとして、おにを少しずつ増やす方法もあります。また、対象人数や子どもの学年に応じて遊びの範囲（エリア）を決める方法もあります。なかなかタッチができず、おにが交代できない場合は、1回の時間を決めておこなう方法もあります。全員が遊びに参加し、走り回ることができるよう声を掛けてあげてください。遊びに消極的な子どもには、大人が付いてあげる必要もあります。



走る（はしる）

# ⑫バナナおに

動きの種類

走る

ねらい

- ① 相手がどう動くかを観察しながら、追いかけたり逃げたりする走力を養おう。
- ② 全体を見渡し、大きな声を出して、ゲームを盛り上げよう。



屋外

屋内

対象人数：8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：カラーコーン

## 遊びの手順

- ・チームの中からジャンケンでおにを決める。(チームの人数が8～10人でおに1人の割合) おには帽子の色を変え、おにであることがわかるようにする。
- ・笛の合図でおにごっこを開始する。
- ・おににタッチされた子どもは、逃げるのを止めその場所で両手を上げ手のひらを合わせてバナナのポーズをとりバナナになる。
- ・おににタッチされていない子どもは、バナナが上げた両腕を片手ずつ下げてあげることで、バナナを助けゲームに復帰させることができる。(両腕が下がったらゲームに復帰できる)
- ・全員がおににタッチされ、バナナになった時点でおにごっこは終了となる。

遊び  
の  
“コツ”

おにがどこにいるか全体を見渡すことで集中力が高まります。おにに捕まって「バナナ」になったら、周りにお友だちに大きな声をかけて、助けてもらいましょう。おにの数を増やしたり、カラーコーンなどでコートを狭くするなどのアレンジの方法もあります。おに遊びはシンプルな遊びなので、おにが疲れたりゲームに進展が無い場合は、3分程度でおにを交代するなど状況を見ながらの工夫も必要になります。



走る(はしる)

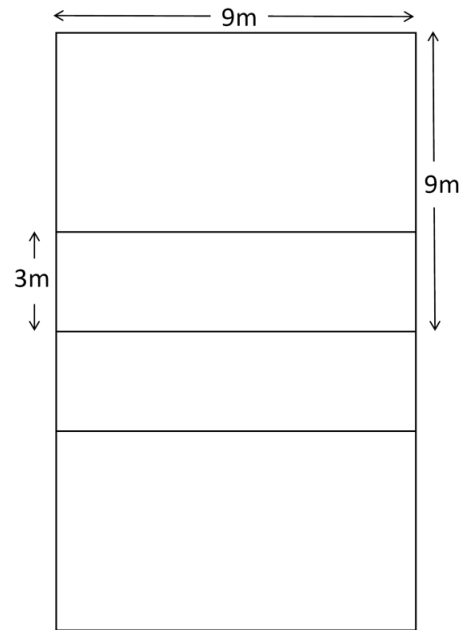
# ⑬ ラインおに

動きの種類

走る

ねらい

- ① ライン上を走ったり、逃げ場所を考えることで平衡感覚や判断力を養おう。
- ② おにに捕まらないよう大きな声を出したり、教えあったりすることでゲームを盛り上げよう。



バレーボールコート

屋内

対象人数：5～10人  
要する時間：15分程度  
対象年齢：5歳～8歳  
準備物：特になし

遊びの手順

- ・バレーボール、バドミントンのコートを使用する。
- ・全員がコートのラインの上に乗る。
- ・おにを決める。
- ・スタートの合図で、おには追いかける。
- ・おにも、逃げる方も、ラインの上以外を移動してはいけない。
- ・また、おにも逃げる方も、となりのラインにジャンプし移動することはできない。
- ・おににタッチされた人とおにを交代する。

遊びの  
“コツ”

バレーボールやバドミントンコートを使った遊びなので用具は不要です。体育館に貼られたラインテープの上でおこなうおにごっこです。逃げる側もおにもラインテープ上を必ず移動することがルールです。ラインテープ上から完全にはみ出した場合はアウトとなり、ゲームに参加できません。また、となりのテープにジャンプし移動した場合もアウトとなります。コート的人数が多いとおにが誰なのかわからないので、おには帽子やビブスを着用すると良いでしょう。また、状況を見ながら、おにを2人に増やすと遊びの楽しさも増えます。



走る (はしる)



# ⑭どんじゃんけん

動きの種類

走る

ねらい

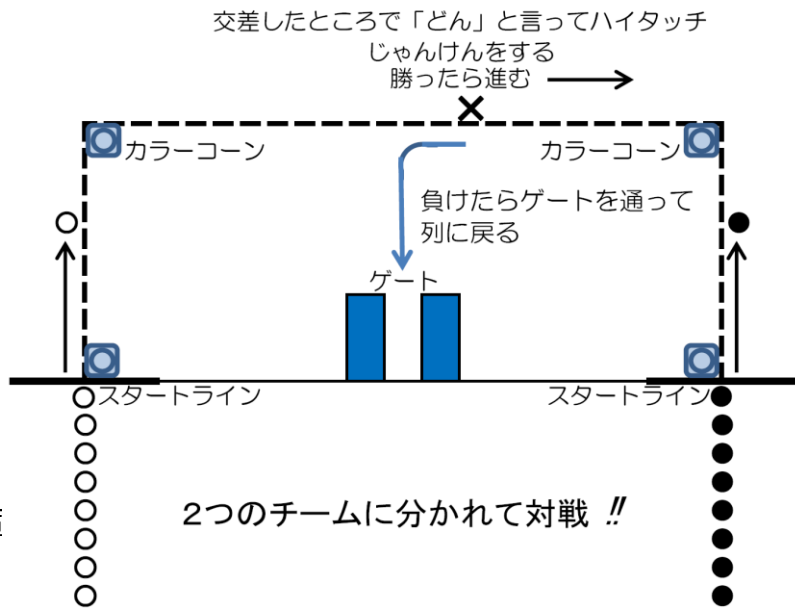
- ① じゃんけんゲームを通して走る力を養おう。
- ② じゃんけんに集中し、みんなで声を出しながら、ゲームが途切れないように続けよう。



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：カラーコーン4個



## 遊びの手順

- 4つのカラーコーンでコートをつくる。  
屋内でおこなう場合は、予め引かれたバレーボールやバドミントンなどのコートのラインテープ上を使うのも良い。
- コートの両端に2チームが分かれて整列する。
- 「よーい、どん」の合図で、各チーム一人ずつ相手の陣地に向かってコートの中に入らないようにカラーコーンを回って走る。(または、ライン上を走る)
- 相手チームの人と向かい合わせになったところで、「どん」と声を掛けハイタッチをしたあと、じゃんけんをする。
- じゃんけんに勝った方は相手の陣地に向かって進めるが、負けた方はゲートを通りもとの列の最後尾に並ぶ。
- じゃんけんに負けた方のチームは、次の人がスタートラインからスタートする。
- 最後に、相手チームのスタートラインを越えたチームが勝ちとなる。

## 遊びの “コツ”



『「どん」と声を掛け、ハイタッチをしたあと、じゃんけんをする』を、『互いにおじぎをし握手をしたあと、じゃんけんをする』など、子どもたちから意見を聞きだしアレンジする方法もあります。また、チーム対抗は、子どもの年齢が大きくなるほど、“勝ちたい”という思いが大きくなります。“勝ちたい”がために、足の速い子や仲の良い子と同じチームになりたがる子どもが多いですが、背の高さの順に並ばせチーム分けをするなど、子どもたちの間で不公平感がでないようにチーム分けをおこないましょう。また、チームの仲間を応援することで仲間意識を高めるチャンスです。チーム名も子どもたちと話し合い、“イヌさんチーム”“ネコさんチーム”や、流行り言葉を使ってネーミングをおこなうなど、常に子どもたちとの対話に心掛け、楽しい遊び場づくりに努めましょう。

# ⑮ ビブスリレー

動きの種類

走る

ねらい

- ① リレーで相手チームと競い合い、走力を鍛えよう。
- ② チーム内で助けあい、互いを応援することで仲間意識を高めよう。



屋外

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～小学校低学年

準備物：カラーコーン（チーム数）  
ビブス（チーム数分）、ホイッスル

## 遊びの手順

- ・5人が1つのチームになる。
- ・1人目がビブスを着る。
- ・スタートの合図で走り、カラーコーンを回ってスタート地点に戻る。
- ・ビブスを脱いで、次の走者に渡す。
- ・次の走者は、ビブスを着て走る。
- ・同じ動作の繰り返して、リレーをおこなう。

遊び  
の  
“コツ”

ビブスが裏返ったり、まえうしろが逆でも構いませんが、頭と両腕は必ずビブスから出た状態でスタートすることをルールとしてください。また、着ながら走ることや、脱ぎながら走ることのないよう、必ずスタート地点の決められた場所で着る脱ぐの動作をおこなうことを徹底しましょう。ビブスを脱ぐことを手伝う子どももいますが、チーム内で助けあう気持ちが芽生えるのであれば、手伝うことも良しとしましょう。また、どうすれば、次の人がビブスを着やすいかを考える機会を設けましょう。きれいに脱いで、きれいに渡すと次の人が着やすくなりリレーがスムーズにおこなえます。



# ⑩ねことねずみ

動きの種類

走る

立つ

ねらい

- ① 聞いた言葉を行動に移し、動作を繰り返すことで敏捷性を養おう。また、駆け足を繰り返すことで脚力を養おう。
- ② 大人の掛け声に集中し、みんなでゲームを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：10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

- ・ラインを2本引き、ねことねずみのチームに分かれ向かい合って立つ。
- ・大人が「ね、ね、ね、ね、ねこ」というと、ねこチームはねずみチームを追いかける。
- ・「「ね、ね、ね、ね、ねずみ」というと、ねずみチームはねこチームを追いかける。
- ・それぞれの前方の壁（ライン）に着く前に、タッチをされたら相手チームの仲間になる。

## 遊びの“コツ”

ねことねずみの2つのチームの距離を短くしたり、座った姿勢や、うつ伏せの状態ですスタートするなど、アレンジすることで、遊びのバリエーションを増やしてみましょう。小さな子どもや、遊びになれない子どもがおこなう場合は、大人がチームに1人ずつ入って、「逃げて」、「追いかけて」のように、動作がわかるよう声を掛けて教えてあげることも必要です。「ね、ね、ね、ね、ねこ」と言うところを、「ね、ね、ね、ね、ねんど」など、ねこ、ねずみ以外で「ね」で始まる単語を加えることで、子どもたちに迷いが生じ、おもしろさも増します。





# ⑰ラビットラット

動きの種類

走る

立つ

ねらい

- ① 状況を瞬間に判断し走ることで、瞬発力と脚力を養おう。
- ② 状況を見ながら、単に走るだけでなく、声を出しながら動くことで場を盛り上げよう。



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：ボール2個

## 遊びの手順

- ・中央にラインを引き、その位置から右に20m、左に20mにそれぞれラインを引く。
- ・大人は、中央のラインの上に立ち、子どもたちは、大人の前で縦一列に並ぶ。
- ・大人は、ボール2個を左右それぞれの手に持ち、子どもたちからボールがよく見えるように腕を横に開く。
- ・大人が持っている左右2つのボールのうち、右手のボールが落下した時は右に走り、左手のボールが落下した時は左に走る。
- ・前方に引かれたラインまで、全力で走る。
- ・同じ動作を何度か繰り返す。

## 遊びの“コツ”



ボールが床に落ちたところを見て走ることをルールにしましょう。体育館で実施する場合、予め引かれたバレーボールやバスケットボールのコートのラインを使うと良いでしょう。右手のボールが落下した時に左に走るといった逆の動作をおこなったり、ボールを下に落とすだけでなく、少し上に投げて落ちたら、サイドステップでラインまで移動するなど、遊びにアレンジを加えることもできます。更に、ボールを持っている人は、腕を振ってボールを落としたように見せかけたり、ボールを少し上に投げキャッチするなど、まぎらわしい動作をおこなうことで、子どもたちに迷いが生じ、遊びとしてのおもしろさも増します。そして、単に走るではなく、「右」、「左」、「なし(動きが無しの意味)」などの声を出し、行動することで身体と心の一体化にも繋がり、その場の雰囲気も盛り上がります。

# ⑱ しっぽとり

動きの種類

走る

つかむ

ねらい

- ① 相手がどう動くかを観察しながら、追いかけたり逃げたりすることで走力を養おう。
- ② ルールをしっかりと守り、集中力を養うとともに、大きな声を出してチームとしての仲間意識を高めよう。



屋外

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：ロープ（1チームの人数分）

## 遊びの手順

- 2チームに分かれ、しっぽチームはしっぽ（ロープ）の先をズボンの中に入れる。もう一方のチームはおにチームになり、しっぽチームのしっぽを取る。
- 体育館でおこなう場合は、バレーボールやバスケットボールのコートを使うなど、遊びの範囲を決めておく。屋外の場合は、カラーコーン、ラインマーカーで線を引くなどの方法で範囲を決める。
- ある一定の時間でゲームを終了し、しっぽが残った（取られなかった）人数を数える。
- おにチームと、しっぽチームが入れ替わり、しっぽが1本でも多く残った方のチームを勝ちとする。

遊び  
の  
“コツ”

人数に応じて遊びの範囲の広さを調整してください。しっぽチームの仲間がしっぽを取られそうな時は、同じチームの人が大きな声を出して狙われていることを教えてあげるとチームとしての仲間意識も高まります。しっぽを取られないように、しっぽのほとんどをズボンの中に入れて、しっぽを横にずらしたりする子どももいるので、最初にしっぽの長さ、しっぽの付ける位置など、ルールをはっきり子どもたちに伝えておくことが重要です。また、アレンジとして、子どもの人数が多い場合は、それぞれのチームが赤と白のしっぽをつけ、赤対白チームの対抗戦とし、取ったしっぽの合計が多いチームを勝ちとする方法もあります。この場合、3チームの対抗戦などにするとチームの盛り上がりも高まります。



走る（はしる）



つかむ



# ①9 なわとびリレー

動きの種類

走る

跳ねる

ねらい

- ① 走りながらなわを跳ぶことで、走ったり跳んだりする力を養おう。
- ② カラーコーンを増やしたり、走る順番を自分たちで決めることで遊びへの関心を高めよう。



屋外

屋内

対象人数：5～10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：なわ跳びのなわ（人数分）  
カラーコーン（チーム数分）

## 遊びの手順

- ・2チームに分かれ、なわ跳びのなわをバトン代わりにリレーをおこなう。
- ・「よーい、ドン」の合図で、1番目の子どもは走りながらなわと跳びをし、前方のカラーコーンを回ってスタート地点に戻り、次の子どもと交代し順位を争う。
- ・チームの中で走る順番を変え、繰り返しリレーをおこなう。
- ・連続でなわが跳べない場合は、走りながら1回、なわを跳ぶだけでも良いこととする。

## 遊びの “コツ”

走りなわ跳びができない子どもは、コースを走る間に、どこかで1回、なわ跳びができれば良いことにしましょう。どうすれば上手くできるか、走りなわ跳びができる子どもたちの意見を聞くのも良いでしょう。チーム分けをする際に、予め、走りなわ跳びができない子どもを把握し、バランスよくチーム分けができるよう配慮が必要です。アレンジとして、スタート地点とカラーコーンの間にもう1つカラーコーンを置いて8の字にコースを変える方法もあります。走る順番も子どもたちに決めさせることでより遊びへの関心が高まります。また、走る順番を待っている間も、同じチームの人を応援すること、勝手になわで遊ばないことを約束ごとにしましょう。



# ②0 カラーコーンを使ったあそび

動きの種類

走る

立つ

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 集中力を養い、仲間と力を合わせることで、連携意識を高めよう。



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：カラーコーン20本  
ボール2個、ホイッスル

## 遊びの手順

- ・ カラーコーン10本を、約1m間隔で並べる。同じカラーコーンの列をもう1列つくる。
- 【遊びの種類】
- ・ カラーコーンの間をジグザグに走る。
  - ・ ボールを股に挟んで、カラーコーンの間をジグザグに走る。
  - ・ ボールを手で突きながら（バスケのドリブル）、カラーコーンの間をジグザグに走る。
  - ・ 2人1組で手をつなぎ、カラーコーンの間をジグザグに走る。
  - ・ 列ごとに全員で手をつなぎ、カラーコーンの間をジグザグに走る。
  - ・ 2チームに分けれ、カラーコーンの列の両端に並び。スタートの合図で、最初の1人がジグザグに走り、2人が向かい合ったところで、じゃんけんをする。勝てば前進、負ければスタート地点の列に戻る。（「⑭どんじゃんけん」と同じ要領でおこなう）

遊び  
の  
“コツ”

カラーコーンを使い、走ることを中心とした遊びです。学年や体力に応じて、走る距離やカラーコーンの間隔を調整してください。横の動きを加えながら、リズムカルに走ることで、脚力と敏捷性を養いましょう。後ろ歩きや横歩きを加えても楽しく遊ぶことができます。また、カラーコーンに接触しないよう意識することで集中力を高めることにも繋がります。

