

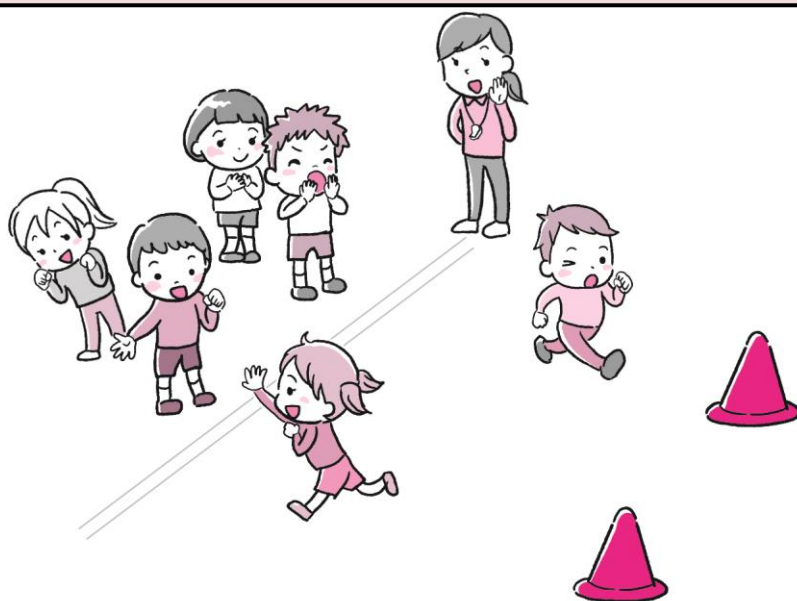
年中

1日目：かけっこ競走

☞高められる運動要素：走動作、協応性、スピード

特徴

直線に限らず、切り返しやカーブを用いてのかけっこ競走で、走る楽しさを知る魅力ある運動遊びです。スタートのバリエーションや距離を長くするなど変化を加えればより楽しさが増し、スピード能力や走動作により成果が期待できます。



遊び方

- ①スタート(ゴール)ラインを決める。
- ②複数のグループで整列する。
- ③スタート姿勢から合図とともに前方へダッシュする。
(いろんなスタート方法を考える)
- ④三角コーンをタッチまたは回ってゴールに向かう。



工夫・発展

- スタート姿勢のバリエーション
 - ・長座姿勢やうつ伏せ姿勢から
 - ・ジャンプや速い足踏みから
- 切り返し方法の工夫
 - ・ラインや点を描き、足(靴)でラインタッチしゴールへ向かう。
 - ・小さな物を置き、姿勢を低く片手でタッチしゴールへ向かう。
- リレーへの発展
 - ・次者(先頭)との正面ハンドタッチリレー
 - ・列の後方を回り次者(先頭)とのハンドタッチリレー

年中

2日目：的当て遊び

☞高められる運動要素：投動作、協応性

特徴

新聞紙ボール等を使用し、オーバーハンドスローでの的当てをする投げ遊びです。当てる楽しさを求め、回数をこなしながら上方への投げ方を覚えます。また、コントロールに必要な動作と身体バランス等の協応性を高める大切な遊びになります。



遊び方

- ①新聞紙ボールを作る。
(イラスト参照)
 - ②的になる物を考える。
 - ③的を玉入れ器具(例)の上方部に付ける。
 - ④5m程の距離を保ちオーバーハンドスローでの的にめがけて投げる。
- ※事前に基本動作を指導しておくことよい。投げる腕(右)と同じ脚(右)を前に出して投げない(例：右利き)。逆の脚を前に出すことを理解させ実践に挑む。

工夫・発展

- 的を考える。
 - ・マーク(当・◎)、鬼の顔、数字や記号等での的を工夫する。
- 高さを考える。
 - ・施設内の壁等を利用し常置、高めの場所に設置する。
- 置台を使って考える。
 - ・台の高さを工夫し、ペットボトルを置いて倒す楽しさを味わう。

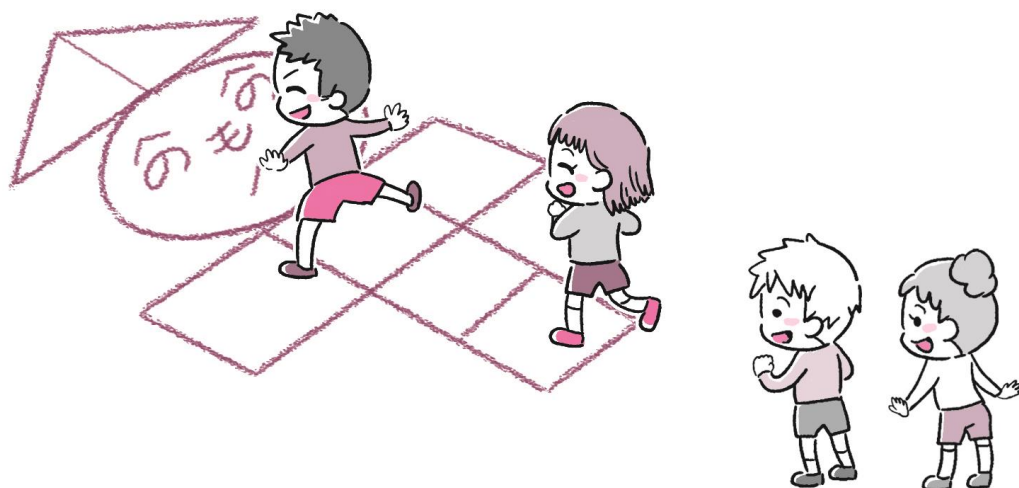
年中

3日目：ケンケン・スキップ遊び

☞高められる運動要素：跳躍動作、敏捷性、協応性

特徴

片足ケンケンやギャロップ、スキップで跳躍力を養い、リズムをとることで跳躍動作を体得する跳び遊びです。多様な動きを身に付けることや、なわ跳び遊び、前回し跳びの基礎を身に付けることはもとより、ケンケンパなどの伝承遊びへの発展へとつながります。



遊び方

- ①自由にケンケン（片足）をする
⇒ケンケン（逆足）へ
- ②同様にギャロップをする。
⇒ギャロップ（逆方向）へ
- ③同様にスキップをする。
⇒大きく高く
- ④①②③において、声を出しながらリズムに合わせる。

※ギャロップとは・・・
横向きサイドステップです。

工夫・発展

- ケンケンパを取り入れる。
 - ・ケンケン（右右）、パ、ケンケン（左左）の交互で行う。
- 伝承的な遊び歌を取り入れる。
（例）あんたがたどこさ
「さ」の部分で変化を工夫
 - ・スキップ遊びをしながら止まる。
 - ・ケンケン遊びをしながら止まる。
- 地面に図を描いてもおもしろい。
 - ・十字やかかしを描きケンケンやスキップ等の伝承遊びを工夫する。
- 靴飛ばし
 - ・靴を飛ばした所までケンケンです。

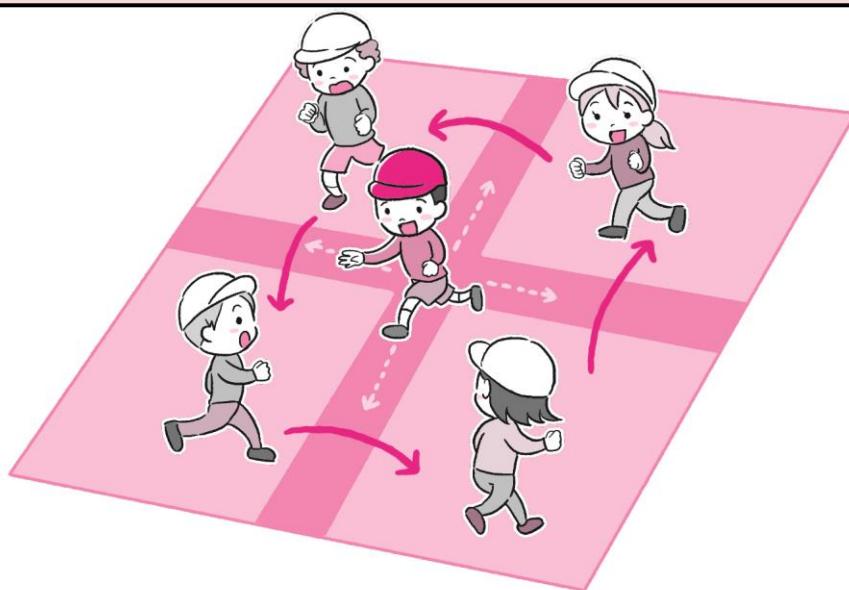
年中

4日目：鬼ごっこ（十字鬼）

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、協応性

特徴

比較的大きなスペースがなくても、走る、逃げる、跳ぶなど、体全体を動かすことができる遊びです。鬼とのかけ引きや跳び方、跳ぶ方向などの工夫がたくさんできる魅力ある運動遊びです。十字鬼を楽しむためには、跳ぶ、逃げる、走るなどの技能をある程度身に付けておく必要があります。



遊び方

- ①10人程度で行う。
 - ②始めに鬼役を決める。
 - ③鬼はコート（十字）の中心（+の所）しか移動できない。
 - ④逃げ役は十字（+の所）は入れないので、コート内の4つの四角を跳んで移動する。
 - ⑤鬼にタッチされたら交代する。
 - ⑥鬼になったら真ん中で10秒数えて再開する。
- ※この遊びの似たものに田鬼がある。
田鬼は、鬼の移動場所が増え、逃げ所は4つの島になる。

工夫・発展

- 鬼を分かりやすくする工夫
 - ・帽子の色を変える。
 - ・ベストを着用する。
- コートの発展
 - ・田の字にする。
 - ・コートの線を凹凸にする。
- ルールの工夫
 - ・鬼がタッチしても交代はせず鬼が増えていく。
 - ・何周するかを決めて鬼にタッチされずに、最後まで誰がはやく上がれるかを競争する。

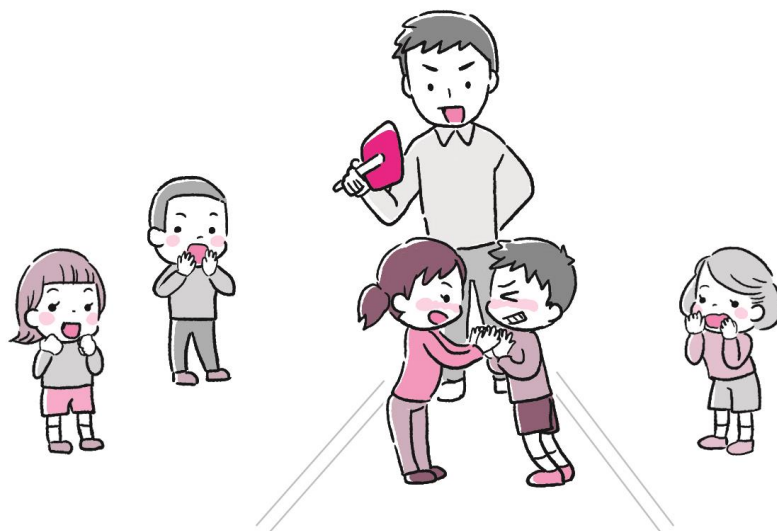
年中

5日目：押したり引いたり遊び

☞高められる運動要素：敏捷性、瞬発力、平衡性

特徴

身体を柔軟に使いながら、押すこと・引くことの技能を用い、1対1や多人数で勝負する力強い運動遊びです。この運動遊びを通して瞬発性や平衡性の基礎体力を高めるとともに意欲や態度の精神的行動力も養います。



遊び方

《まっすぐ相撲（押し相撲）》

- ①2本のラインを引く。
- ②ライン間、中央より1対1、押し合いのみでまっすぐ相撲を行う。
- ③ラインより押し出したら勝ち。

《タオル引き・なわ引き》

- ①2本のラインを引く。
 - ②ライン間、中央より1対1、タオル引きを行う。
 - ③ラインを越せば勝ち。
- ※短いなわがある場合、3対3でなわ引きを行う。

工夫・発展

○押す運動の応用

- ・施設内の壁など押せる場所で押し遊びを考える。
- ・足の押し合い・・・互いに体操座りの状態から自分と相手の靴裏を合わせ押し合う。

○引く運動の応用

- ・砂場にて・・・小、中バケツを用意し小バケツに砂を引き入れ、中バケツに入れる。中バケツがいっぱいになるまで繰り返す。複数で競争すればおもしろい。

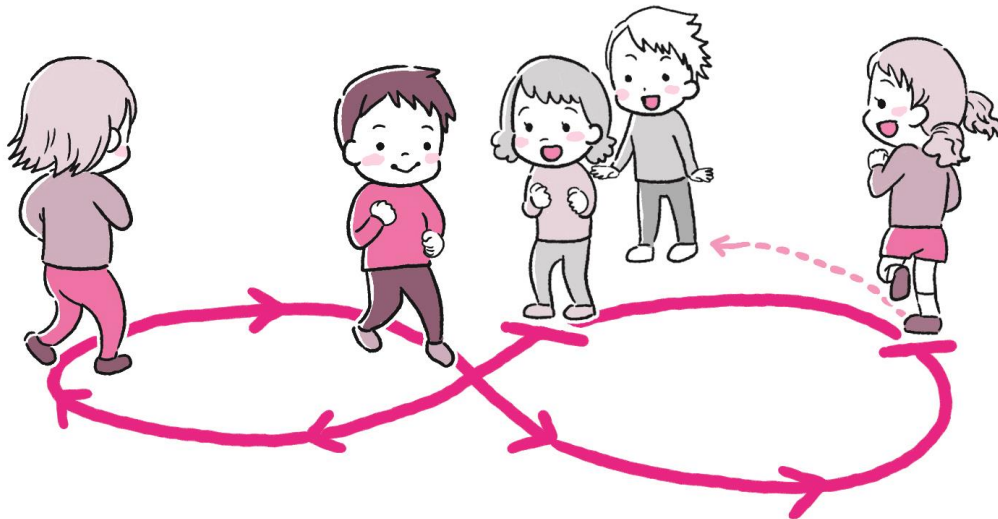
年中

6日目：8の字&カーブ走

☞高められる運動要素：走動作、協応性、スピード

特徴

8の字やトラックラインを設定し、それを利用した走り遊びの中で、カーブにおける走動作と平衡感覚が高まります。さらには、8の字とトラック（楕円）を理解しスピードを落とさず走る能力が身に付き、風をきりながら走る爽快感が楽しめます。



遊び方

《8の字走》

- ①8の字を描き、スタートとゴールを説明する。
- ②前者がスタートポイントを通過したら次者がスタートする。
- ③ゴールと同時に列後方に並び。

《カーブ走》

- ①トラックラインを設定し、スタートとゴールを説明する。
- ②前者がトラック1/3を通過したら次者がスタートする。
- ③ゴールと同時に列後方に並び。

工夫・発展

○ジグザグ走のしかけ

- ・トラックラインの直線ゾーンに三角コーンを一定間隔で設置し、ジグザグ走を取り入れる。

○複数グループで競走する

- ・一周バトンリレーへ発展させる。

※トラックライン内側にミニコーンやマーカー等の目印を置き、ライン外側を走る目安にするとよい。

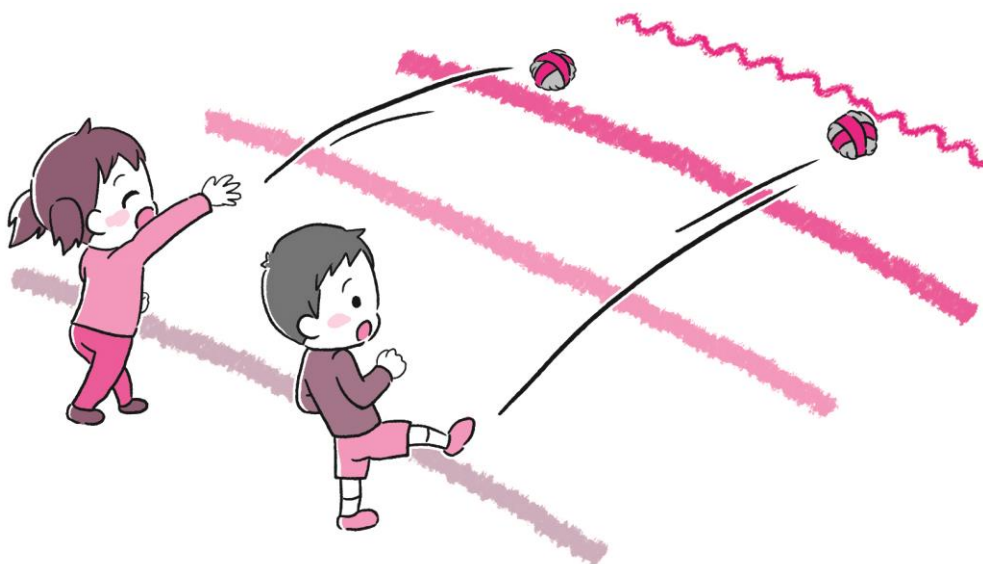
年中

7日目：ボール投げ&キック遊び

☞高められる運動要素：投動作、空間認識動作

特徴

新聞紙ボールを遠くに投げる、遠くにけるというダイナミックな運動遊びです。遠くにラインやゾーンの目標を設定したり、ゲームとして応用したりすれば楽しさがより広がる遊びに発展します。



遊び方

《ボール投げ》

- ①スローイングラインを決める。
- ②びっくりライン(遠方)を設定する。
- ③びっくりラインに届くようにスローイングを実践する。

《キック遊び》

- ①キックラインを決め、ライン上に新聞紙ボールを置く。
- ②びっくりライン(遠方)を設定する。
- ③びっくりラインに届くようにキックを実践する。

工夫・発展

- ステップをいれる。
 - ・後方よりステップ(走りながら)をいれスローイングやキックを実践する。
- ボール投げ合戦ゲームへ応用。
 - ・2本のラインを引き、自陣ラインを越さずに相手陣地にボールを投げ入れ自陣のボールが少なければ勝ちとなる。キック合戦としてもおもしろい。
 - ・ラインではなく、ついたて等の壁を設定し投げ合いゲームを工夫してもおもしろい。

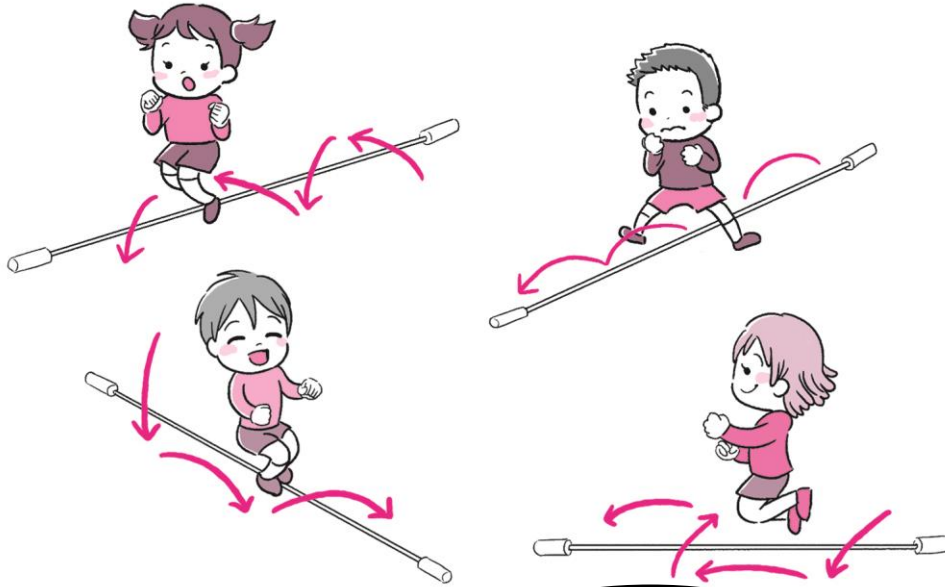
年中

8日目：なわ遊び

☞高められる運動要素：跳躍動作、持久性、協応性

特徴

なわを利用し様々なジャンプ遊びを行い、リズムとスピードが体得できる運動遊びです。持久性が高まり、有能感や挑戦しようとする意欲を培うなわとび回旋運動に発展させるためにも大切な動きとなります。



遊び方

《地面に直線》

- ①ジグザグジャンプで前に進む。
- ②開脚ジャンプのまま前に進む
- ③閉脚ジャンプ（足交差）のまま前に進む。
- ④開脚と閉脚を交互に行い、前に進む。

《地面に円》

- ①円から「出る・入る」の繰り返しジャンプを行う。
- ②「出る・入る」の際に手をたたきながら行う。
- ③円から出ることなくリズムよい手たたきジャンプをする。

工夫・発展

- 回旋運動へ発展させる。
 - ・両手になわを持ち、回旋させながら「回してピョン」の言葉と同時にジャンプし、縄を跳び越えさせる。
 - ・縄を2本束ねて片手に持ち、ジャンプしながら身体の横で「縄扇風機」として回す。
- 連続前まわし跳びに挑戦する。
 - ・1回旋2跳躍
⇒1回旋1跳躍

年中

9日目：伝承遊び（竹馬）

☞高められる運動要素：平衡性、協応性

特徴

昔からある遊び道具の1つで、道具の名前がそのまま遊びの名称になっています。バランス感覚を高めることができ、自在に動くためには、手足の動かし方などの巧緻性も必要とします。竹馬に乗るためのコツを教え合ったり、一定の距離をどちらが速いか競争したりすることができるので、協応性を高めることができます。



遊び方

- まずは、竹馬に乗ることが重要なので、何度も練習してコツをつかむ。
- 初めのうちは、低めの竹馬で練習する。
- 下を見ず、前を向いて乗る。
- 棒をしっかり握り、つま先に力を入れて、一步を踏み出す。
- 慌てずにゆっくり進む。
- ※保育者が向かい合って棒を支えることも有効である。

工夫・発展

- 乗り方の工夫
 - 2本の竹馬に左右それぞれに片足ずつ乗せ、両足で乗る。
 - 1本の竹馬に両足で乗り、ジャンプしながら進む。
 - 高さを変える。
 - 遊び方の工夫
 - 一定の距離で競争する。
 - チームを作り、リレーを行う。
- ※この時期に行うとよい他の伝承遊びに、「だるまさんが転んだ」、「障子破り」などがある。

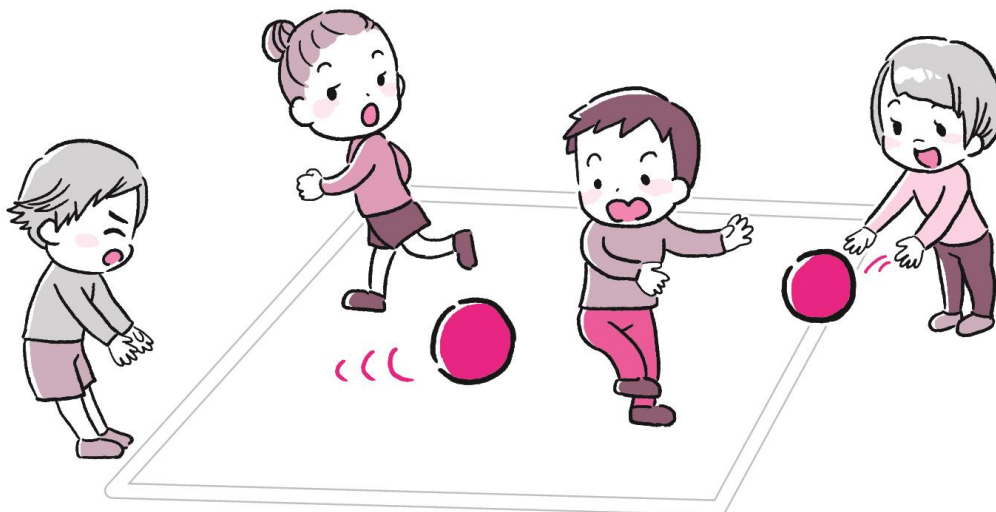
年中

10日目：1マスドッジボール

☞高められる運動要素：投動作、敏捷性、協応性、空間認識能力

特徴

ボールにあたらない能力を獲得しながら、1マス内で楽しめることのできるボール遊びです。ルールを理解しながら通常のドッジボールゲームへの発展にスムーズに導ける動きが期待できます。



遊び方

- ①1マス=四角（3～4m四方）を描きます。
 - ②「転がす」「両手上投げ」「自由な投げ方」かを決める。
 - ③四角内・四角外に分ける。
 - ④四角内の子供は、四角内で逃げるのみとなる。
 - ⑤四角外の子供は、対面に分かれ四角内の子供に当てる。
 - ⑥ゲームを開始する。
 - ⑦時間で区切り、内と外が交代する。
- ※四角内のボールは外へ出す。

工夫・発展

- 当たったらどうする？
 - ・何回当たっても四角内のまま
 - ・1回当たってしまったら「当たってしまったゾーン」へ
 - ⇒ 当たらなかったら王様だ
 - ・1回当たってしまったら「修行ゾーン」へ行き（例）ジャンプする
 - ⇒ 修行をして復活だ
- スローイングの発展
 - ・転がしボール
 - ・両手上投げ
 - ⇒ 目指せ片手スローイング