

3. 運動プログラムおよび運動実践プログラムの作成に向けた取り組み

松尾 哲矢¹⁾ 内藤 久士²⁾ 竹中 晃二³⁾ 佐々木玲子⁴⁾ 伊藤 静夫⁵⁾
森丘 保典⁵⁾ 青野 博⁵⁾

はじめに

本研究プロジェクトでは、子どもにおける体力の現状について、特に発育・発達段階に応じた身体を操作する能力などに関して調査・分析を行った。これらの実態調査・調査研究に基づき、適切な運動指導法や遊び方を提案（運動プログラムの作成）するとともに、子どもを取り巻く人的環境要因への啓発・介入方法（運動実践プログラム）を作成した。そこで本稿では、個別の運動プログラムの作成と運動プログラムの日常化にむけた実践方法について紹介することとする。

1. 運動プログラムと運動実践プログラム

子どもの体力向上を促進するためには、子どもが取り組みやすく楽しい運動の個別プログラムの開発が求められる。しかしながら、子どもの運動の継続性や日常化という観点からみると個別プログラムだけでは十分とはいえず、運動の得意・不得意、体力の高さにかかわらず、すべての子どもが運動を実践したくなる環境や働きかけ、あるいは運動の日常化に向けた実践プログラムが不可欠である。

そこで本稿では、具体的な個別の運動プログラムについて、その作成や指導上のポイントを検討し実践例を提示するとともに、運動を日常的に実践するための運動実践プログラムについて、セルフモニタリングシステム、人的・環境的働きかけ、保護者のサポートを引き出すプログラム等の観点から検討し、実践例を提示してみたい。

2. 運動プログラム作成に向けた考え方および実践例

1) 運動プログラム作成・指導上の視点

①身体諸機能とコミュニケーション

①身体の部位、諸機能、コミュニケーション等を勘案したバランス

ゲームの内容は、身体の部位（上半身、下半身、全身など）や諸機能（筋力、持久力、瞬発力、敏捷性や巧緻性といったフィジカルな機能のほかに状況判断能力や記憶、イメージの広がりなどメンタルな機能も含む）、コミュニケーションの広がりなどを総合的に考え、バランスよく創造、配置する。

②スポーツにつながる基礎的な運動のバランス

運動遊びからスポーツへの移行を視野に入れ、基礎的な運動（走、跳、投など）をバランスよく創造、配置する。

(2)年齢差や体力差、子どもの主体性を勘案した運動プログラムの展開

①年齢差や体力差を勘案した展開

参加者全員がほどよい緊張感を持って楽しめることを重視し、年齢差や体力差によって差異が顕在化しないような展開（ハンディキャップ制やグループづくりの際にバランスよく配置する等）を行う。

②子どもの主体性を生かす展開

子ども自身が主体的に工夫したり、作戦を考えたりできる余地を用意し、子どもの主体性を生かす。

(3)いくつかの個別運動プログラムを組み合わせる場合の流れ

①人間関係の広がりや深まりを意識した流れの構成
運動プログラムの流れは、「個人」から「集団」への人間関係の広がりや深まりを意識して構成する。

②プログラム間のスムーズな流れの構成

ある運動プログラムから次のプログラムに移行す

1) 立教大学
2) 順天堂大学
3) 早稲田大学
4) 慶應義塾大学
5) 日本体育協会

表 1. 運動プログラム分類例

No.	プログラム名称	運動様式(動きづくり)				体力要素(効果)			運動量						
		走る	跳ぶ	投げる	その他	筋力	持久力	調整力	時間(一人当たり)			強度			
									小	中	大	小	中	大	
1	ヒューマンサッカー	○					○	○			○				○
2	コール・タッチゲーム	○				○		○		○					○
3	ゲット・ザ・ボール	○				○	○	○			○				○
4	サークル・テク・ゲーム	○				○		○			○				○
5	シッポとったり、とられたり	○				○		○			○				○
6	お宝、ゲット！！	○					○	○				○			○
7	追って、追われて！	○				○		○		○					○
8	ふたりでタッチ！	○						○				○			
9	ボールの宅急便	○						○		○			○		
10	ボールハンター！	○				○	○	○			○				○
11	フットワークラン	○				○		○			○				○
12	棒は倒さんぞ！	○						○		○			○		
13	声を察知せよ！	○				○		○		○					○
14	相手を感じて走れ	○				○		○		○			○		
15	ボールの運び屋にタッチせよ！	○				○	○	○			○				○
16	タッチしてもどれ	○				○	○	○			○				○
17	落とさず捕まえる！	○				○	○	○			○				○
18	ポートディスク	○				○	○	○			○				○
19	ロングロープジャンプ		○				○	○				○			
20	とび石ジャンプ		○			○		○	○				○		
21	跳んで、跳んで、くぐって！		○			○		○				○			
22	ジャンプオニ		○			○	○	○			○				
23	タイミングジャンプ		○			○		○				○			
24	サークルジャンプ・オニ		○			○	○	○			○				
25	ジャンプでキャッチ！		○			○		○				○			
26	ゴールは走る！				○			○				○			
27	壁当てキャッチ				○	○		○		○			○		
28	距離に合わせて				○			○		○		○			
29	遠心力を生かせ！				○	○		○		○		○			
30	背を向けるな				○			○			○		○		
31	ボール、リターンズ				○			○		○			○		
32	シグナルジャンプ&ラン	○	○					○				○			
33	タートルジャンプ・リレー	○	○			○		○							○
34	ひらり、かわして！	○			○			○		○			○		
35	タッチでアウト	○			○			○		○			○		
36	ボールで救え！	○			○			○		○			○		
37	当てるか逃げるか	○			○			○		○			○		
38	ボールホルダーを囲め！	○			○			○		○			○		
39	当てっこ、カンけり！	○			○	○		○		○			○		○
40	水を確保せよ！	○			○			○		○			○		○
41	キラーパスゲーム	○			○			○		○			○		
42	ジャンプドッジ		○	○		○		○			○			○	
43	リズムでピョン		○		○			○		○			○		
44	バケツにゴン				○			○		○		○			
45	バス・スピードアップ・ゲーム				○			○		○		○			
46	乗りかえジャンケン				○	○		○		○			○		
47	「どこ？」、「ここ！」				○			○		○			○		
48	宝を持って、川をわたれ				○	○		○		○			○		
49	ケンケン、バスケット				○	○		○		○			○		
50	ハリー！とった！				○	○		○		○		○			
51	くずすか、くずされるか！				○	○		○		○		○			
52	集団の引力！				○	○		○		○			○		
53	おんぶの達人！				○	○		○		○			○		
54	野を越え、山を越え！				○	○		○		○			○		
55	前後チェンジオニ				○	○		○		○			○		
56	宝の運び屋！				○	○		○		○			○		
57	勝利は我にあり！				○	○		○		○			○		○
58	すべてをしぼりきれ！				○	○		○		○			○		
59	ショートトラックの勇者！				○	○		○		○			○		
60	宝は私の手に！				○	○		○		○			○		
61	助けたまえ！				○	○		○		○			○		

No.	プログラム名称	発達段階に対応(対象年齢)					参加人数(人)				道具	
		幼児	低学年	中・高学年	多世代型	大人の補助 必要	一人	二人組	数名	グループ	必要	種類
1	ヒューマンサッカー	○	○	○	○					○		
2	コール・タッチゲーム	○	○	○	○					○		
3	ゲット・ザ・ボール	○	○	○	○	○				○	バケツ、ボール	
4	サークル・テイク・ゲーム	○	○	○	○	○				○		
5	シッポとったり、とられたり	○	○	○	○	○				○	紙テープ	
6	お宝、ゲット！！	○	○	○	○	○				○	コーン、ボール	
7	追って、追われて！	○	○	○	○	○				○	紙テープ	
8	ふたりでタッチ！	○	○	○	○	○				○		
9	ボールの宅急便	○	○	○	○	○				○	ボール	
10	ボールハンター！	○	○	○	○	○				○	ボール	
11	フットワークラン	○	○	○	○	○				○	コーン	
12	棒は倒さんぞ！	○	○	○	○	○				○	棒、メジャー	
13	声を察知せよ！	○	○	○	○	○				○		
14	相手を感じて走れ	○	○	○	○	○				○	コーン	
15	ボールの運び屋にタッチせよ！	○	○	○	○	○				○	ボール	
16	タッチしてもどれ	○	○	○	○	○				○		
17	落とさず捕まえろ！	○	○	○	○	○				○	ティッシュ(レジ袋)	
18	ポートディスク	○	○	○	○	○				○	フライングディスク	
19	ロングロープジャンプ	○	○	○	○	○				○	長縄跳び	
20	とび石ジャンプ	○	○	○	○	○	○			○		
21	跳んで、跳んで、くぐって！	○	○	○	○	○				○	ロープ	
22	ジャンプオニ	○	○	○	○	○				○	ビブス(たすき)	
23	タイミングジャンプ	○	○	○	○	○				○	ペットボトル	
24	サークルジャンプ・オニ	○	○	○	○	○				○		
25	ジャンプでキャッチ！	○	○	○	○	○				○	ボール、ペットボトル、ゴムひも	
26	ゴールは走る！	○	○	○	○	○				○	ボール、バケツ	
27	壁当てキャッチ	○	○	○	○	○				○	ボール	
28	距離に合わせて	○	○	○	○	○			○	○	玉入れ	
29	遠心力を生かせ！	○	○	○	○	○				○	ボール、ロープ、レジ袋	
30	背を向けるな	○	○	○	○	○				○	ボール、紙(ビブス)	
31	ボール、リターンズ	○	○	○	○	○				○	ボール	
32	シグナルジャンプ&ラン	○	○	○	○	○			○	○	ボール、積木、傘など	
33	タートルジャンプ・リレー	○	○	○	○	○				○	ビブス	
34	ひらり、かわして！	○	○	○	○	○				○	ボール、バケツ	
35	タッチでアウト	○	○	○	○	○				○	ボール	
36	ボールで救え！	○	○	○	○	○				○	ボール	
37	当てるか逃げるか	○	○	○	○	○				○	ボール	
38	ボールホルダーを囲め！	○	○	○	○	○				○	ボール	
39	当てっこ、カンけり！	○	○	○	○	○				○	巾着袋、カン	
40	水を確保せよ！	○	○	○	○	○				○	ペットボトル	
41	キラーパスゲーム	○	○	○	○	○				○	サッカーボール	
42	ジャンプドッジ	○	○	○	○	○				○	ドッジボール	
43	リズムでピョン	○	○	○	○	○	○	○		○	跳び箱、ゴムひも	
44	バケツにゴン	○	○	○	○	○				○	テニスボール、サッカーボール	
45	パス・スピードアップ・ゲーム	○	○	○	○	○				○	ボール	
46	乗りかえジャンケン	○	○	○	○	○				○		
47	「どこ？」、「ここ！」	○	○	○	○	○				○		
48	宝を持って、川をわたれ	○	○	○	○	○				○	古新聞、ペットボトル	
49	ケンケン、バスケット	○	○	○	○	○				○		
50	ハリー！とった！	○	○	○	○	○				○	ペットボトル	
51	くずすか、くずされるか！	○	○	○	○	○			○	○	ロープかタオル	
52	集団の引力！	○	○	○	○	○				○	ロープ	
53	おんぶの達人！	○	○	○	○	○				○	サッカーボール	
54	野を越え、山を越え！	○	○	○	○	○				○	ボール、バケツ	
55	前後チェンジオニ	○	○	○	○	○				○		
56	宝の運び屋！	○	○	○	○	○				○	タオル(ハチマキ)	
57	勝利は我にあり！	○	○	○	○	○				○	綱	
58	すべてをしぼりきれ！	○	○	○	○	○			○	○	タオル	
59	ショートトラックの勇者！	○	○	○	○	○			○	○	ボール、雑巾	
60	宝は我的手に！	○	○	○	○	○				○	ボール、モップ	
61	助けたまえ！	○	○	○	○	○				○	桶(タカ) (竹筒、扇)	

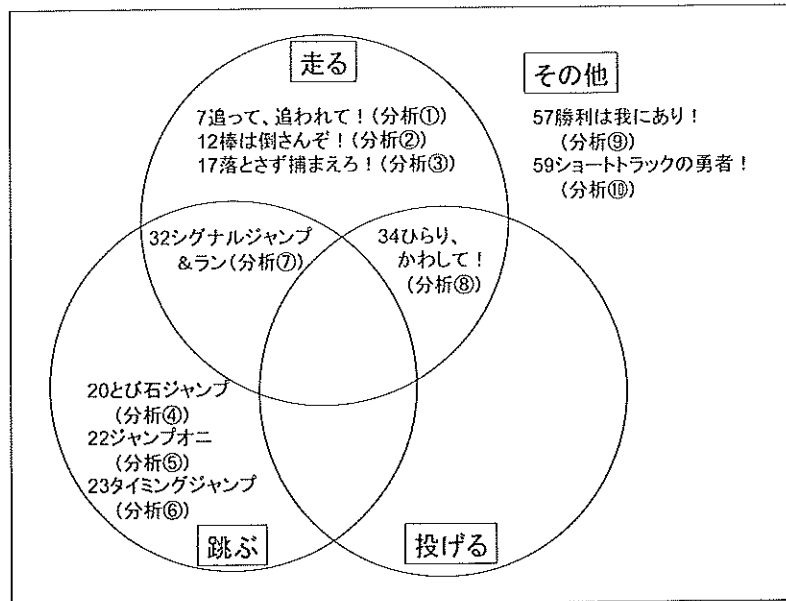


図1 運動プログラムの分類 (運動様式)

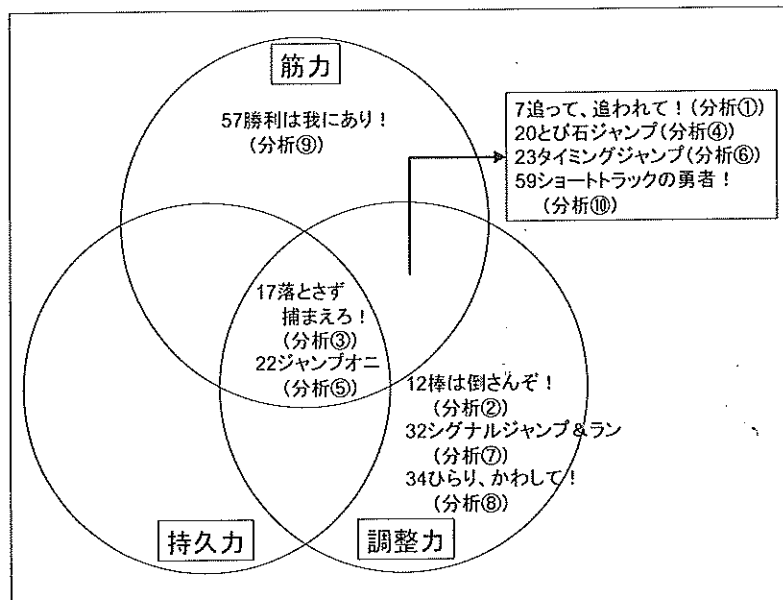


図2 運動プログラムの分類 (体力要素)

る場合、人数的にも隊形的にもスムーズな流れ（例えば、ある運動プログラム終了時の隊形が、次のゲーム開始時の隊形に生かされるなど）によって構成する。

(4) 道具の工夫および指導者の働きかけ

①道具については、既製のものに囚われず、日常的に手に入りやすいもので対応、工夫する習慣を涵養する。

②指導の際、肯定的な発話を多くし、子どもの積極性を促す。

2) 運動プログラムの分類および実践例

表1および図1、2は、本項で紹介する実践例（運動プログラム）についての分類例である。スポーツ少年団などで実践することを想定しているため、これらのプログラムは、ゲーム性があり、参加者同士でコミュニケーションがとれることを第一義とする。その上で、運動様式、体力要素、運動量などの観点に基づき分類した。

それぞれのプログラムに関する具体的な指導法は、下記の通りである（133～163ページ参照）。

1 ヒューマンサッカー

1) 効果

- ・敏捷性
- ・心肺機能の向上
- ・コミュニケーション
- ・集中力

2) 進め方

- ①イラストのように先攻の組（10名以上）が横1列にならび、後攻の組は4列にならびます。
- ②攻撃組はいっせいにかけだし、順番にジャンケンをしていきます。勝てば先に進めますが、負けたらスタートにもどり再度チャレンジします。
- ③4列目の人に勝てばゴールとなり、1点となります。制限時間行って、攻守交代し、得点の多いチームが勝ちです。

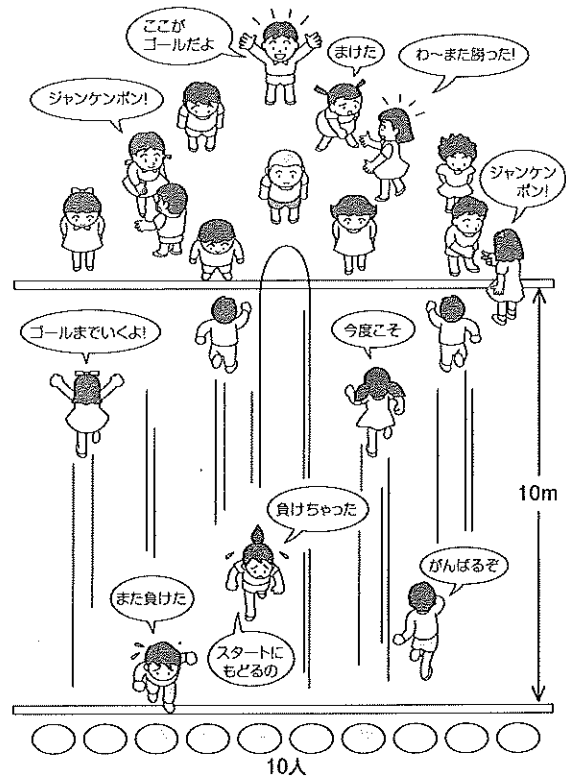
3) アレンジ

- ・高学年は1列目まで片足とびで移動します。
- ・1列目まではうしろ向きで走ります。

4) 演出法

- ・制限時間は1分ぐらいが望ましい。
- ・4列目の人に紙テープを渡しておき、勝った人に紙テープを渡すことで得点を分かりやすくします。
- ・軽快な音楽を流します。

【参考：『みんなで遊ぼう』（1988）遊戯社】



2 コール・タッチゲーム

1) 効果

- ・敏捷性
- ・瞬発力
- ・集中力

2) 進め方

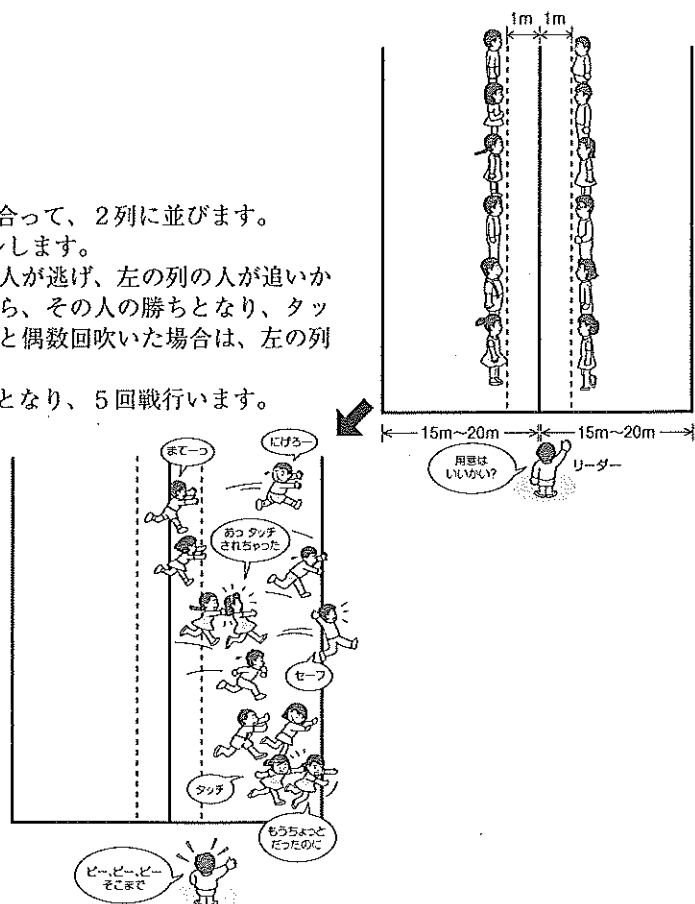
- ①イラストのように2チームに分かれ、お互い向かい合って、2列に並びます。
- ②リーダーが笛を数回吹いて、「そこまで!」とコールします。
- ③「1、3、5…」と奇数回吹いた場合は、右の列の人が逃げ、左の列の人が追いかけます。ラインの所までタッチされずに逃げられたら、その人の勝ちとなり、タッチされたら負けとなります。逆に「2、4、6…」と偶数回吹いた場合は、左の列の人が逃げ、右の列の人が追いかけます。
- ④勝敗はチーム戦とし、勝った人の多いチームが勝ちとなり、5回戦行います。

3) アレンジ

- ・リーダーの合図ではなく、向かい合った人同士でジャンケンをし、勝った人が追いかけて、負けた人が逃げるようにします。
- ・追いかける方も、逃げる方も片足で行うなど、走り方を変えたり、距離を変えたりします。

4) 演出法

- ・笛の数がはっきり分かるような笛の吹き方をし「そこまで」と、すばやくはっきりコールするようにしましょう。
- ・1回戦ごとに相手を確認し、コミュニケーションをはかるためにも、握手をして始めるのがよいでしょう。



3 ゲット・ザ・ボール

1) 効果

- ・瞬発力
- ・敏捷性の向上

2) 進め方

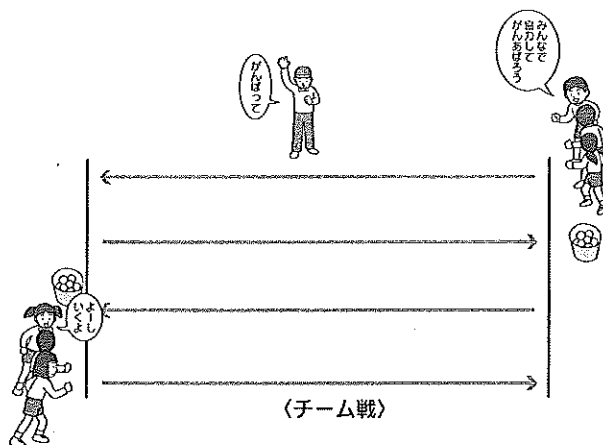
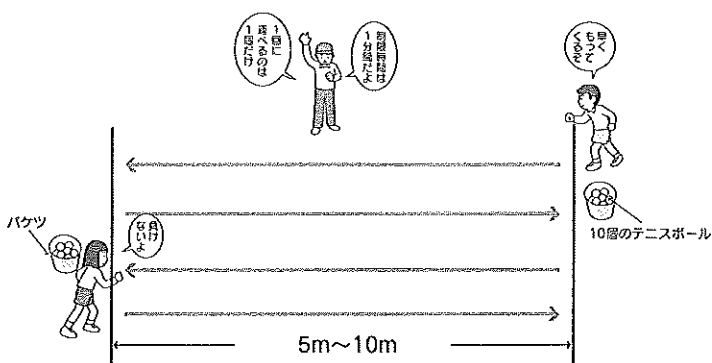
- ①イラストのように5～10メートル間隔で向かい合って立ちます。
- ②リーダーの「スタート」の合図で、相手のバケツの中のボール（テニスボールなど）を1回に1個とり、自分のバケツに入れます。
- ③制限時間終了後、自分のバケツのボールの数が多い方が勝ちです。

3) アレンジ

- ・イラストに示すようにチーム戦で行うのも楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・低学年生と高学年生が行う場合、高学年生のボールに対し、低学年生のボールは15個にするなどハンディをつけて楽しみましょう。



4 サークル・テク・ゲーム

1) 効果

- ・巧緻性の向上
- ・敏捷性の向上
- ・下半身の筋力の向上

2) 進め方

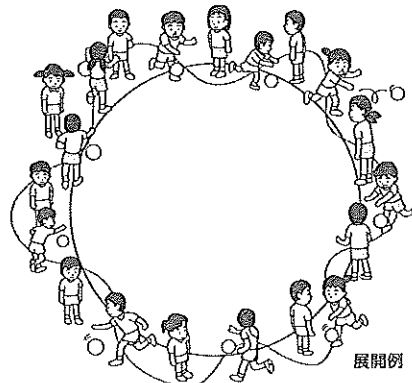
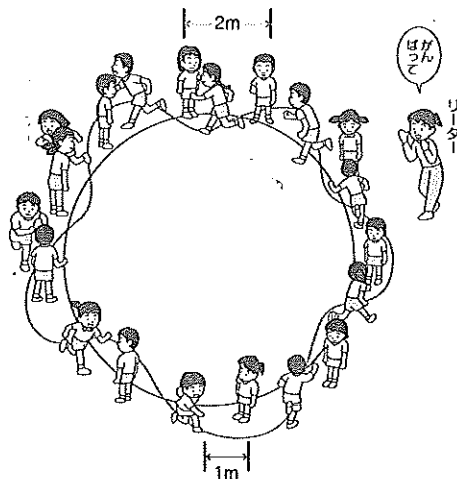
- ①イラストに示すように内向きに10～20人の一重円をつくり、順に番号をつけ、奇数番号は右向き、偶数番号は左向きになります。お互いの間隔は1メートル程度とします。向かい合った人同士、握手をして相手を確認します。
- ②奇数番号のチームを先攻とし、リーダーの合図で向かい合っている偶数番号の人をジグザグに抜け、一周したら腰をおろします。全員がもとの位置にもどったタイムを計ります。
- ③次に偶数番号が行い、タイムの早いほうが勝ちとなります。
- ④2回戦目は、全員「回れ、右」を行い、左右向きを逆にしてゲームを行います。全体として3～5回戦をして楽しみましょう。

3) アレンジ

- ・この方法を基本とし、展開例で示すようにバスケットボールを用いた手でを行うドリブルや、サッカーボールを用いた足で行うドリブルなど、いろいろな方法で楽しみましょう。
- ・低学年の子どもや技能の劣る子は、途中から円の外側をダッシュしてもどるようにするとよいでしょう。

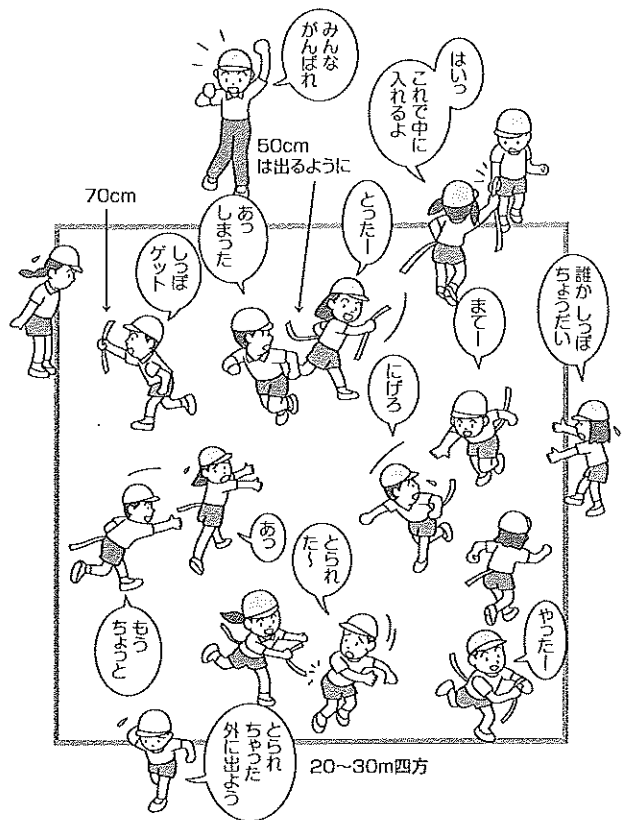
4) 演出法

- ・総人数が奇数の場合、奇数チームが1名多くなりますので、交替で休ませる、偶数チームにも参加させるなど工夫して行いましょう。



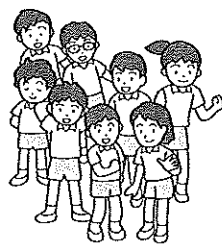
5 シippoとったり、とられたり

- 効果
 - 敏捷性の向上 ・ 集中力の向上 ・ コミュニケーション能力の向上
- 進め方
 - イラストに示すように8~10人を一チームとし、二チームつくります。そして全員、20~30メートル四方のなかに入ります。その際、各自、約70センチメートルの紙テープをズボンにはさみます（50センチメートルは出るようにします）。
 - リーダーの合図でお互いにその紙テープをとり合います。もしとられるとアウトとなり、枠の外に出なければなりません。しかし、味方のメンバーが相手から紙テープをとり、それをもらえれば、また入ることができます。なお、相手の身体にふれることはできません。
 - 3分間の制限時間終了後、多くの紙テープを持っているチームの勝ちとなります。
- アレンジ
 - このゲームの練習をかねて、紙テープをとられたらアウトとなり、1度外に出たら入ることができないというルールで行っても楽しいでしょう。
 - 高学年生や身体能力の高い子どもは、紙テープを長くするなどハンディキャップをつけて行うとより楽しいでしょう。
- 演出法
 - チーム内の作戦会議を充実させ、コミュニケーションを促しましょう。
 - 赤白帽子やピブスを使用するなど敵か味方かの区別を明確にして行わせましょう。

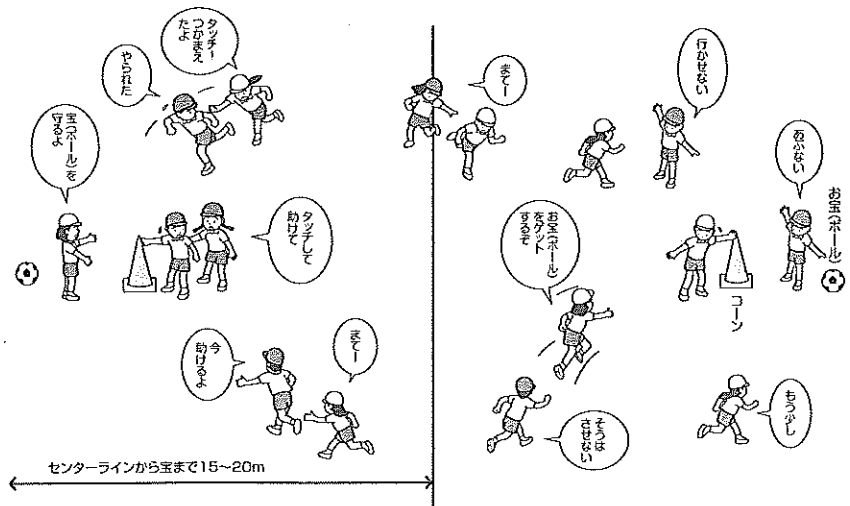


6 お宝、ゲット!!

- 効果
 - 敏捷性の向上
 - コミュニケーション能力の向上
- 進め方
 - 相手陣地のお宝（ボール）を取ったら1点。どちらかのチームがお宝をとったら、また最初からやりなおす。制限時間は10分。
 - 相手の陣地に入って、相手にタッチされるとつかまってつながれるが、味方からタッチしてもらいと逃げるができる。逃げて自陣に戻ることができれば、再びお宝を狙える。
- アレンジ・演出法
 - 慣れてきたら、お宝を自陣まで持ち帰ったところで得点にする。
 - チームごとに作戦を立てさせ、コミュニケーションを促す。



8人組のチームをつくります。



7 追って、追われて!

1) 効果

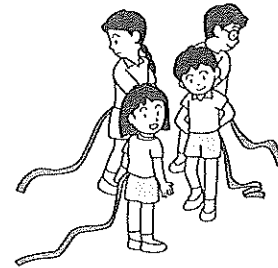
- ・下半身の筋力、巧緻性の向上

2) 進め方

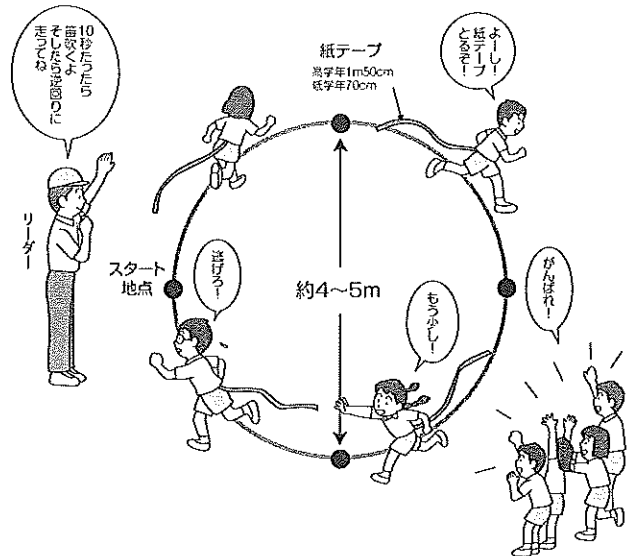
- ① 4人1組になり、円周を4等分した位置に立ちます。
- ② リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人の紙テープを数多くとった人が勝ちです。ただし、リーダーは10秒ごとに笛を吹き、笛がなった瞬間にみんな逆向きに走ることになります。1チーム30～40秒を目安にすると良いでしょう。

3) アレンジ・演出法

- ・紙テープの長さは、高学年や運動能力の高い子どもは1m50cm、低学年や運動能力の低い子どもは、70cmにするなど配慮しましょう。
- ・各チームで優勝した人4人で決勝戦を行うのも楽しいでしょう。



4人組を4チームづくり、各目スポンに紙テープをはさみませう。



8 ふたりでタッチ!

1) 効果

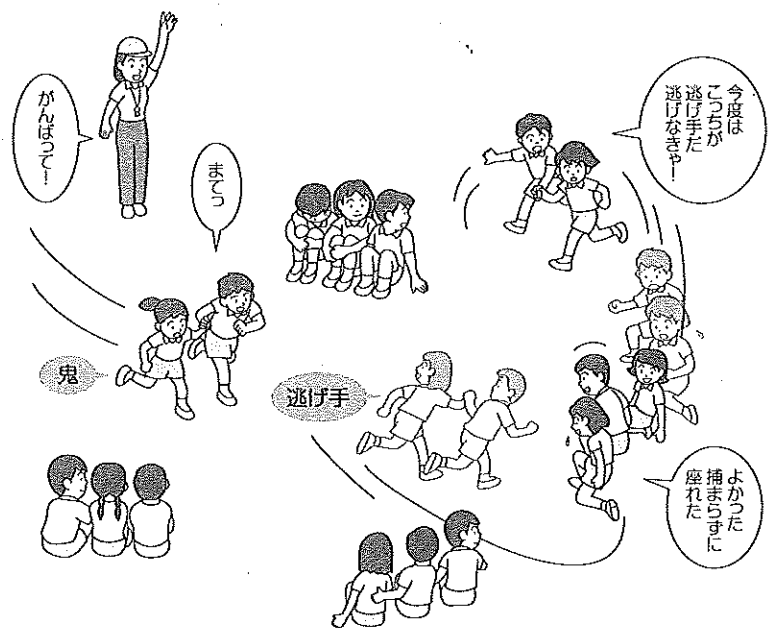
- ・巧緻性・敏捷性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

- ① 2名の鬼と2名の逃げ手を決めます。それ以外の人3人は3人組で腰をおろします。
- ② リーダーの合図で2名の鬼は手をつなぎ、協力して、手をつないで逃げる2人を追いかけて、タッチできれば交代です。ただし、逃げ手はタッチされる前に、座っている3人組のサイドに座ることができれば、逆サイドの2名が逃げ手となり、急いで立って逃げなければなりません。なお、逃げる途中で手が離れたら鬼と交代です。

3) アレンジ・演出法

- ・まず、練習として鬼と逃げ手を1名ずつ、座っている人を2人組にして行うのも楽しいでしょう。



9 ボールの宅配便

1) 効果

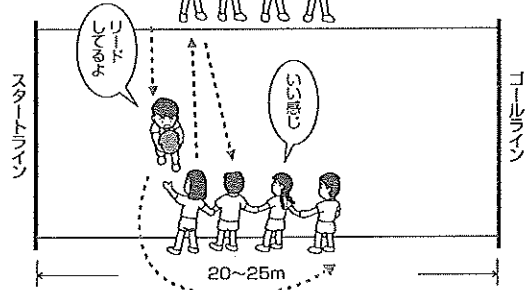
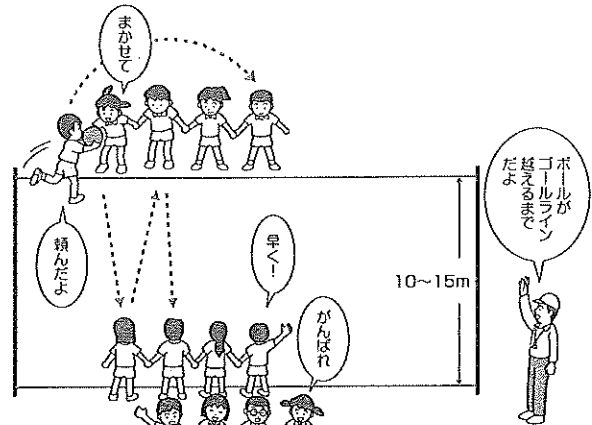
- ・敏捷性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

- ① 8人組を2チームづくり、各チーム、4人ずつ10～15メートル離れて向かい合い、手をつないで立ちます。
- ② リーダーの合図で、ボールを持った最初の走者が、正面のチームメイトのところまでダッシュします。そして、ボールを渡して列の最後尾につきます。ボールを持った人が、ゴールライン（スタートラインから20～25メートル）を踏むか、ゴールラインを越えているチームメイトに早くボールを渡したチームが勝ちです。3回戦楽しみましょう。



サッカーボールなど、大きめのボールを2個用意します。



3) アレンジ・演出法

- ・2回戦目は片足跳び、3回戦目は両足跳びなどの工夫をするとより楽しいでしょう。

10 ボールハンター!

1) 効果

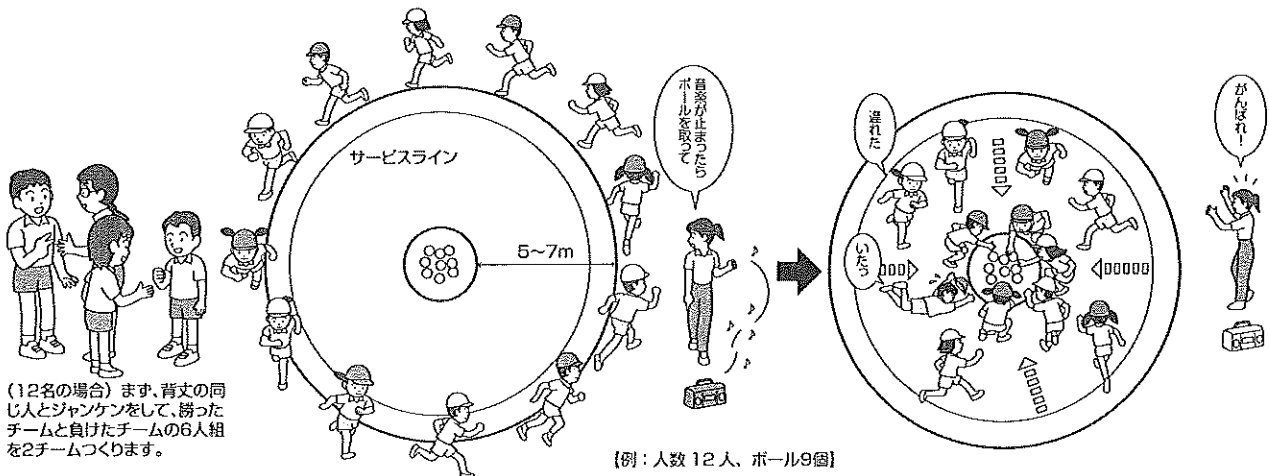
- ・瞬発力、敏捷性の向上

2) 進め方

- ① 6人一組になり2チームで行います。円周（半径5～7メートル）上にそれぞれのチームのメンバーが交互に立ち、音楽がはじまったら円周上を走ります。
- ② 音楽が止まった瞬間、中央のボール（テニスボールなど、12人の場合ボール9個）を取ります。より多く取ったチームが勝ちです。全部で5回戦行います。

3) アレンジ・演出法

- ・2回続けて取れなかった人は、サービスラインからはじめるなどの配慮をしましょう。
- ・ボールの数を徐々に減らしていても楽しいでしょう。



(12名の場合) まず、背丈の同じ人とジャンケンをして、勝ったチームと負けたチームの6人組を2チームつくります。

(例: 人数 12人、ボール9個)

11 フットワークラン

スポーツにおいて、まわりの状況の変化にいち早く気づき、それに合わせた一連の動きができる能力を変換応力と呼びます。ここでは、その能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

- ① 5人組のチームを2チームつくります。片方のチームはほぼ1列に並び、もう一方のチームは、全力でその間を走ります。列の先にコーンを立て、そこで折り返します。戻るときも同じように、列の間を走ります。
- ② 順番にリレーで行い、合計タイムの早いチームが勝ちです。

2) アレンジ

・ひとり目は右、ふたり目は左を走り抜けるなど、ルールを決めておくと難しくなり、より楽しめるでしょう。



12 棒は倒さんぞ!

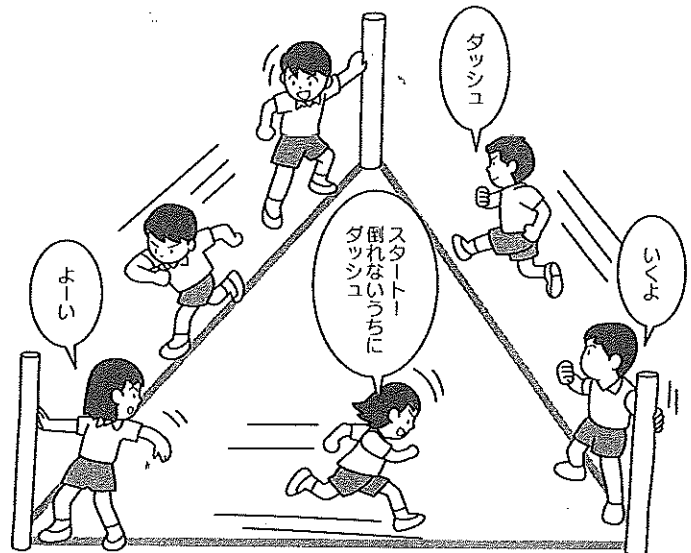
本プログラムは、「イメージをリズムカルに表現する力」を高める運動・遊びです。運動をするときに、頭に描いたイメージをうまく、リズムカルにからだで表現する力は、どのスポーツにも必要な能力のひとつです。みんなで楽しみながら、運動・遊びとしてさまざまに工夫し、練習や遊びの時間に行ってみてください。

1) 進め方

- ① 3名を1チームとし、各自棒（直径3～5cm程度、長さ約1mのビニール管、バットでも可）を持ちます。3名それぞれの棒が倒れるまでに行ける距離をイメージして相談し、ナイロンロープ（9、11、13、15…m）の長さを選び、各頂点に棒を立て三角形を作ります。3名で一斉に手をはなし、次の棒に移動して倒れる前に棒を持ちます。
- ② 棒が1本でも倒れたら失格です。棒が倒れる前に、全員が持てた3辺の長さの合計がより長いチームの勝ちです。

2) アレンジ

・最初の移動で終わるのではなく、もう一度戻ってくるというルールで行うとより難しいでしょう。



◎直径3～5cm程度のビニール管、バットでも可

3辺の長さが分かるナイロンロープを使用
例：11mのロープを使用（9m、11m、13m、15m、17m、19m etc）

13 声を察知せよ!

運動をするときに人やボールの動きなどをすばやく察知し、正確な動きができる反応能力は、どんなスポーツにも通じるので、子ども時代にぜひ育てたいものです。ここでは、察知する力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・察知能力がアップする
- ・大きな声を正確な方向に出す力がアップする

2) 進め方

①イラストのようにひとりが中央に立ち、外側を向いた両サイドの味方のどちらかに「来て!」と叫びます。両サイドの味方の横にはそれぞれ敵がいます。呼ばれたほうの味方はすばやく察知し、横にいる敵よりも早く中央の人にタッチできたなら1点です。

②5回戦終わったら攻守交替し、より多く得点したほうが勝ちとなります。

【得点】

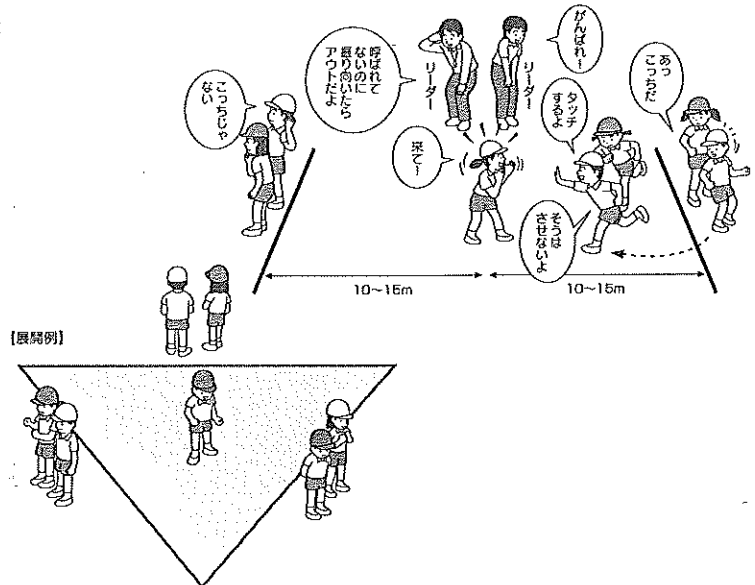
- ・敵より早く中央の人にタッチできた場合。
- ・呼ばれていないほうの敵が振り向いた場合。

【無得点】

- ・敵のほうが早く中央の人にタッチした場合。
- ・誰も振り向かない場合。
- ・呼ばれていない味方が振り向いた場合。

3) アレンジ

・【展開例】のように、3方向あるいは前後左右の4方向で行ったり、また中央からの距離を遠くしても楽しいでしょう。この遊びでは、察知能力とともに大きな声を正確な方向に出せる力も身につきますので、ぜひ試してみてください。



14 相手を感じて走れ!

運動をするときに、相手の動きに“同調”したり、それをあえてはずしたりする能力はスポーツや運動の場面ではたいへん重要です。ここでは、それらの能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・同調能力
- ・下半身の筋力
- ・敏捷性

2) 進め方

《3人チーム戦》

①イラストのように16マス（1マス：一辺2mの正方形）に2個のコーンを立て、3人ひと組のチームを数チームつくりします。スタートの合図で先頭の後ろを残りのふたりがついて進みます。

②実線では走り、破線では片足ジャンプで進みます。2個のコーンに触れて早くゴールについたチームの勝ちです。ただし、各角では必ず曲がらなければなりません。

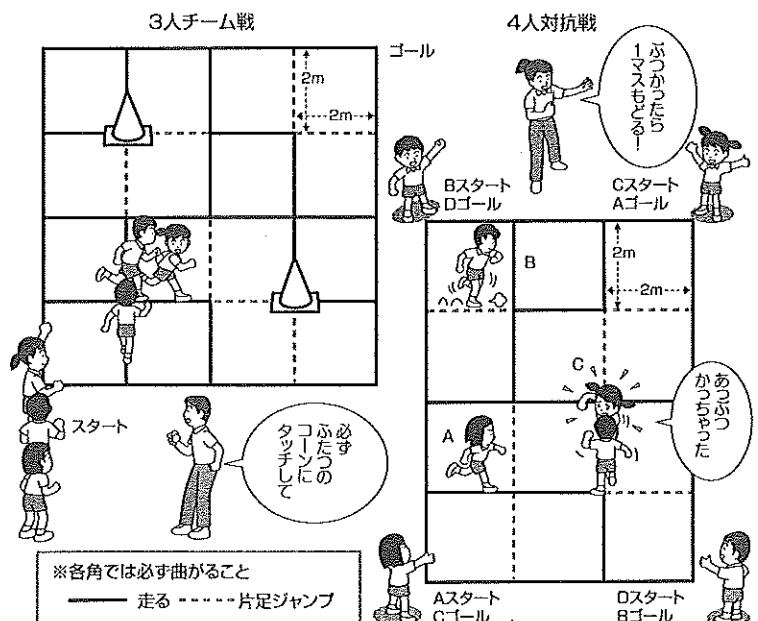
《4人対抗戦》

①イラストのように縦4マス、横3マス（1マス：一辺2mの正方形）のコーナーに4人が立ち、対角線上のコーナーにより早くついた人の勝ちです。

②実線では走り、破線では片足ジャンプで進みます。誰かとぶつかったら1マス戻ってそこから再スタートします。ただし、各角では必ず曲がらなければなりません。

3) アレンジ

・実線では、両足ジャンプ、破線ではバック走など、多様な進み方を工夫しましょう。



19 ロングロープジャンプ

1. 効果

- ・敏捷性、巧緻性の向上
- ・心肺能力の向上

2. 進め方

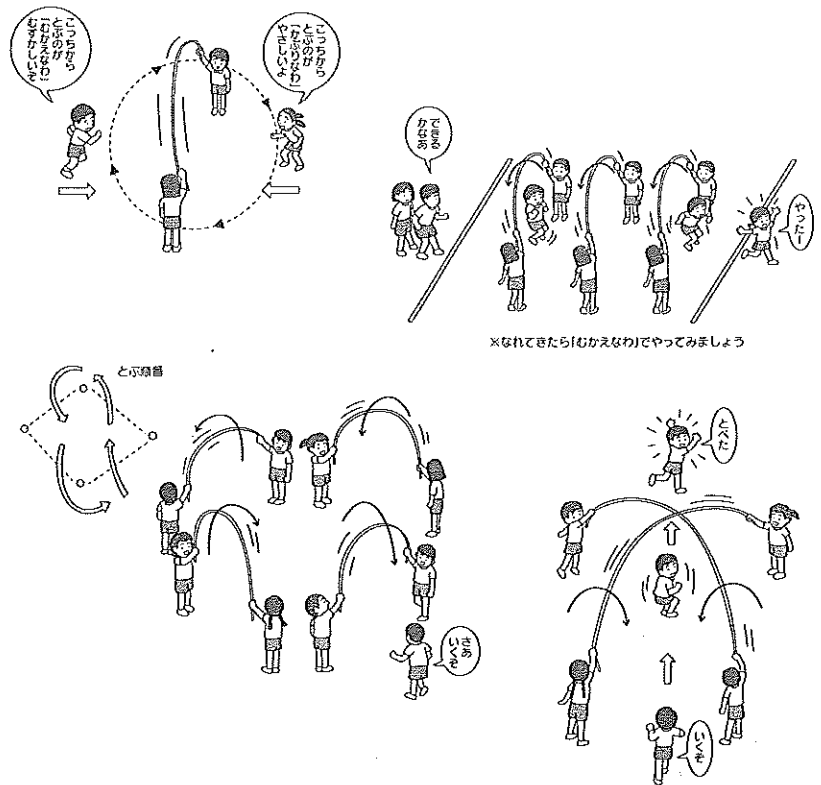
- ①イラストに示すようにロングロープを使って、さまざまなとび方を工夫して楽しめます（ここでは数本用いた例を紹介しましょう）。

3. アレンジ

- ・数本のロングロープを平行において、すばやくすり抜けたりとんだりして楽しめます。
- ・ロングロープ4本で四角形をつかって、連続とびをして楽しめます。
- ・ロングロープ2本を交差して、うまくとべるかを競います。

4. 演出法

- ・イラストのように、「かぶりなわ」の方が一般的にやさしく、「むかえなわ」の方がむずかしいので、学年や能力を考慮して行わせましょう。
- ・連続とびの回数や時間内でのとびの回数など、さまざまな競い方で楽しみましょう。



※慣れてきたら「むかえなわ」でやってみましょう

20 とび石ジャンプ

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・集中力の向上
- ・跳躍力の向上

2) 進め方

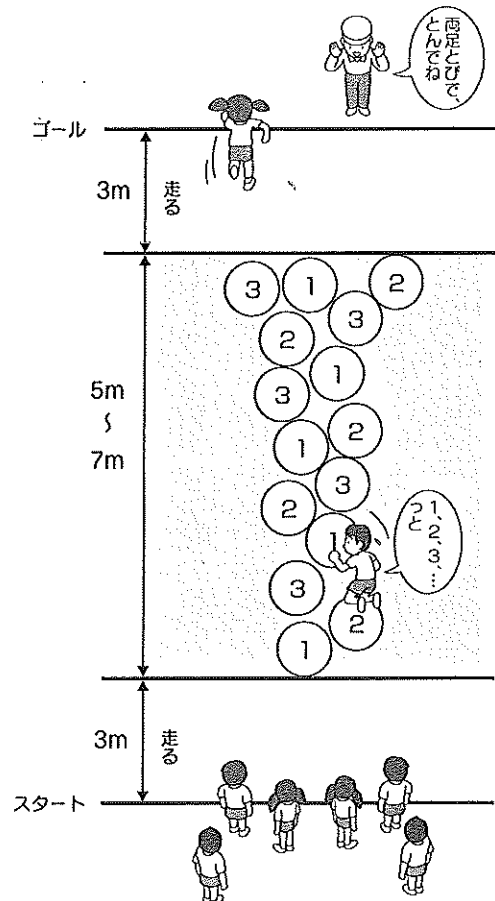
- ①イラストに示すように1から3までの輪（直径約50センチの輪と数字を地面に書くか、輪にフラフープやロープを使い、輪の色を変えると分かりやすい）を5セット用意し、各セットを帯状に適当に数字をばらつかせておきます。
- ②リーダーの合図で、「1、2、3」の順に両足とびですべての輪を踏み越してゴールし、早い人が勝ちです。

3) アレンジ

- ・慣れてきたら、たとえば、「偶数!」、「奇数!」、さらには「1と2!」、「1、2、1、2、3!」などリーダーの合図にしたがってジャンプして楽しみましょう。
- ・個人のタイムを競うだけでなく、チームをつくり、リレー形式でチームタイムを競うなどいろいろな楽しみ方をアレンジしましょう。

4) 演出法

- ・低学年や技能の低い子どもには、とびやすい数字を指定するなど配慮しましょう。



21 跳んで、跳んで、くぐって!

1) 効果

- ・敏捷性・巧緻性の向上
- ・下半身の筋力の向上

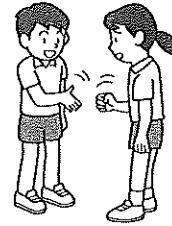
2) 進め方

①先攻・後攻を決め、後攻の6人は円周上を6等分した位置に立ち、向かいの人とロープ(長縄、ビニールひもなど)を持ちます。3本のロープの高さは「すね」「ヒザ」「へそ」とします。

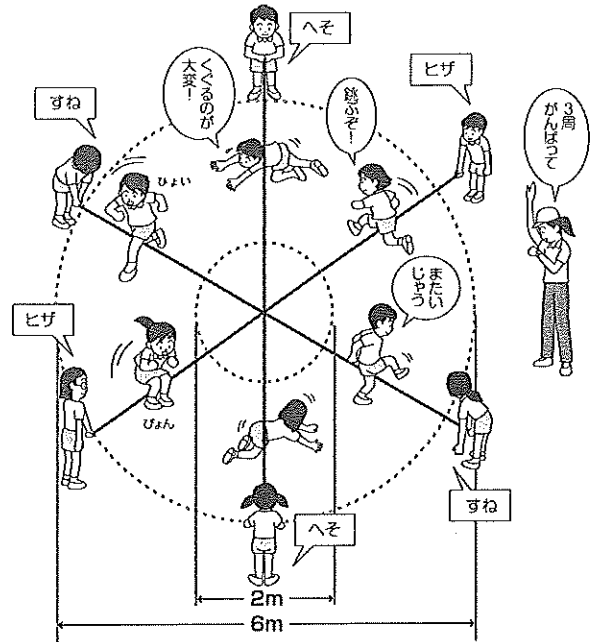
②先攻の6人は円の中に入り、リーダーの合図でロープを跳ぶかくぐるかして3周します。全員が終わるまでのタイムを計り、早いチームの勝ちです。2回目は逆向きに回り、全部で3回戦行います。ただし、直径2mの内側を走ったら失格です。

3) アレンジ・演出法

- ・1対1、もしくは1対数人で追いかっこをしても楽しいでしょう。
- ・高学年生はできるだけ円周に近い部分を走るようにしましょう。



背丈が同じくらいの人とジャンケンをして、6人組を2チームつくります。



22 ジャンプオニ

タイミングのよい動きには、相手やボールの動きを予測し、動きに合わせてすばやくリズムカルに動く力が求められます。ここでは、「タイミングをはかる力」を高める運動・遊びを紹介します。

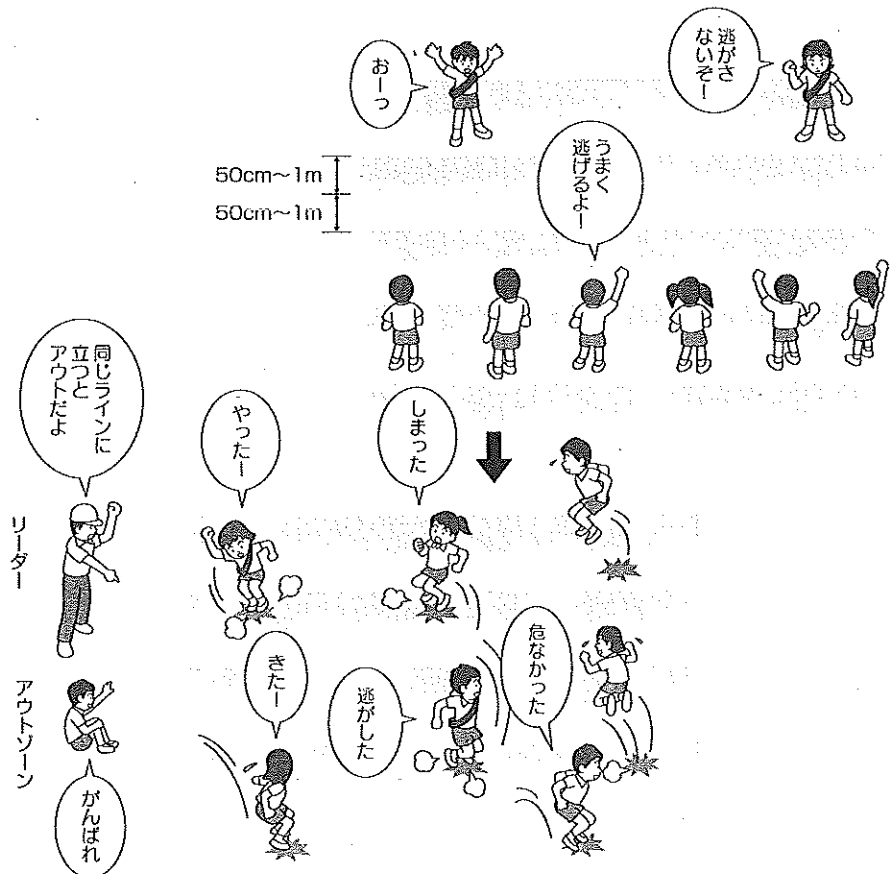
1) 進め方

①オニ(ふたり)と逃げ手は、ともに両足ジャンプで移動します。前後どちらに移動してもよく、数ラインをまたいで飛んでも構いません。オニと同時に同じラインに立った人はアウトとなり、アウトゾーンに座ります。

②制限時間1分間でオニを交代し、アウトにできた人数の多さを競いましょう。

2) アレンジ

- ・片足ジャンプにしたり、オニの人数を増やしても楽しめます。



25 ジャンプでキャッチ!

運動をするときに、相手の動きに“同調”したり、それをあえてはずしたりする能力はスポーツや運動の場面ではたいへん重要です。ここでは、それらの能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・同調能力
- ・跳躍力

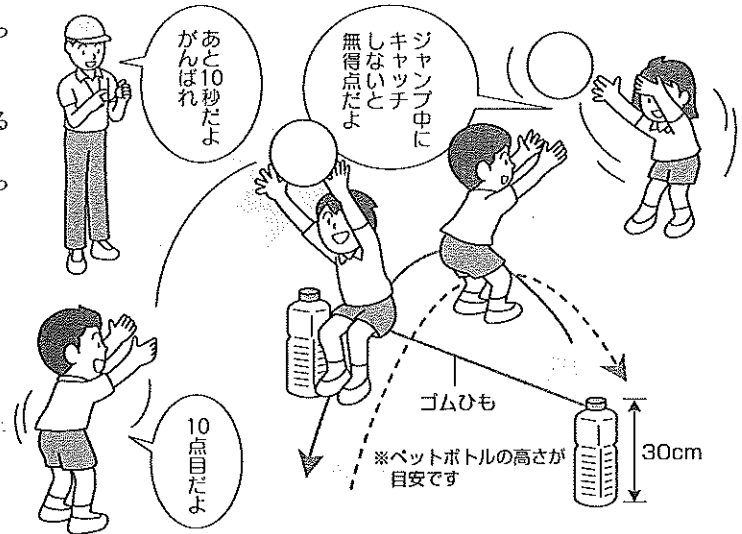
2) 進め方

① 3人組を数チーム作り、各チーム内で、両サイドからボールを投げる人、ジャンプキャッチをする人に分かれます。そして、約30cmの高さ(ペットボトルの高さが目安)のゴムひもを飛び越えながらボールをキャッチできれば1点とし、制限時間1分間で何点分キャッチできるかを数えます。

② 3人の合計点の多いチームが勝ちとなります。ただし、飛んでいる最中にキャッチできなかったものは、得点になりません。

3) アレンジ

- ・頭の上の高さでキャッチしたものを得点とするのも楽しいでしょう。
- ・失敗をしないで連続何回キャッチできるかを競っても楽しめます。



26 ゴールは走る!

1) 効果

- ・敏捷性・巧緻性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

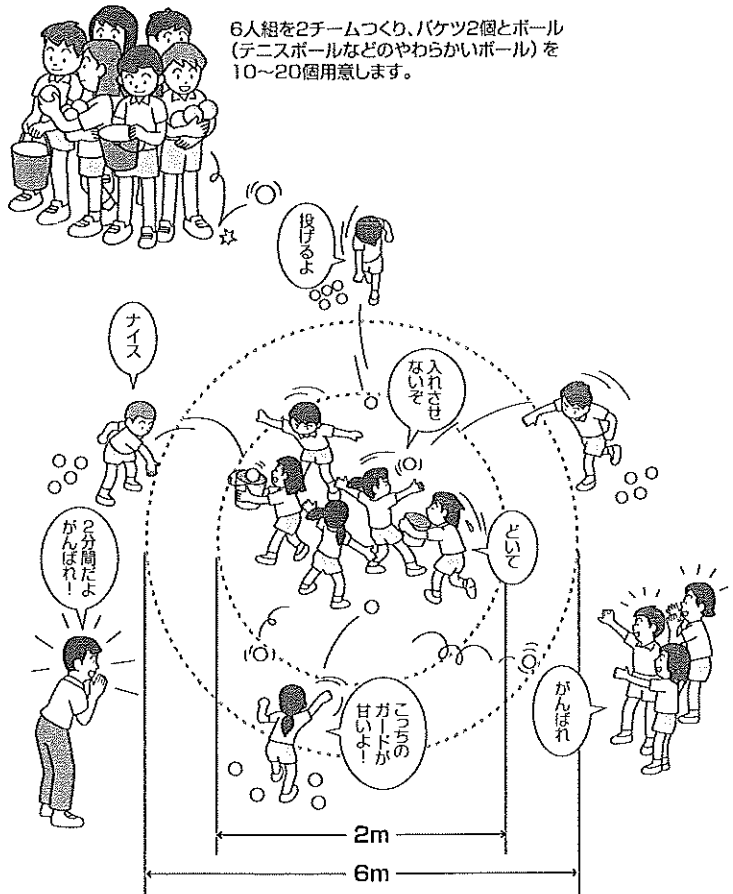
① 先攻のチームは、外円の外に4人(各自ボールを3~5個持つ)、内円のなかに2人(各自バケツをひとつ持つ)立ちます。後攻のチームは内円のなかに3人入り、残りは外で応援します。

② リーダーの合図で、バケツを持った人は走り回り、外の人投げたボールをバケツで受け取ります。守りの3人はパスカットをして防ぎます。制限時間(2分間)後、内と外のメンバーを交代し、3回続けます。バケツに入った総数が多いチームの勝ちです。

③ 身体接触は禁止です。また、バケツを持った人は手でボールを受けてはいけません。ボールを投げる人は、何度でもボールを拾って投げられます。

3) アレンジ・演出法

- ・作戦タイムをとるなど、コミュニケーションを促しましょう。



27 壁当てキャッチ

(跳ね返りの強さと方向を予測する)

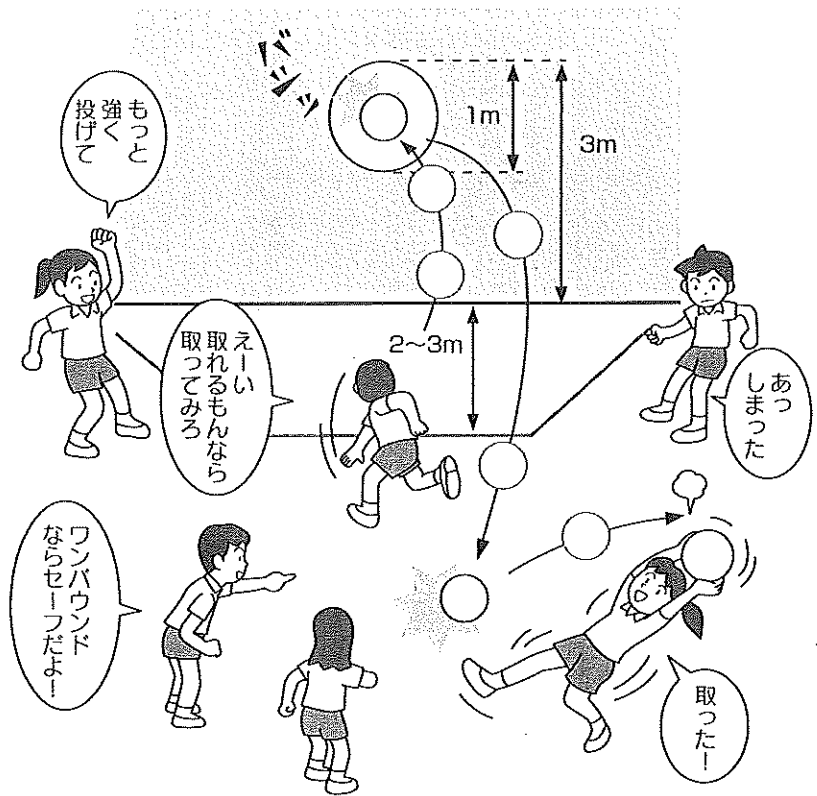
プロの野球選手やサッカー選手のすごさは、状況をすばやく認知・判断し、うまくからだを操作できることです。このような力は、子ども期から継続的に高めることが重要です。ここでは、主にこれらの力に欠かせない「予測する力」を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

- ① 3人組を2チームづくり、片方のチームがボール(ドッチボールなど)を壁に投げて、相手チームがキャッチします(ワンバウンドまで可)。
- ② 1球ずつ攻守交代し、キャッチできなかったときは相手の得点になります。ただし、ボールをキャッチするのを妨害してはいけません。

2) アレンジ

- ・人数を変えて楽しみましょう。



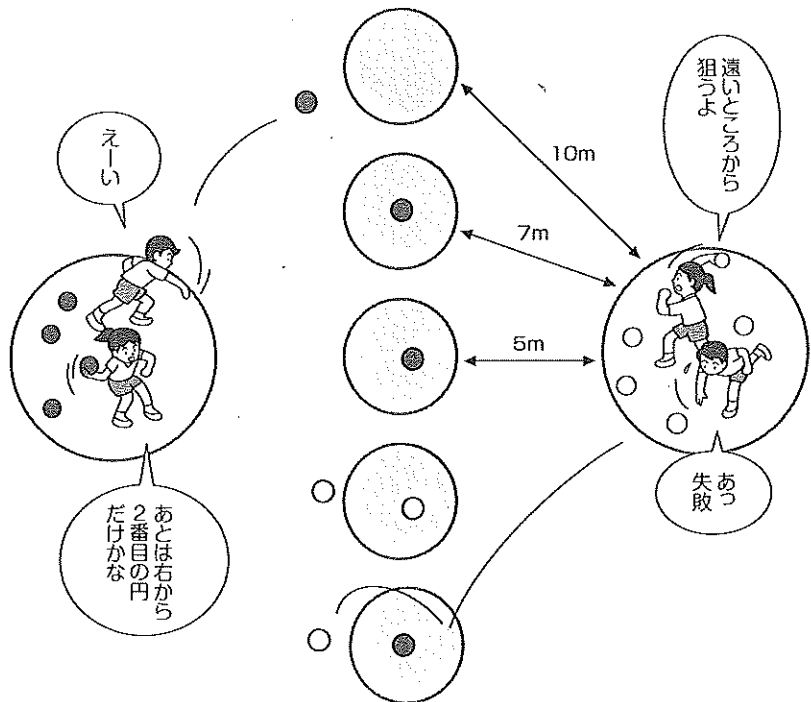
28 距離に合わせて

1) 進め方

- ① 2~3名のチームをつくり、2チームに分かれます。そして、玉入れ用の紅白の玉を用いて異なる距離(5、7、10m)の円(直径1~2m程度)に投げ入れます。早くすべての円のなかに自チームの色の玉を入れたチームの勝ちです。
- ② 円に入らなかった玉は何度でも拾って投げることができます。

2) アレンジ

- ・円の代わりにバケツを用い、距離を短くして行うのも楽しいでしょう。
- ・紅白の玉がなければ新聞紙を使って玉をつくるなどの工夫をしましょう。



29 遠心力を生かせ!

ボールを投げたり、蹴ったり、用具を用いて飛ばす際に、ボールや用具の重さ、遠心力を感じて、それらをタイミングよく飛ばす力は、スポーツや運動の場面ではたいへん重要です。ここでは、これらの力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・ボディコントロール能力
- ・腕力

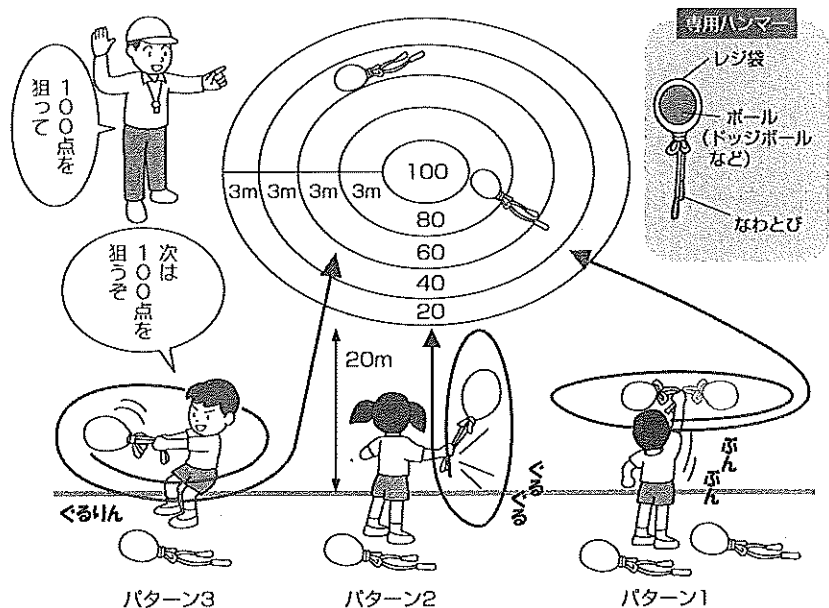
2) 進め方

① 3人組を2チームつくります。ボール（ドッジボールなど）を入れたレジ袋の口をなわとびで縛り、各自3個、専用ハンマーをつくります。イラストのように、地面に得点をかいた円形的的をかきます。各チームひとり3回、計9個のハンマーを的に向かって投げ、獲得した得点の高いチームが勝ちです。

② 投げ方のパターンは、イラストの1～3のように、共通の投げ方を決めて行いましょう。

3) アレンジ

- ・パターン1～3以外に、新しい投げ方を考えて行いましょう。



30 背を向けるな!

スポーツや運動の場面で“相手のウラをつく”動き（相手の背中側にまわり込む動きや意表をつく動きなど）はたいへん重要です。ここでは、これらの力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・ボディコントロール能力
- ・敏捷性

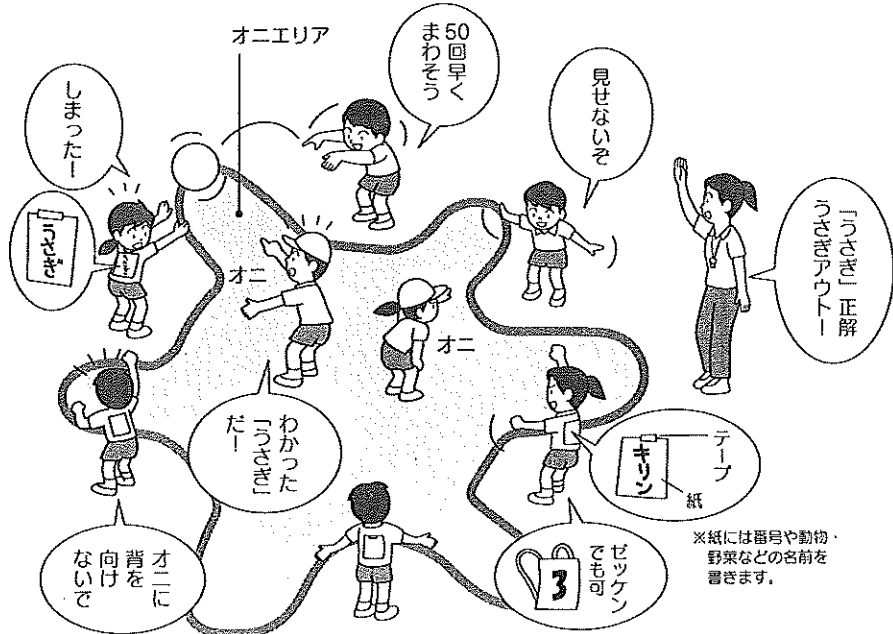
2) 進め方

① 8人1組となり、オニを2人決めます。オニ以外の6人は、番号や、例えば動物（野菜なども可）の名前（キリン、ハトなど）を書いた紙を背中にテープではり、円になってボール（ドッジボールなど）をパスし合います。

② オニはオニエリアのなかに入り、まわりの人が50回パスする間に、背中にはってある番号や名前を当てます。番号や名前を当てられた人はアウトとなり、円から出ます。まわりの人が50回パスをつないだらゲームを終了し、オニは次のオニ2人と交代します。全員交代でオニになり、より多くアウト者を出した2人が勝ちとなります。

3) アレンジ

- ・オニ以外の人の人数を増やしたり、円陣パスではなく自由な動きをしながらのパスで行っても楽しいでしょう。



31 ボール、リターンズ

スポーツや運動の場面において、危険な場面や人ぶつかるのを避ける“よける”能力は、すばやい反応能力を高めるという意味でとても大切です。ここでは、“よける”能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・敏捷性
- ・協応動作

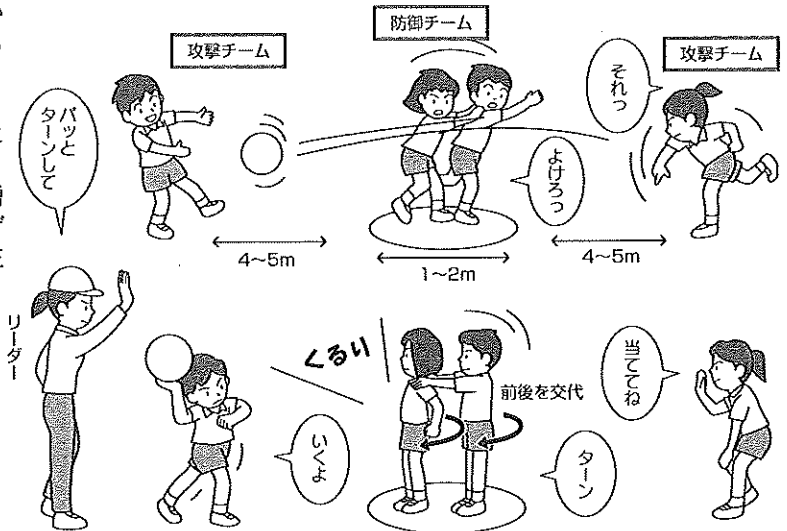
2) 進め方

①防御と攻撃の2チーム（1チーム2人組）に分かれます。防御チームはイラストのように前後に並び、後ろの人は前の人肩に両手をおきます。攻撃チームは、防御チームをはさむように両端に立ち、リーダーの合図でボール（ドッジボールなど）を投げます。防御チームはうまくボールをよけ、ボールが移動した際、その場でターンして前後を交代します。

②制限時間3分間で何回当てられるかを競います。攻守交替して行い、より多く当てることのできたチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・慣れるために、最初は防御チームを1人にして行うようにしてもよいでしょう。
- ・ボールは1個のまま攻撃チームを4人に増やし、前後左右の4方向からボールを投げるようにします。ボールが前後ではなく左右から投げられたときは、防御チームの2人は横並びになってすばやく手をつなぐようにするとより楽しいでしょう。



32 シグナルジャンプ&ラン

1) 効果

- ・敏捷性
- ・巧緻性の向上
- ・判断力の向上

2) 進め方

①イラストに示すように置くもの（ボール、積木、傘など）によって動き方を決めておき、そのシグナルに合った動きをしながら競争をして楽しめます。

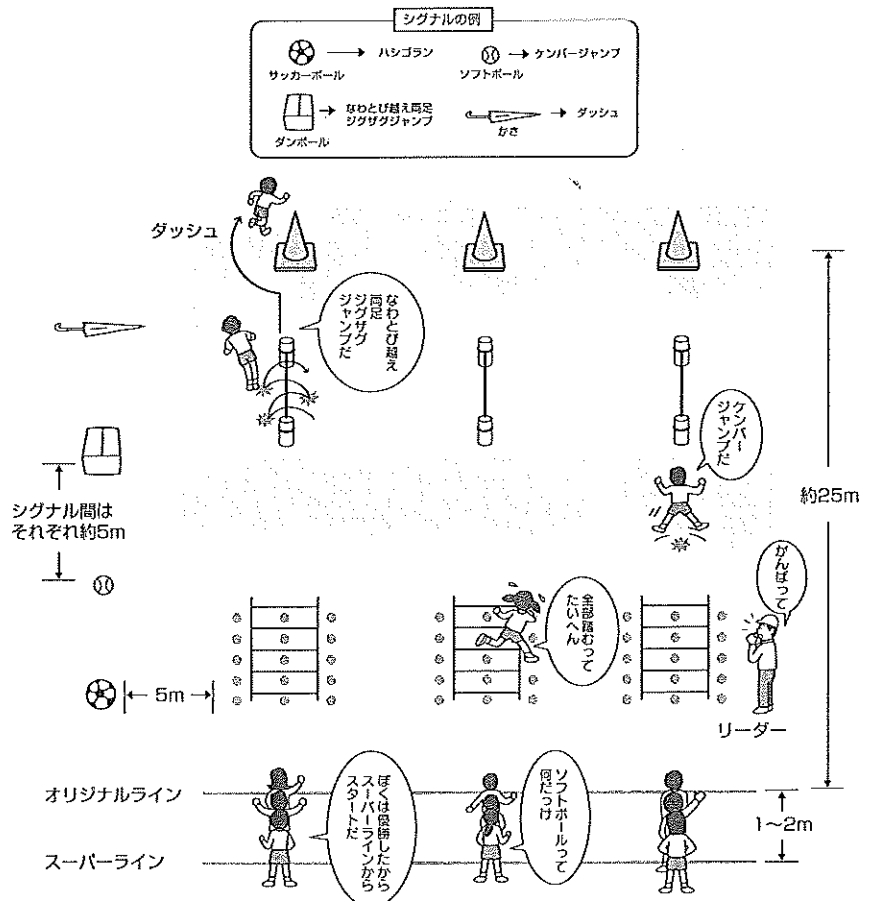
②その回ごとの優勝者はスーパーラインからスタートします。

3) アレンジ

- ・シグナルの場所を変えたり、シグナルの内容を変えて判断能力を高めましょう。
- ・低学年生はやさしい動きに変えて行いましょう。

4) 演出法

- ・できるだけ早く、正確に行うように激励しましょう。
- ・動きをまちがえたときは、そのシグナルの最初から行うようにしましょう。



33 タートルジャンプ・リレー

1) 効果

- ・下半身の筋群の筋力向上
- ・巧緻性、敏捷性の向上
- ・瞬発力の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

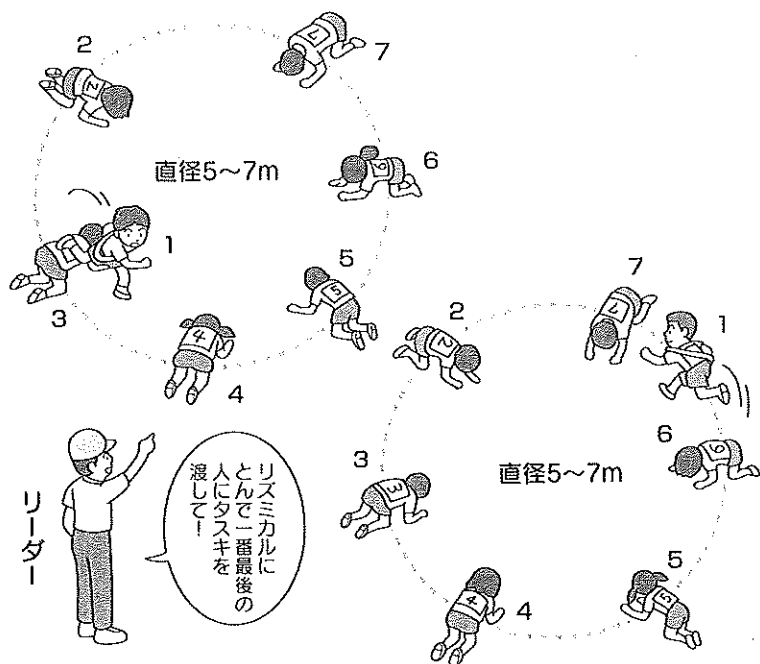
- ①イラストに示すように7人組のチームを2チーム作り、それぞれ直径5～7メートルの円上に、内向きで一番から順に、両手、両ひざをつけてしゃがみます。
- ②リーダーの合図で1番の人は、2番、3番と順にジャンプし、1周したところで2番の人に襷をわたします。早く7番の人が1周し終えたチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・運動能力の高い子どもや高学年の子どもは両足ジャンプで跳び越すようにしたり、両チームとも2周する人を2人決めておくなど、工夫するとより楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・順番や跳ぶリズムなど、作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。
- ・タスキがなければタッチするなど工夫しましょう。



34 ひらり、かわして!

1) 効果

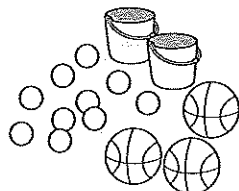
- ・敏捷性、巧緻性の向上
- ・身体コントロール能力の向上
- ・状況判断能力の向上

2) 進め方

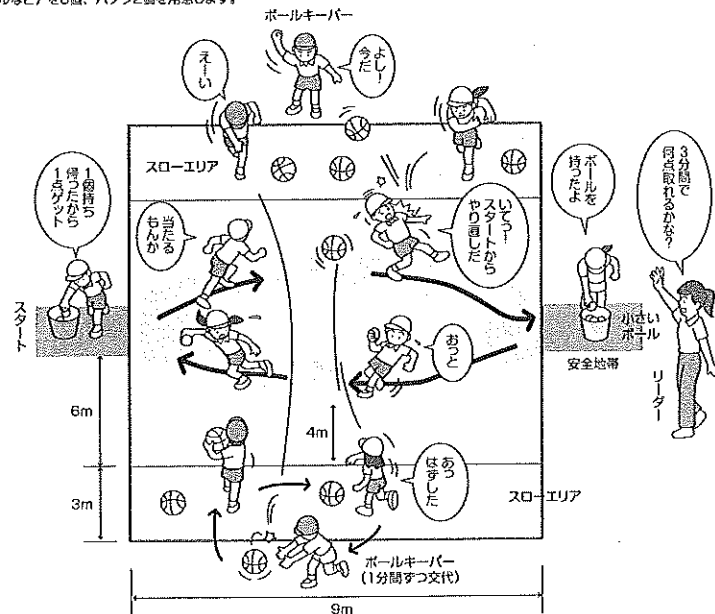
- ①ボールを運ぶチームと当てるチームの2チームに分かれます。運ぶチームは矢印に従って小さなボール1個を取りにいき、スタート地点にあるバケツに入れます(1個につき1点)。
- ②当てるチームは、スローエリアから運ぶチームのメンバーにボールを投げ当てます。当てられた人はスタートラインからやり直します。制限時間3分間で何点取れるかを競います。当てるチームのボールキーパー役は、1分間でローテーションします。バケツのある安全地帯では当たっても無効です。

3) アレンジ・演出法

- ・走り方やボールの取り方について相談させ、チームプレーを促しましょう。
- ・うまく投げることができない子どもは、スローエリアの少し前から下手投げをさせてもよいでしょう。



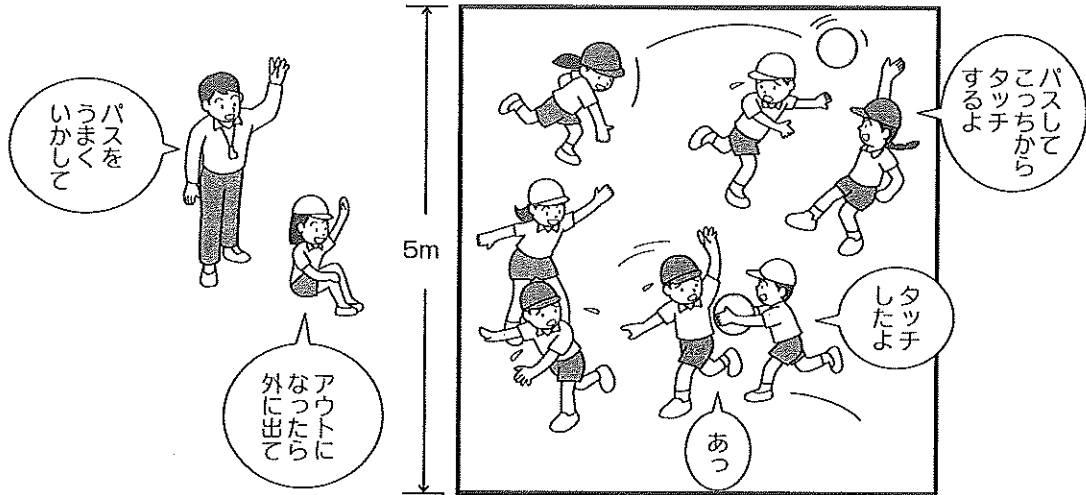
小さなボール(テニスボール、ソフトボールなど)を15～20個、大きなボール(トッソボール、バレーボールなど)を8個、バケツ2個を用意します。



35 タッチでアウト

1) 進め方

- ①ボールを持っている人がタッチしたら、タッチされた人はアウト（ボールを持っている人同士のタッチはセーフ）になります。
- ②ボールは味方同士自由にパスすることができ、早くボールを持っている人だけにしたチームが勝ちです。



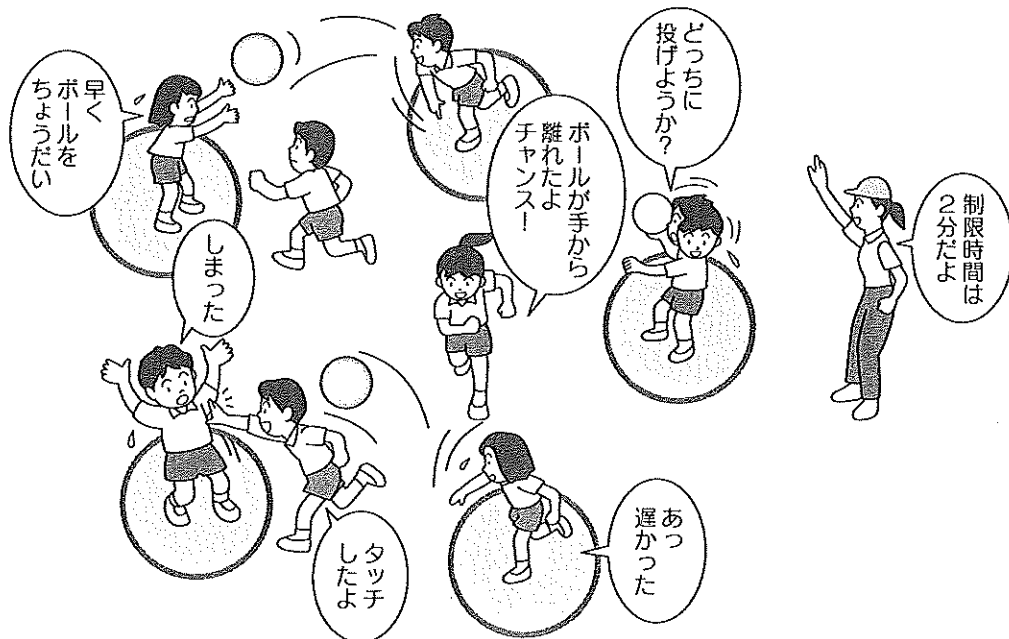
36 ボールで救え!

1) 進め方

- ①制限時間2分間で、5つの円にひとりずつ入り、ボール（ドッジボールなど）3個、オニ3人で行います。
- ②オニがボールを持っていない人何人にタッチできるかを競います。タッチされても、パスをもらえば再び参加できます。

2) アレンジ

- ・足でパスをしてみましょう。



37 当てるか逃げるか

タイミングのよい動きには、相手やボールの動きを予測し、動きに合わせてすばやくリズムカルに動く力が求められます。ここでは、「タイミングをはかる力」を高める運動・遊びを紹介します。

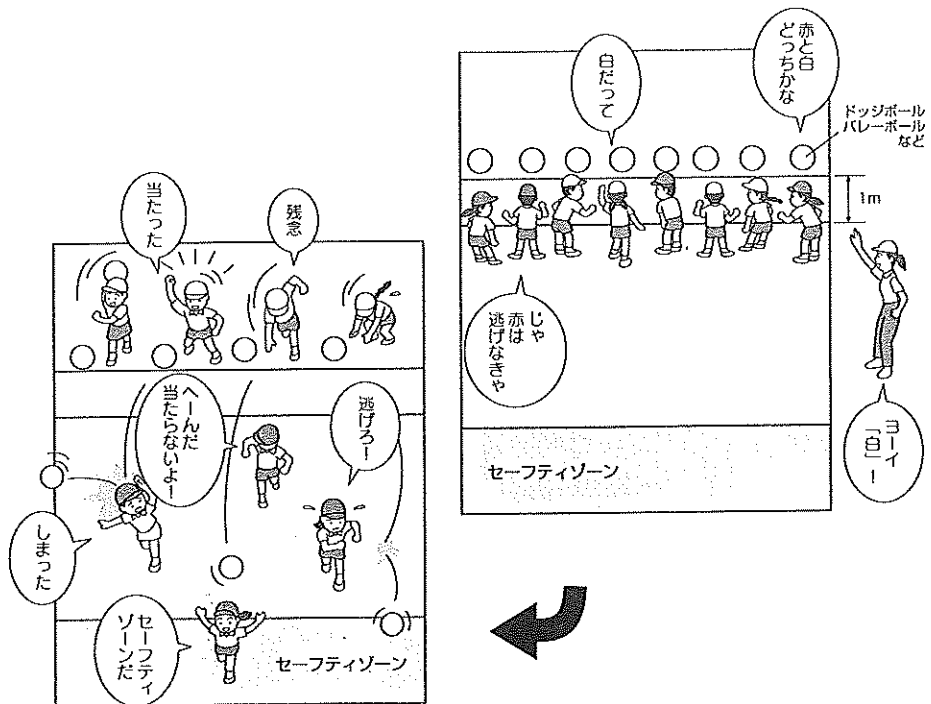
1) 進め方

① 2チームに分かれ、スタートラインにつきます。リーダーの合図で指示されたチームがボールを持ち、もう一方のチームが逃げます。

② ボールチームは、逃げるチームがセーフティゾーンに着くまでにボールを当て、当てた数が得点になります。

2) アレンジ

- ・ 3チームにして行います。
- ・ 投げられたボールを受け止めたら、無得点にするのも楽しいでしょう。



38 ボールホルダーを囲め!

スポーツや運動の場面において、集団ですばやく連携して動く力はたいへん重要です。ここでは、みんなで協力して集団としてすばやく動ける力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・ コミュニケーション能力の強化
- ・ 敏捷性

2) 進め方

① 10人組を2チーム作り、それぞれボール（ドッジボールなど）を1個ずつ用意します。各チームパスをする4人を決め、1～4の番号を振り分けます。パスをする人は、イラストのように5～10m離れて立ちます。

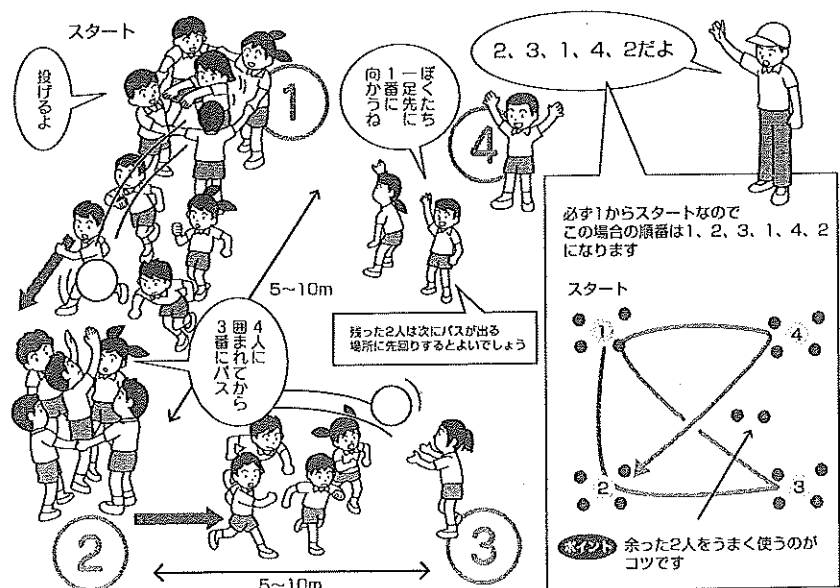
② 毎ゲーム必ず1をパスの起点にします。リーダーの合図が例えば「2、3、1、4、2」なら、1→2→3→…という順でパスをします。

③ 残った6人のうち4人で、ボールを持っている人をつないで囲みます。パスをする人は、4人に囲まれないと次の人にパスができません。

④ いち早く最終パスを受ける人にボールを回し、4人で囲んだチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・ 事前に合図の順番を伝えて、作戦を立てさせてもよいでしょう。
- ・ 最初は6人で行い、囲み役を2人のみにして、1、2、3、4、の順番でボールを回し、ボールと一緒に動く感覚を持たせてもよいでしょう。



39 当てっこ、カンけり!

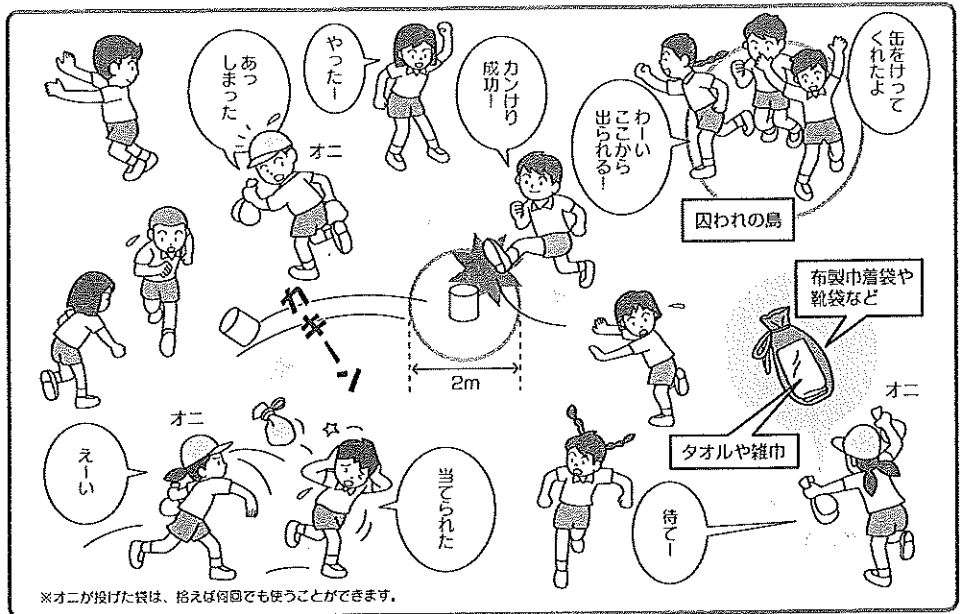
スポーツや運動の場面において、危険な場面や人ぶつかるのを避ける“よける”能力は、すばやい反応能力を高めるという意味でもとても大切です。ここでは、“よける”能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

・敏捷性 ・協応動作 ・コミュニケーション能力

2) 進め方

- ①オニを3人決めます。オニになった人は、タオルや雑巾を入れた布製の巾着袋や靴袋を数個（4～5個）持ちます。中央に直径約2mの円を書き、その真ん中に空き缶をおきます。オニは袋を投げ、オニから袋を当てられた人は「囚われの島」に入ります。全員袋を当てられた時点でオニを交代します。途中、オニの袋をよけて真ん中の空き缶をけり出すことができたなら、全員「囚われの島」から出ることができます。



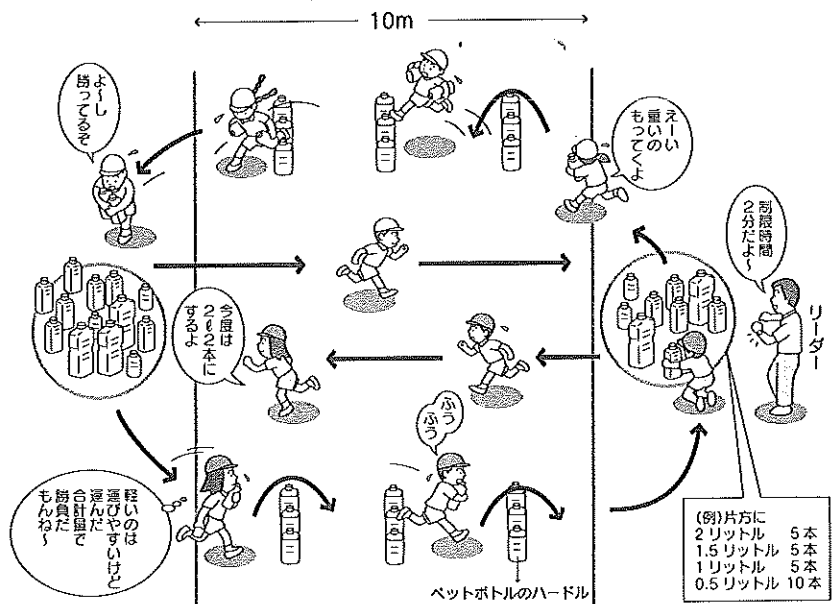
40 水を確保せよ!

1) 効果

・敏捷性の向上
 ・上腕筋群および下半身の筋力向上
 ・身体コントロール能力の向上

2) 進め方

- ①イラストに示すように5人を1チームとし、リーダーの合図で、お互い相手チームの陣地にある水の入ったペットボトルを自分の陣地に運びます。ペットボトルを持って戻るときは、ペットボトルのハードルを越えて戻ります。
- ②制限時間は2分間とし、運んだ本数ではなく、より多くの量の水を運んだチームの勝ちです。
- 3) アレンジ法
 ・対抗戦形式ではなく、相手陣地から制限時間内にどれだけの量を運べるか競うのも楽しいでしょう。
- 4) 演出法
 ・体力や年齢を考え、誰がどの重さのものを運ぶのかなど、作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。



41 キラーパスゲーム

(相手のスピードとボールのスピードを予測する)

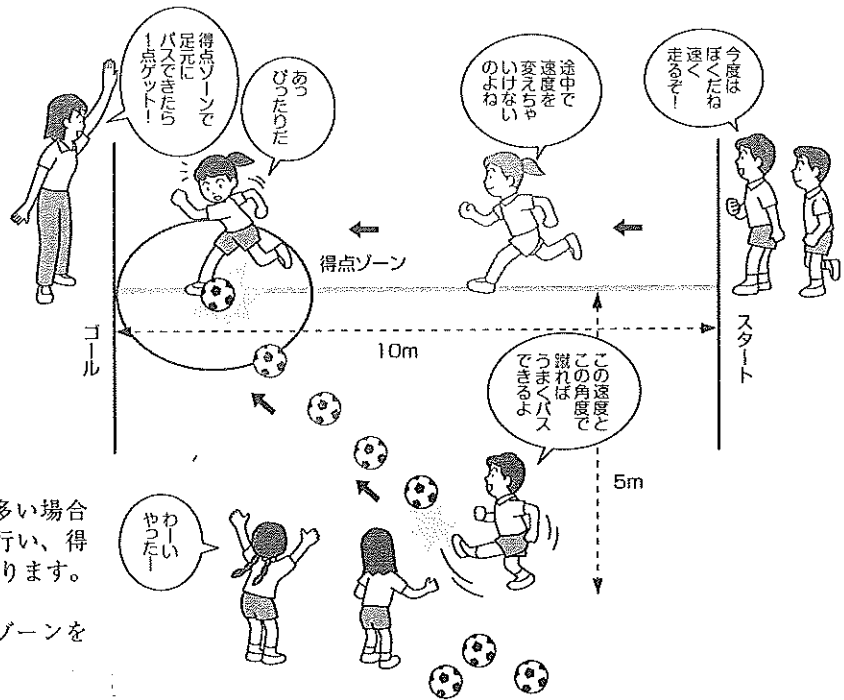
プロの野球選手やサッカー選手のすごさは、状況をすばやく認知・判断し、うまくからだを操作できることです。このような力は、子ども期から継続的に高めることが重要です。ここでは、主にこれらの力に欠かせない「予測する力」を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

- ① 2チームに分かれます。パスチームは相手のスピードに合わせてパスをし、得点ゾーンで足元にパスできれば1点です。
- ② レシーブチームは、スピードを速くしたり、遅くしたりできます。ただし、走っている途中でスピードを変えてはいけません。
- ③ パスとレシーブを2～3回(人数が多い場合は、1回ずつなど工夫をする)ずつ行い、得点をたくさん取れたチームの勝ちとなります。

2) アレンジ

- ・パスをするのが難しい場合は、得点ゾーンを広くしてもよいでしょう。
- ・手で転がしても楽しめます。



42 ジャンプドッジ

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・巧緻性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・跳躍力の向上

2) 進め方

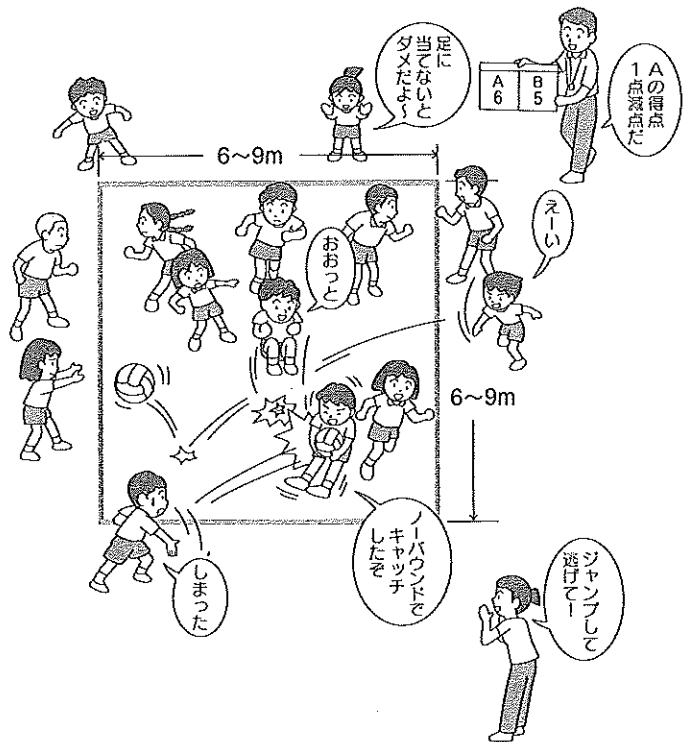
- ① イラストに示すように8～10人組を1チームとし、2チームをつくります。6～9メートル四方の中に後攻のチーム、外に先攻のチームを配置します。
- ② ドッジボールの要領で行いますが、中の人には制限時間(3～5分間)内に当たらないように逃げます。当てて得点になるのは膝から下に当たったときだけです。ボールは2個とし、総合得点が多い方が勝ちです。当たっても外に出る必要はありません。
- ③ ただし、中の人が無バウンドでキャッチしたら、相手の得点が1点減点となります。バウンドがあってもなくても、キャッチした後、あるいはコート内のボールは、5秒以内に外の人にボールをわたします。5秒を越えれば相手の得点になります。

3) アレンジ

- ・技能レベルに応じて、ボールの数を三個にするなどして楽しませよう。

4) 演出法

- ・できるだけジャンプによってボールを避けるように促しましょう。
- ・作戦を考えるなどチームのコミュニケーションを促しましょう。



43 リズムでピョン

1) 効果

- ・全身の筋反応速度の向上
- ・リズム感
- ・瞬発力
- ・敏捷性
- ・コミュニケーション

2) 進め方

- ①イラストに示すようにさまざまなパターンで、10回をめどにリズムカルにジャンプします。

3) アレンジ

- ・10回をめどとしてその速さを競ったり、20～30秒をめどとしてその回数を競ったり、2人組で協力して行うなど、さまざまな楽しみ方で行ってみましょう。
- ・イラストに示すように、輪ゴムをつなげて使ったり、跳び箱を使うなど用具の工夫をしましょう。

4) 演出法

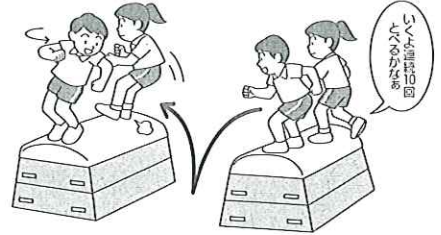
- ・「トントン」等の声かけによって、リズムカルにできるように促しましょう。
- ・2人組等で行わせるときは、手をつないで行わせるなど、コミュニケーションの向上をはかりましょう。
- ・リズムカルな音楽をかけるとよいでしょう。



高学年の場合は高くする

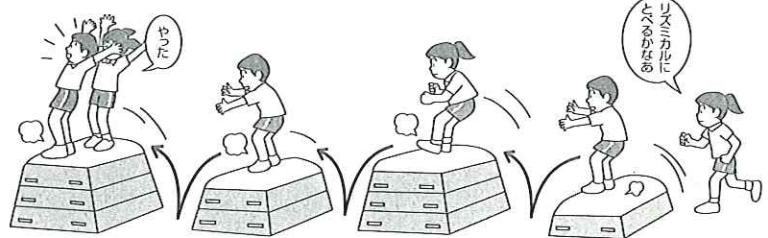


降りるときも両足をそろえてうしろ向きでとびます



※うまくとべたら、さっと反対を向いて連続してとびます

【展開例】



44 バケツにゴン

1) 効果

- ・ボールコントロール能力の向上
- ・集中力の向上
- ・判断力の向上

2) 進め方

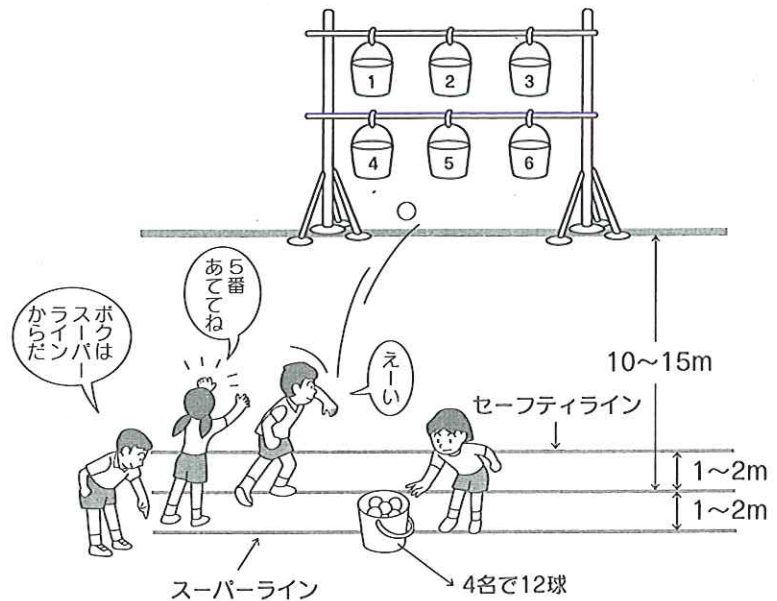
- ①イラストに示すように4人組を1チームとしてボール（テニスボールなど）を1人3個、計12個を持ちます。
- ②物干し等を利用し、1番から6番までの番号を書いたバケツをさげ、約10～15メートル離れた所から各自1球ごとに投げたら交替し、12球投げ終わるまでに全番号のバケツに当てます。
- ③できるだけ少ない球数で当てたチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・低学年の子や技能の低い子はセーフティライン（1～2メートル前）から、技能の高い子や高学年の子はスーパーライン（1～2メートル後）から投げて楽しみましょう。
- ・サッカーボールを用いてキックによって当てるゲームも楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・投げる順番やねらい方など、チーム内で話し合いをさせるなどコミュニケーションを促しましょう。



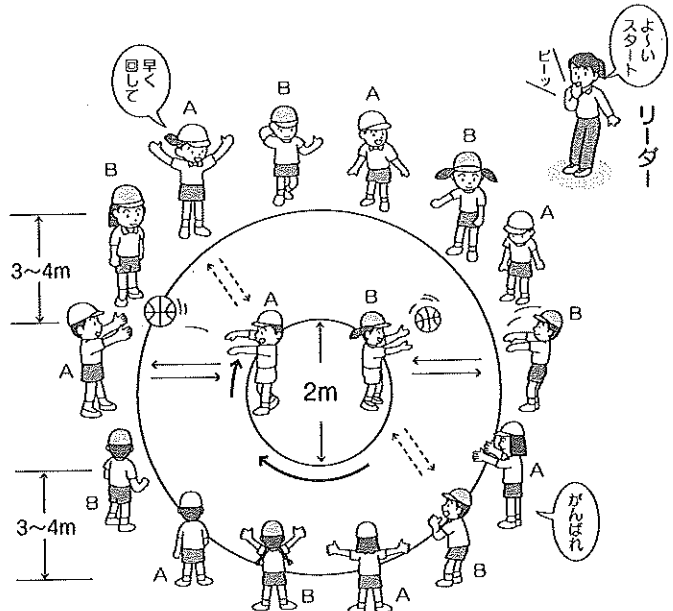
45 パス・スピードアップ・ゲーム

1) 効果

- ・敏捷性の向上 ・集中力の向上
- ・パス技能の向上

2) 進め方

- ①イラストに示すように6～10人組（偶数が望ましい）を1チームとして2チームをつくり、内向きでそれぞれが交互になるように1重円をつくります。
- ②両チーム最初のポストプレーヤーを選び、内側の小円のなかにそれぞれボール（バスケットボールなど）を持って入ります。
- ③両ポストプレーヤーは、リーダーの合図によって、それぞれ自分のチームの人に右回りで順にパスをしていきます。最初のパスは、両チーム、それぞれ円の真反対になる人からはじめます。
- ④できるだけ早くパスを回し、時計の短針を長針が越えるように相手チームのパスラインを越えた方が勝ちとなります。越えない場合、制限時間（1～2分間）内で、より相手のパスラインに近い方が勝ちとなります。
- ⑤全員が交代でポストプレーヤーとなり、勝者の多いチームが勝ちとなります。



3) アレンジ

- ・サッカーのパスなどさまざまなパスを伴うゲームに適用して楽しみましょう。
- ・ポストプレーヤーを除いて奇数の場合、円の真反対の人を特定できますが、偶数の場合は人数差（2名）を考慮して行いましょう。

4) 演出法

- ・チーム内で投げ方などの作戦を考えさせるなど、コミュニケーションを促しましょう。
- ・赤白ぼうしやビブス（ゼッケン）などによって、どちらのチームなのかを分かりやすくする工夫をしましょう。

46 乗りかえジャンケン

1) 効果

- ・全身の筋反応および筋力の向上
- ・集中力
- ・コミュニケーション

2) 進め方

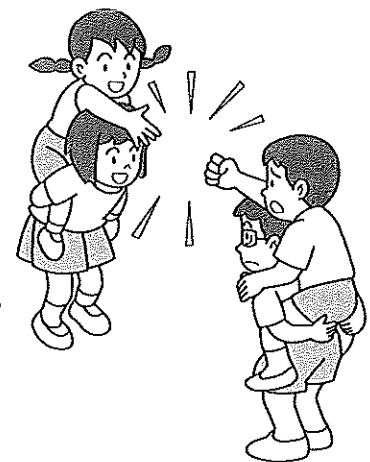
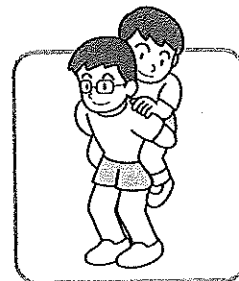
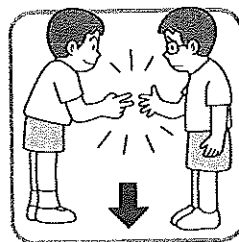
- ①2人組みになってジャンケンをし、負けた人が勝った人をおんぶします。
- ②出会った組と背負われている人同士がジャンケンをします。
- ③勝った人は、背負われている人もおんぶする人も勝ち組になり、負けた2人にそれぞれおんぶされます。そして別の組をみつけてジャンケンをし、ゲームを続けます。

3) アレンジ

- ・おんぶをした時に小学校低学年は1回、高学年は3回、軽くスクワット（あるいは低学年は5歩、高学年は10歩歩いたのち）をし、別の組とジャンケンをします。

4) 演出法

- ・近い組とジャンケンをしたがりますので、同じ人とのジャンケンには1回までなど制限を設けます。
- ・時間を決めて集中力を高めながら行います。夢中になっているときがやめどきです。



47 「どこ?」、「ここ!」

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・集中力の向上
- ・判断力の向上

2) 進め方

- ① 6人組を一チームとしてハンターを1名決めます。
- ② 2チーム対抗戦として、イラストのように、まず先攻のチームAのハンターは目かくしをし、後攻チームBのハンター以外の人とともにサークルの中に、それ以外の人は直径4~5メートルほどの円をつくります。
- ③ ハンターが「どこ?」と聞くと、逃げる人は全員、必ず「ここ!」と言わなければなりません。ハンターは、その声の場所を感知してうまくタッチしていきます。タッチされたり、サークル外に出てしまうとアウトとなり、サークルの仲間に入ります。
- ④ 制限時間(2~3分間)の間に何人タッチできるかを競い、より多くの人にタッチできたハンターのチームが勝ちとなります。

3) アレンジ

- ・1回戦だけでなく、ハンターを変えて3~5回戦、楽しみましょう。
- ・人数が多い場合、三チームの総当たり戦とし、円をつくる人数を確保するとより楽しさが増すでしょう。

4) 演出法

- ・円をつくっているチームメイトに「うしろ!」のように、助けになる声かけをさせるなどコミュニケーションを促しましょう。



48 宝を持って、川をわたれ!

1) 効果

- ・コミュニケーション能力の向上
- ・上腕筋群の強化

2) 進め方

- ① 5人組を1チームとして、それぞれのチームは古新聞2枚、水の入った1~2リットル入りのペットボトル(金塊)を1チームあたり6本、持ちます。
- ② リーダーの合図でスタートラインから10~15メートル離れたゴールラインまでを川にみたと、1枚の古新聞紙に全員が乗って、2枚目の紙を少し離しておいて、ペットボトルを下に落とすことなく、全員、次の紙に移動します。そして、1枚目の紙を拾って進行方向に置き、移動をくりかえしながらゴールをめざします。

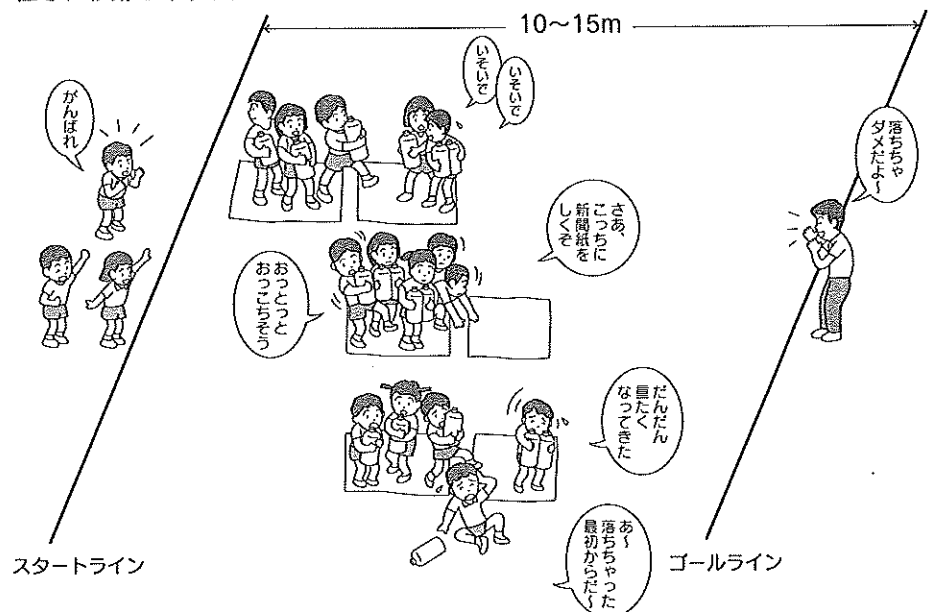
- ③ ペットボトルを下に落とさず、古新聞紙から落ちることなく、早く全員がゴールできたチームが勝ちです。ただし、途中で落ちれば、最初にもどります。

3) アレンジ

- ・古新聞の枚数を3枚に増やしたり、メンバーの特徴(低学年生や体力レベルが低い子など)によってペットボトルの数や重さ、距離を変えて楽しみましょう。

4) 演出法

- ・紙の移動係やペットボトルの運搬係など役割分担と早くわたるための戦略を練るようチームの協力を促しましょう。



49 ケンケン、バスケット

1) 効果

- ・敏捷性の向上
- ・下半身の筋群の筋力向上

2) 進め方

①イラストのように円を作って座り、片足の靴を脱いで、座っている後ろに目印としておきます。オニを1人決め、オニの靴はリーダーがあずかります。オニは円の中心にいます。

②オニも含め、それぞれ「リンゴ」、「ミカン」、「バナナ」に分けます。

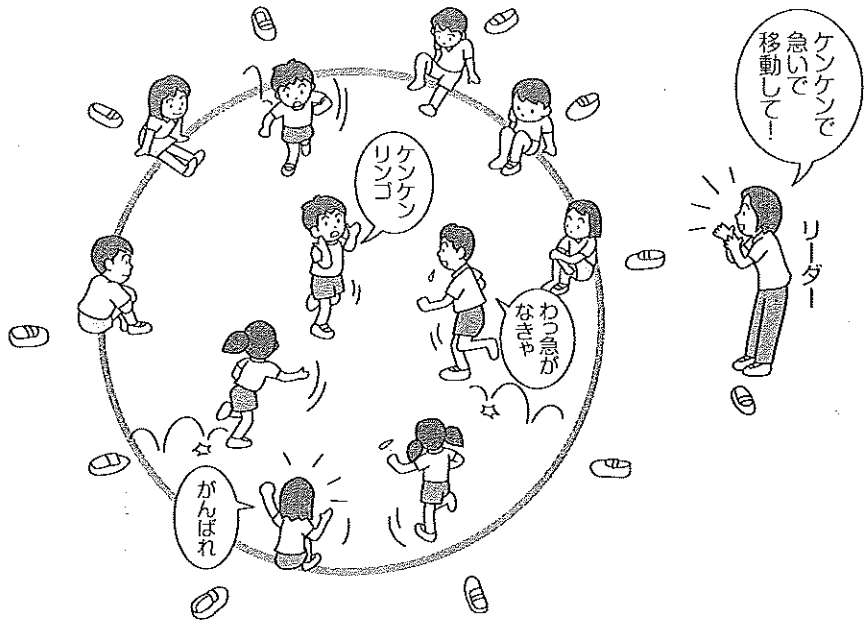
③オニは、最初に「ケンケン」と拍子をつけて、くだもの名前をいいます。オニとそのくだもの人は片足とび（ケンケン）で別の靴のところに移動しなければなりません。座れなかった人が次のオニになります。また、例えば、「リンゴとミカン」では2つのグループ、「シャッフル」では全員が移動します。なお、となりに移動することはできません。

3) アレンジ

- ・低学年生はとなりに移動してもよいなど体力差を考慮しましょう。
- ・円の外を回らせるようにするのも楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・途中で逆の足に変え、バランスよくトレーニングさせましょう。
- ・軽快な音楽をかけながらやるとより楽しいでしょう。



50 ハリー！とったー！

1) 効果

- ・上腕筋群の筋力向上
- ・身体コントロール能力の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

①イラストに示すように8人を1チームとして、10メートルの間に6人、スタートライン、折り返しラインに各1人、配置します。ライン内は、2メートル間かくを3つ、1メートル間かくを4つとし、投力、捕力を考え配置します。

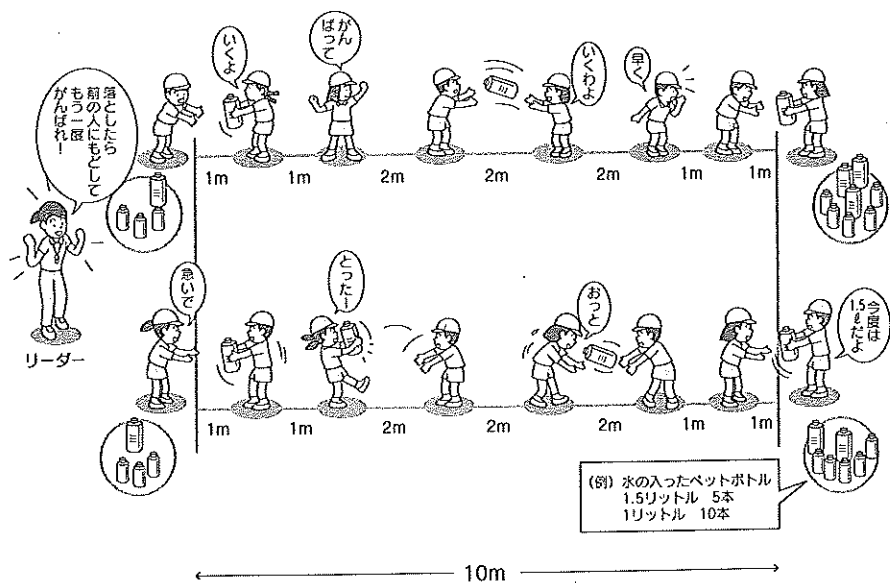
②リーダーの合図で、水の入ったペットボトル（1.5リットル：5本、1リットル：10本）を手渡しで次々に送り、折り返し地点まで全部運び終えたら、逆に送り始め、スタート地点まで全部、早く送り終えたチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・制限時間内に何本運ぶことができるかを競うのも楽しいでしょう。
- ・運ぶ距離を長くしたり、ペットボトルの数や大きさを変えるなど、いろんなバリエーションを楽しみましょう。

4) 演出法

- ・人の配置の仕方や投げ方、受け方、声のかけ方など作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。



51 くずすか、くずされるか!

1) 効果

- ・上腕筋群の能力向上
- ・コミュニケーション能力の向上
- ・タイミング能力の向上

2) 進め方

①【1対1の場合】

イラストに示すように50センチメートルのロープ（タオルでも可）を両手に持ち、リーダーの合図で引き合い、足が動いた人が負けです。

②【4人（それ以上でも可）円になる場合】（展開例：1）

4人がそれぞれ両手にロープ（タオル）を持って円になり、リーダーの合図で引き合い、足が動いた人が負けです。

③【2対2の場合】（展開例：2）

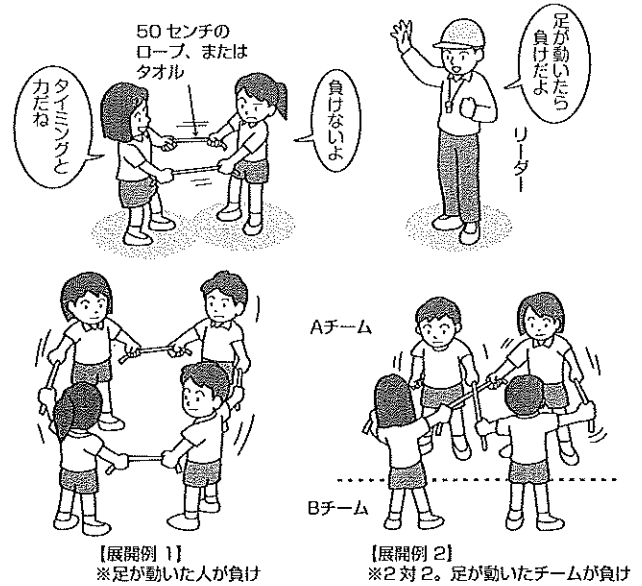
イラストに示すように2対2に分かれ、それぞれ両手ともに同じ相手と持ち合うことにならないようにロープを持ち、リーダーの合図で引き合い、1人でも動いてしまったチームが負けです。

3) アレンジ

- ・ロープの長さを変えるなど工夫して楽しみましょう。
- ・大人数で円になって行う場合、動いた人から抜けて、最後に残った人の勝ちとしても楽しいでしょう。

4) 演出法

- ・ロープの引き方やタイミングに気をつけて、作戦を練るよう促しましょう。



52 集団の引力!

1) 効果

- ・上腕筋群の筋力向上
- ・下半身の筋群の筋力向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

①イラストに示すように6人を1チームとして、直径3～5メートルの円（セーフティライン）の内側に6人（外向き）、外側に6人（内向き）立ち、それぞれのチームのメンバーが交互に立つようにします。

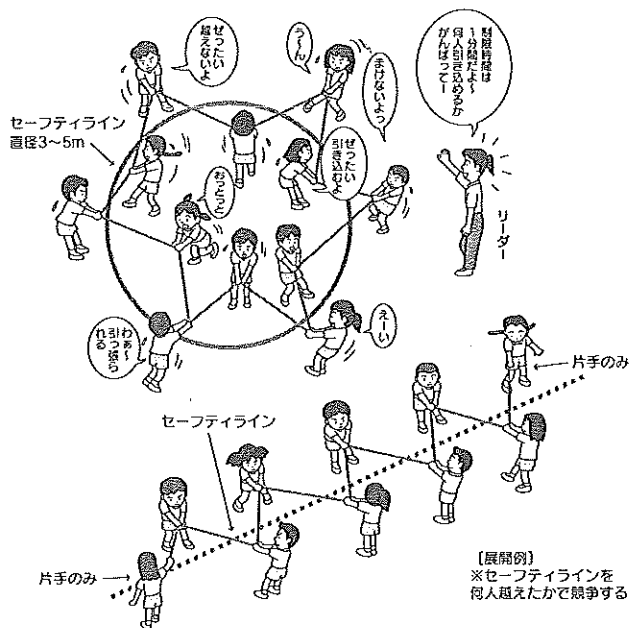
②全員、ロープ（強い長縄でも可）を持ち、リーダーの合図で内側のチームがいっせいにロープを引っ張り、外のチームのメンバーを円の中に引き込みます。制限時間（1分間）で交替し、内側に引き込んだ人数が多いチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・【展開例】に示すようにセーフティラインを直線にして、線の左右に両チームが交互に立ちます。全員、ロープを持って（ただし、端の人は片手のみ）、制限時間内に、相手の陣地に引っ張り込まれた人数の少ないチームが勝ちです。

4) 演出法

- ・人の配置の仕方や声のかけ方、引き方など作戦を考え、協力して行うよう促しましょう。



53 おんぶの達人！

1) 効果

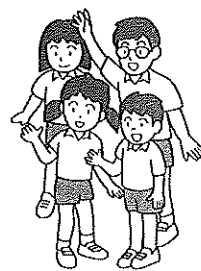
- ・下半身の筋力、巧緻性の向上
- ・コミュニケーション能力の向上

2) 進め方

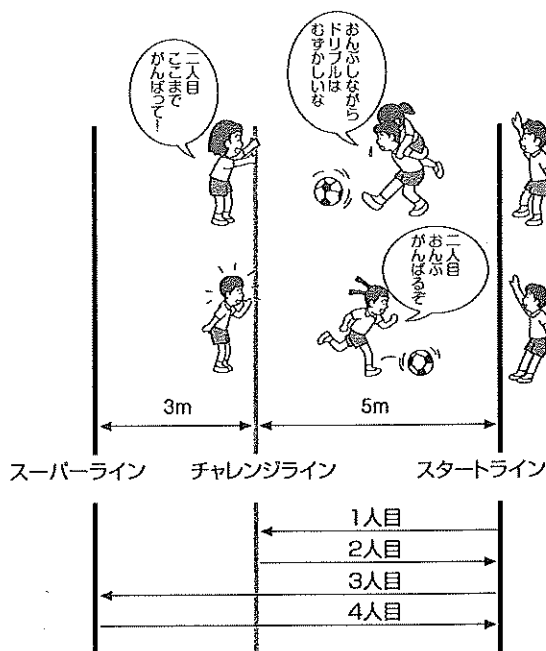
- ①各チーム、チャレンジライン（5メートル）までの人を2人、スーパーライン（8メートル）までの人を2人選ぶ。
- ②最初の人が残りの3人を、チャレンジラインまでボールをドリブルしながらおんぶで運ぶ。2番目の人は3人をスタートラインまでおんぶ。同様に3番目と4番目の人でスタートラインとスーパーラインを往復する。早く全員運び終わったチームの勝ち。

3) アレンジ・演出法

- ・2回戦とし、1回戦目は、練習もかねてボールなしで行う。
- ・チャレンジラインまでの人は、上の人がボールを持っても可。



4人組のチームをつくれます。できるだけ低・中学年と高学年が均等になるようにしましょう。



54 野を越え、山を越え！

1) 効果

- ・巧緻性、敏捷性、瞬発力の向上

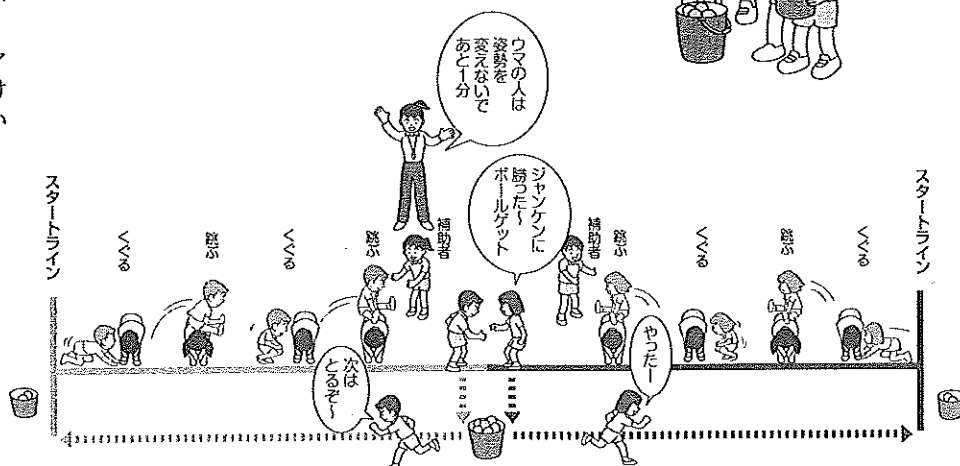
2) 進め方

- ①8人組を2チーム作り、各チーム4人がウマになり、4人がスタートラインにつきます。
- ②リーダーの合図で、最初はウマをくぐり、次は跳び、またウマをくぐり、最後に跳びます。跳んだあと、向かい合った人とジャンケンをして、勝った人はボールを自陣に持ち帰ります。制限時間は2分間です。
- ③時間がきたら、両チームウマを交代し、総合的にボールの多かったチームの勝ちです。

3) アレンジ・演出法

- ・ウマの人は、危険ですから姿勢を変えないように注意しましょう。また、跳べない人はウマのサイドを抜けていくようにするのもよいでしょう。
- ・残りの1分間は、全員ウマのサイドをジグザグに抜けていくようにしても楽しいでしょう。

(16名の場合) 学年や背丈が同じくらいの人どうし、ジャンケンをして2チームに分け、テニスボールなどを20個程度用意します。ボールを入れるバケツも用意するとよいでしょう。



55 前後チェンジオニ

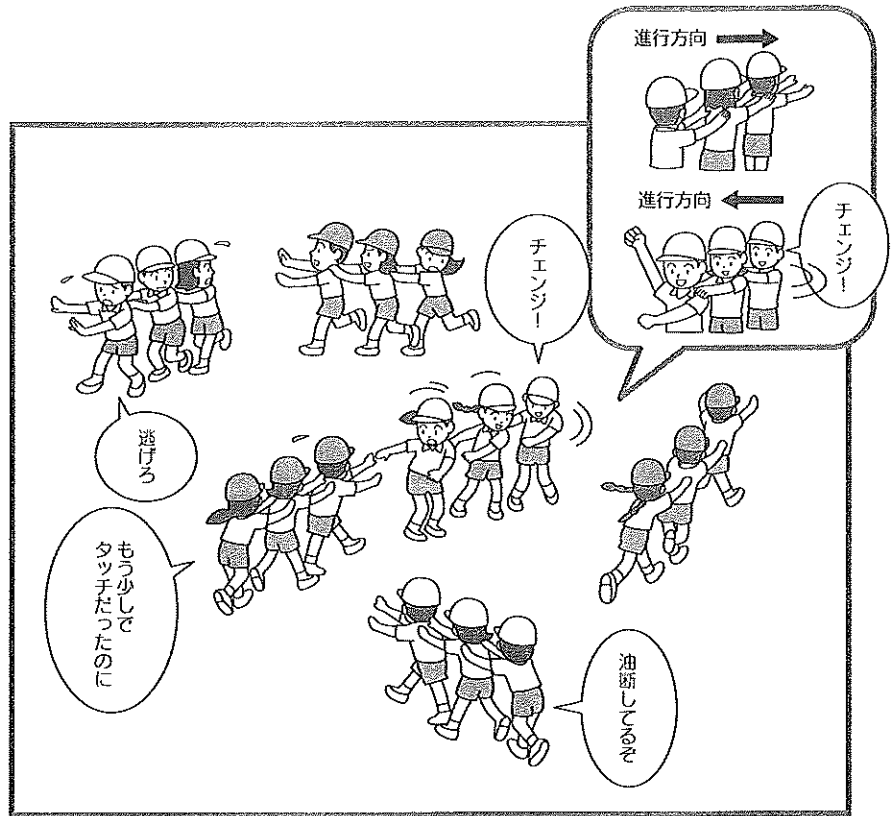
スポーツにおいて、まわりの状況の変化にいち早く気づき、それに合わせた一連の動きができる能力を変換応力と呼びます。ここでは、その能力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 進め方

- ① 3人組を1チームとし、6~8チームづくり2つに分けます。
- ② 各チーム、前の人の肩を持つ隊形をつくり、3人組の最後尾の人がタッチされたらアウトです。ただし、捕まりそうになったとき、「チェンジ」のかけ声とともに前後の向きを変えて逃げるすることができます。制限時間を3分間とし、アウトチームの多いほうが負けとなります。

2) アレンジ

・タッチされたらアウトではなく、相手の得点とし、何度でもできるようにすると楽しいでしょう。



56 宝の運び屋!

運動をするときに、人の動きや時間のすきま、いわゆる“スキ”を見つける力とそれに対応する能力は、どんなスポーツにも通じますし、子ども時代にぜひ育てたいものです。ここでは、動きの“スキ”を見つける力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・状況判断能力
- ・敏捷性

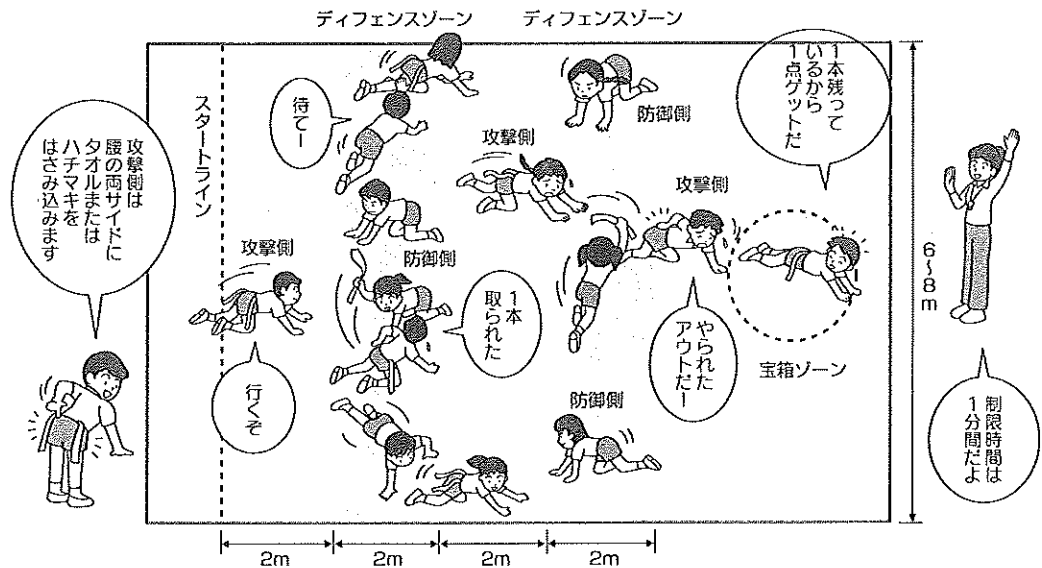
2) 進め方

- ① 攻撃側(7人)は腰の両サイドにタオル(ハチマキでも可)をはさみ、防御をくぐりぬけて宝箱ゾーンにタオルを置けば得点となります。防御側は、ディフェンスゾーン内(前面4人、後面3人)で攻撃者のタオルを取ります。攻撃側、防御側ともに、移動は両手・両足をついていなければなりません。

- ② 制限時間1分間で攻守交代をして3回戦行います。宝箱ゾーンにより多くのタオルを置けたチームの勝ちです。

3) アレンジ

・防御側の前面・後面の人数構成を、作戦によって変えられるようにすると楽しいでしょう。



57 勝利は我にあり!

運動やスポーツがうまくなるためには、変化する状況をすばやく読み取り、感じ、対応する力が重要です。ここでは、刻々と変化する状況に対応する力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・下半身の強化
- ・状況の判断、対応能力

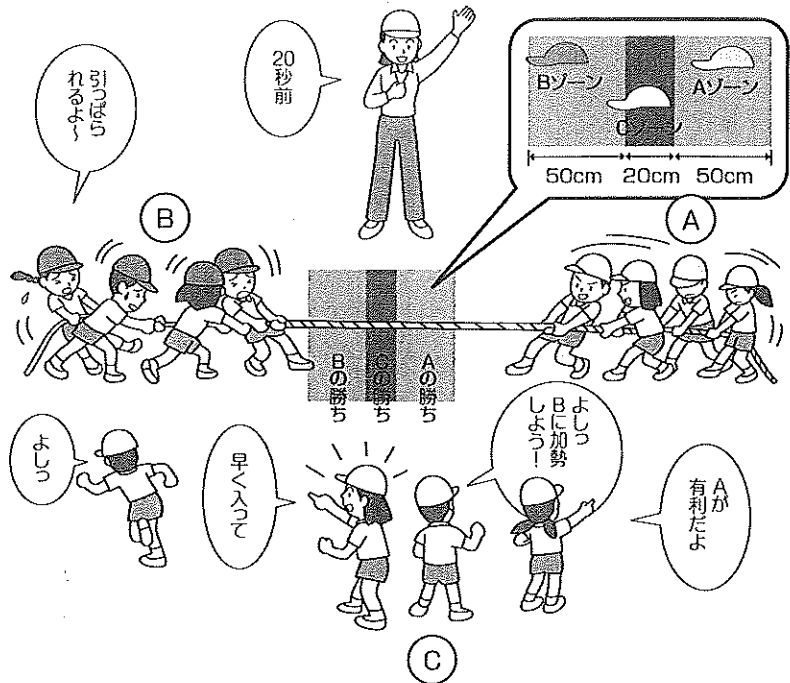
2) 進め方

① 4～5人組のチームを3チームつくります。イラストのように、A対Bでつな引き(ビニール管でも可)を30～40秒間行います。Cは状況を見て、負けそうなほうに手伝いに入ります(1～2人)。真ん中のCゾーンで終了すればCの勝ち、A、BゾーンであればA、Bそれぞれの勝ちです。

② リーグ戦を行い、勝率の高いチームの勝ちです。

3) アレンジ

- ・手伝いに入るチームには、戦略を考えさせましょう(手伝うタイミングや声かけなど)。
- ・人数を多くしても楽しめます。



58 すべてをしぼりきれ!

スポーツにおいてふたりで息を合わせてうまく動ける力は、たいへん重要です。ここでは、タオルを使ってふたりで“息を合わせる”力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・握力・腕力の強化
- ・共感・協調能力

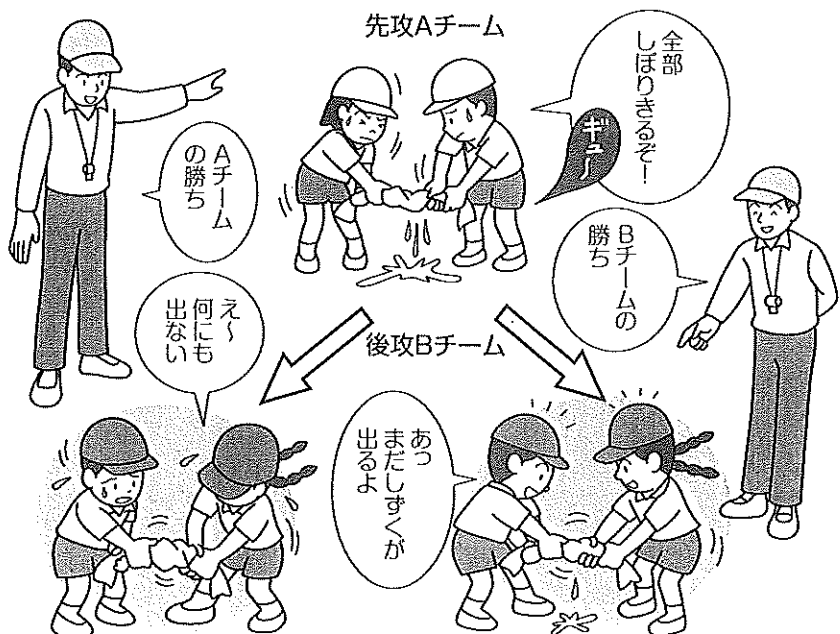
2) 進め方

① ふたり組の2チームに分かれ、先攻のチームが濡れたタオルの両端を持って、これ以上しずくが落ちないというところまでしぼります。

② しぼったタオルを後攻チームに渡し、後攻チームがふたりでしぼったときに、しずくが落ちれば後攻チームの勝ち、落ちなければ先攻チームの勝ちです。先攻・後攻を交代して同様に行い、勝敗を決めます。

3) アレンジ

- ・ふたつに折りたたんでの競争や、バスタオルでの競争など、工夫すると楽しいでしょう。
- ・右ひねりの次は左ひねりなど、両方のひねりを使うよう留意しましょう。



59 ショートトラックの勇者！

スポーツや運動の場面で下半身を粘り強く動かせる力はとても大切です。ここでは体育館で行える、下半身を強化し、ボールとの協応動作を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・下半身の強化
- ・協応動作
- ・敏捷性

2) 進め方

- ①基礎遊び、展開遊びともに、コーンでコースを設定します。

《基礎遊び》

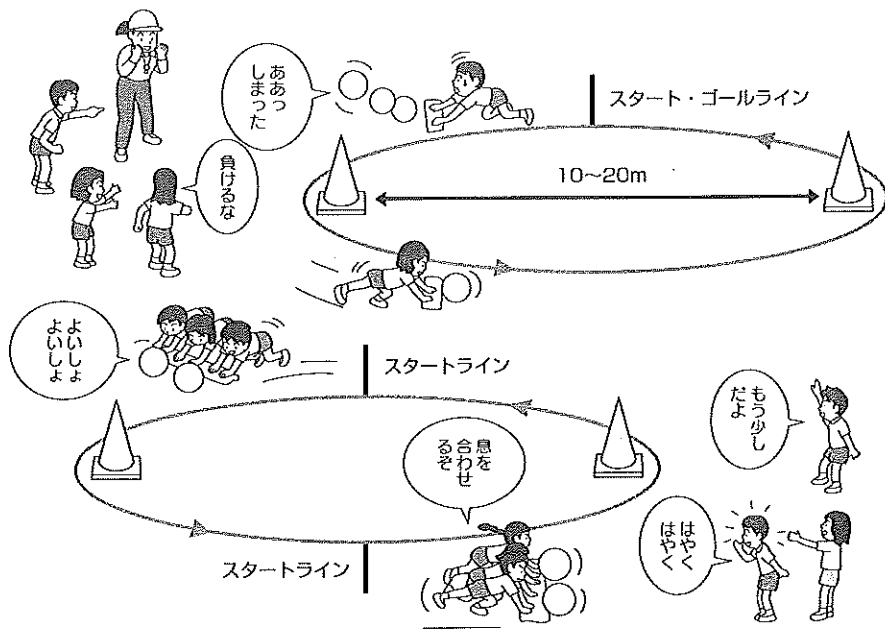
- ②雑巾がけのスタイルで、ボール1個を運びながらコースをまわります。個人戦で行い、早く2周した人が勝ちです。

《展開遊び》

- ③3人組になり、長いタオルか雑巾を持ちます。雑巾がけのスタイルで、ボール2個を運びながらコースをまわります。2チーム対抗戦として、正反対のところからスタートします。早く2周したチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・リレー形式で行ったり、ボールの数を多くしたりするのも楽しいでしょう。



60 宝は我の手に！

スポーツや運動の場面で下半身を粘り強く動かせる力はとても大切です。ここでは体育館で行える、下半身を強化し、ボールとの協応動作を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

- ・下半身の強化
- ・協応動作
- ・敏捷性

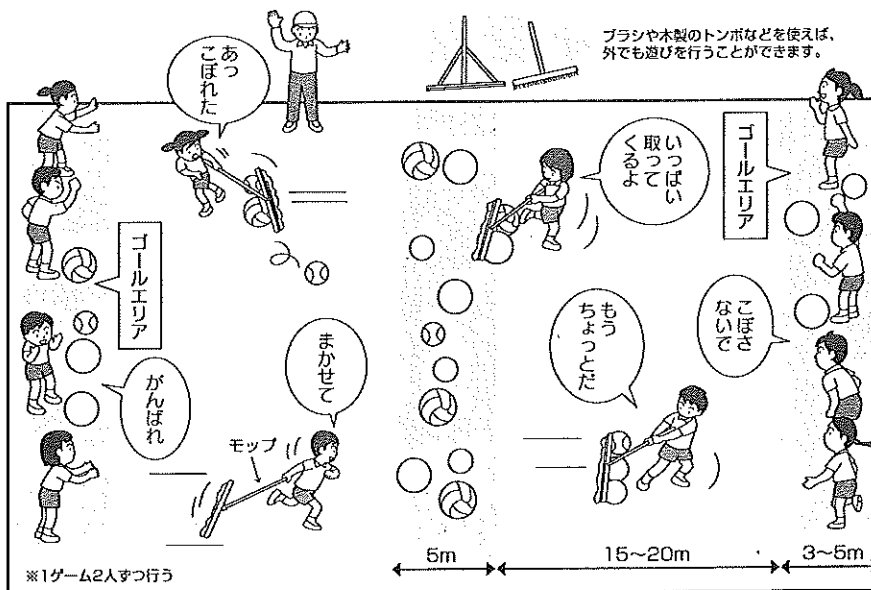
2) 進め方

- ①6人組を2チームづくり、ボール（ドッジボールや野球ボールなど大小を問わない）20～30個と、モップを各チーム2本ずつ用意します。各チーム最初の2人は、それぞれ両サイドのゴールエリアからスタートし、モップを引きながら、中央にあるボールを自陣のゴールエリアまで運びます。

- ②1ゲームごとに選手を交代し、3ゲームで集めたボールの合計数が多いチームの勝ちです。ただしゴールエリアまでモップを使って運ばなかったボールは無効です。

3) アレンジ

- ・6人で行い、いつでも選手交代ができるようにしてもよいでしょう。
- ・モップを引くのではなく、押す形で遊びを行うのも楽しいでしょう。



61 助けたまえ!

スポーツや運動の場面において、「目」以外の感覚（触覚、嗅覚、聴覚など）を使ってまわりの状況を感じる力や、相手の動きや息づかいを感じる力はたいへん重要です。ここでは、野外活動などで使える感じる力を高める運動・遊びを紹介します。

1) 効果

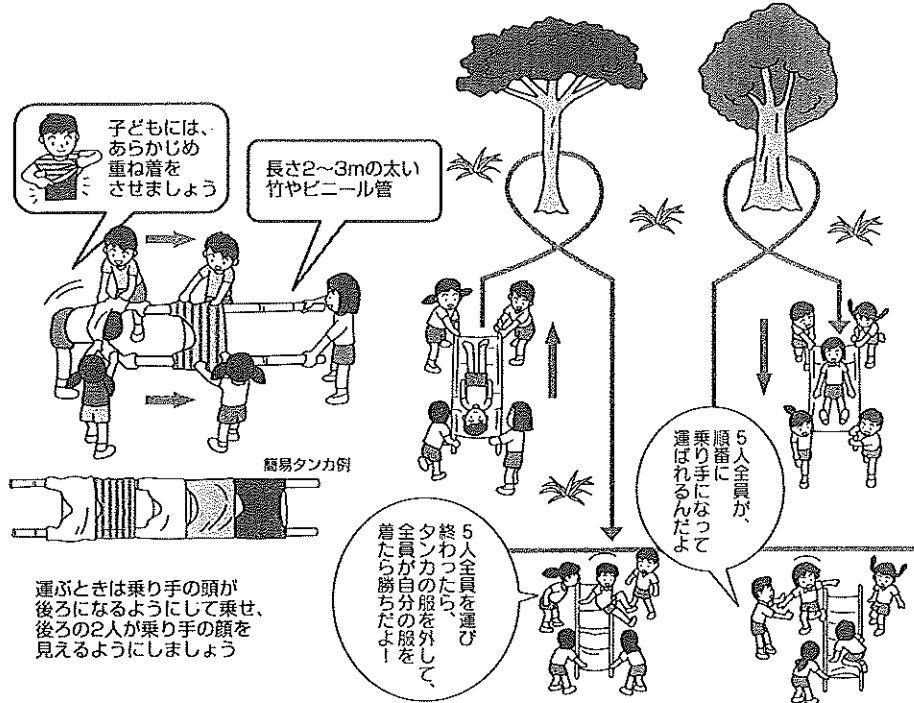
- ・コミュニケーション能力
- ・下半身の強化

2) 進め方

- ① 5人組を2チームつくりま
す。それぞれに長さ2～3m
の太い竹やビニール管を用意
します。リーダーの合図とと
もに、イラストのように、余
分に着ている服を利用して簡
易タンカをつくりまします。簡
易タンカができれば、5人全
員を交代で運びます。5人を
運び終わったら、全員、簡易
タンカから服をはずして再び着
ます。いち早く全員が服を着
たチームが勝ちです。

3) アレンジ

- ・救助法としても役立つので、すばやくできるよう何回戦も行いましょう。
- ・運べそうであれば、3人組でやらせてもよいでしょう。



I-2 ペアスローゴルフゲーム

- 1 いつ ドリルゲーム 3分間
- 2 どこで 運動場、体育館
- 3 何をやる 紅白玉を二人で交互に投げ、目標回数で目的地に投げ入れることで、投能力の向上を図る。
- 4 準備物 紅白玉 ガムテープ スズランテープ
- 5 実施方法

- (1) ペアになり、スタートラインから一人目が目的地に向かって紅白玉を全力で投げる。
- (2) 落下点から二人目が紅白玉を目的地に向かって全力で投げる。
- (3) 二人が交互に投げ、目的地に何回で到達したか記録する。(目標回数の決定)
- (4) (1)～(3)を再度実施し、目標回数をクリアしたらスズランテープを一本ボールに付ける。(スズランテープを一本付けた状態で再度挑戦し、目標回数に到達したら、さらにスズランテープを1本付ける。
※スズランテープが増えるともきれいです。
- (5) 紅白玉に着けるスズランテープの数を他のペアと競い合っ楽しむ。(スズランテープが増えると、紅白玉がだんだん飛ばなくなってきます。)



※ボールの工夫

スズランテープをガムテープで付けます。スズランテープの色を数色用意すると、投げた時にとってもきれいで、子供たちは夢中になって投げます。スズランテープの長さは1m程度です。

スズランテープを付けた紅白玉

