

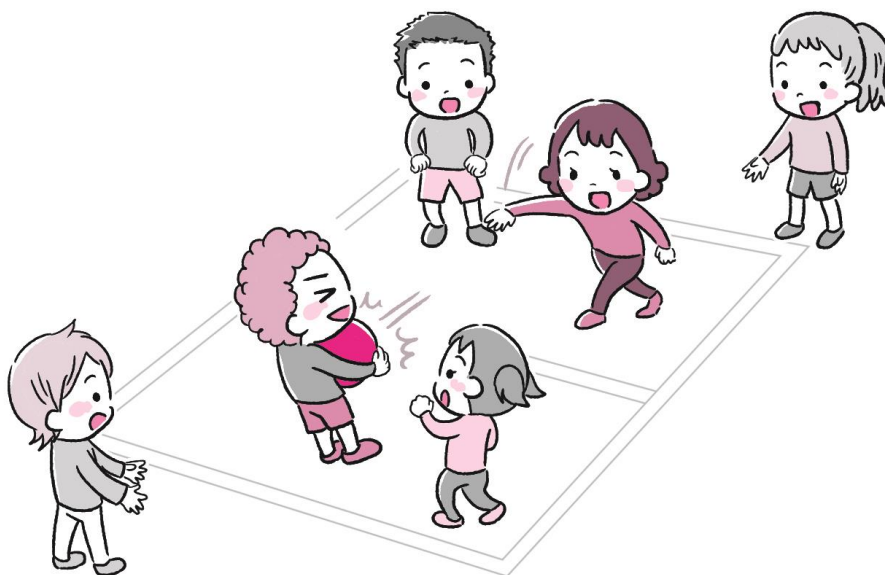
年長

1日目：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

投げること、捕ること、避けること、そしてパスワーク等の集団的な技能を用いて相手に勝つことなどが魅力の運動遊びです。ドッジボールを楽しむためには、ボールを投げる、捕る、避け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

- ①各チーム 10 人程度で行う。
- ②時間は 5 分程度とする。
- ③始めに外野に行く 3 人を決める。
- ④当てられたら、外野に行く。
- ⑤外野から当てたら、内野に戻る。

※事前に経験しておくといよい運動遊びとして、的当て遊び（投げる基本動作を身に付ける）や円形ドッジボール（ボールを避ける、チームで作戦を立てて当てる）などを行う。

工夫・発展

- ボールの工夫
 - ・ソフトバレーボール
 - ・軟らかい素材のフリスビー
 - ・ボールを複数使う
- コートの工夫
 - ・三角形にする
 - ・中心線を凸凹にする
- ルールの工夫
 - ・王様を決め、王様に当てたらゲームが終了する。
 - ・内外野移動せず、当てた得点を競う。
 - ・ボールを転がして行う。

年長

2日目：リレー遊び

☞高められる運動要素：走動作、スピード、平衡性

特徴

走ることは運動遊びの基本の1つです。さらに、スピードをつけながらカーブを曲がることで、平衡性も養われます。また、ただ走るだけでなく、チームとなって集団で競走したり、応援し合ったりすることで、勝った負けたなどの競争心や協調性も養うことができます。



遊び方

- ①同じ人数で行う（人数やチーム数はその時に応じて）。
- ②走る順番を決める。
- ③第3コーナーにさしかかったチームの順番に次の走者がトラックの近くで準備ができる。



工夫・発展

- トラックをとる場所がなければ、直線コートにコーンを置き、それをグルッと回って帰ってくる。
- コースの間に障害物（フラフープ、なわとび等々）を置く。
- バトンを変える（ボール、フラフープなど）。

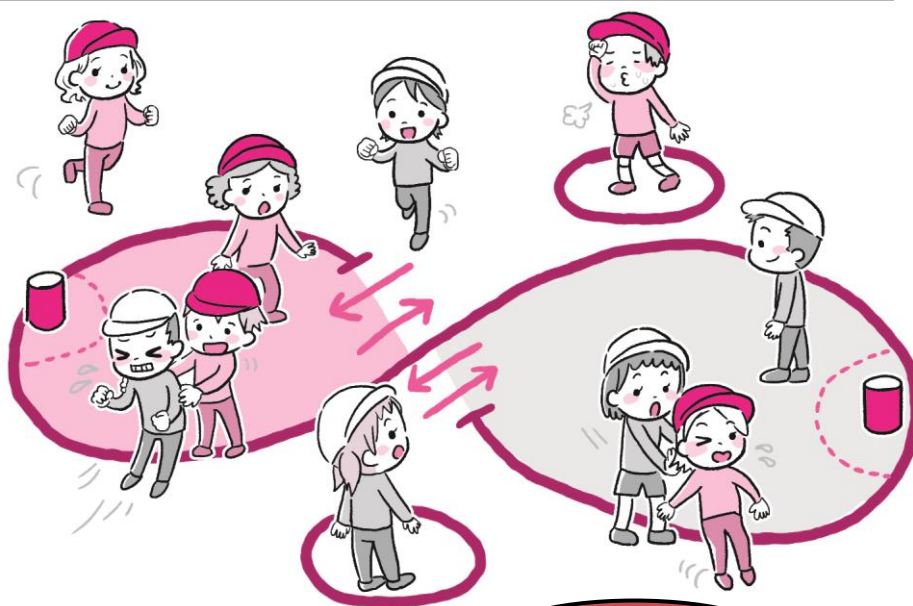
年長

3日目：鬼ごっこ（Sケン）

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、協応性

特徴

チーム対戦型の鬼ごっこになります。そのため、チームで作戦をたてることや、状況を判断する能力が身に付きます。サッカーやバスケットボールのような対戦型ボールゲームの導入となるので、幼児期に遊び込ませたい遊びの1つといえます。



遊び方

- ①各チーム 10人程度で行う。
- ②「S の字」をかき、「S」の中に各チーム宝物を準備する。
- ③陣地および相手の陣地内では両足で歩いて良いが、出入り口（「S」の字が切れているところ）から外に出たらケンケンで移動する。
- ④「S」の外で両足をついた子や、相手の陣地から押し出された子はアウトとなり、外野で応援をする。
- ⑤チーム全員がアウトになって外野へ行くか、「宝物」を取った時点でゲームは終了となる。

工夫・発展

- 陣地を出たときに、両足ジャンプで行う。
- 安全地帯の島を増やす。
- アウトしたら、外野に行かずに自分の陣地に戻り再スタート（この場合、宝物を取ることのみで決着がつく）。
- 宝物を置かない（この場合、相手を全員アウトすることのみで決着がつく）。
- Sの字を使って、引越し鬼を行う。

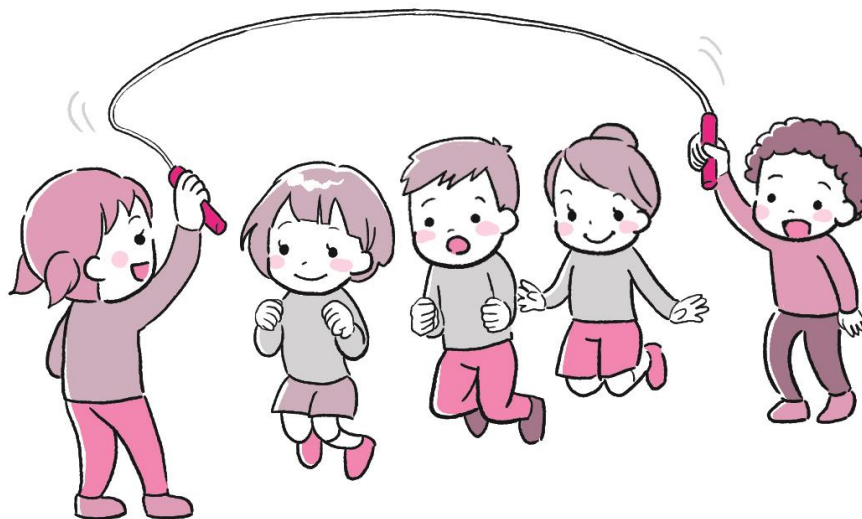
年長

4日目：なわ跳び遊び

☞高められる運動要素：跳躍動作、持久性、協応性、空間認識能力

特徴

縄を回してタイミングよく跳ぶことが必要であるため、協応性や跳躍能力、そして空間認識能力が身に付きます。さらに跳び続けることで遊びながら持久力を身に付けることができます。長縄や短縄など様々な長さの縄を用いることで、様々な楽しみ方を行うことができます。



遊び方

☞長縄

- ①基本的には先生が縄を回す。
- ②1～5人程度で跳び続ける。or 1回跳んだら抜けて次の人が入るということを繰り返す。



☞短縄

- ①1人1本、縄を準備する。
- ②その場で跳ぶ。or 走りながら跳ぶ。

工夫・発展

☞長縄

- 回して跳ぶことが難しければ、「大波小波」の歌などに合わせて、まずは回さずに飛び越すということを身に付けさせる。
- 慣れてきたら人数を増やしたり、8の字跳びをしたりする。

☞短縄

- 2人1組で、向き合って跳ぶ。
- 走りながら跳ぶことを用いて、リレーを行う。
- 色々な跳び方に挑戦する(片脚跳び、後ろ回し跳びなど)。

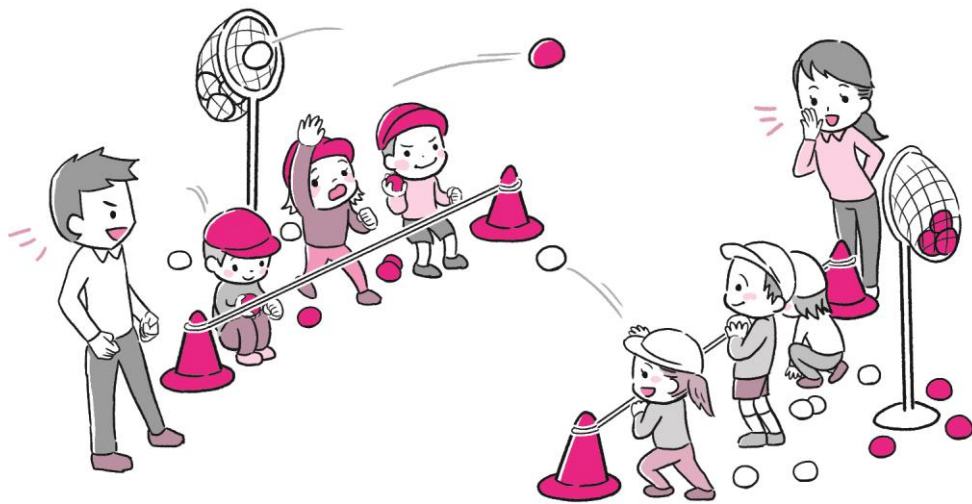
年長

5日目：ボール合戦

☞高められる運動要素：投動作、敏捷性、瞬発力

特徴

ボールが来たことを素早く判断し、相手の陣地に投げるといった能力が必要であるため、投動作はもちろんのこと、敏捷性や瞬発力が養われます。さらに、ボールを拾うために動き続けなければならないため自然と活動量も増えます。ボール合戦を楽しむためには、サイドステップから投げるといった投動作の技能がある程度必要となってきます。



遊び方

- ①各チーム15人程度で行う。
- ②ボールは10個程度とする。
- ③2つのコーンにビニール紐を張ったものを2組用意する。
- ③3mほどの間隔を取って並べ、空間を3つに分ける。
- ④各チームを両端の空間に分け、真ん中の空間は進入禁止とする。
- ⑤紐より手前から、自陣のボールを拾ってどんどん相手の陣地へ投げ入れる。
- ⑥終了時にボールがたくさんあったほうが負けである。

工夫・発展

- ボールを様々なものや大きさに変える（例：新聞紙ボール、ドッジボールなど）。
- 真ん中の仕切りを高いもの（2mぐらいのもの）にする。
- ボールの数を増やす。
- ボールを追いかけるときは、両足ジャンプやケンケンにする。

年長

6日目：しっぽとり

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、持久性

特徴

この運動遊びは、全員が鬼であり逃げる人であるため、追いかけたり追いかけられたりするのが目まぐるしく変わるのが魅力的です。常に走るため、走能力や持久力が養われたり、周りの状況を判断しながら動かなければならないため、状況判断の能力も養われたりします。



遊び方

- ①40cm程度の紐を人数分準備する。
- ②後ろのズボンの中に紐を差し込み、30cm程度しっぽを出すようにする。
- ③人数に合わせて、逃げて良い範囲をコーンなどで指定する。
- ④しっぽを取られたら、外野で応援する（もし今まで持っているしっぽがあれば、それを鬼に渡す）。
- ⑤最後の1人になる、もしくは時間を決めて、終わったときにより多くの紐を持っていたら勝ち。

工夫・発展

- しっぽの数を増やす。
- 外野にしっぽを余分に用意しておき、取られたらそれをまたつけ復活する。
- しっぽのつける場所を腰以外につける。
- 発展系の遊びとして、Tag ラグビー（ボールを持ったしっぽ取り）がある。



年長

7日目：鬼ごっこ（氷鬼）

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、持久性、協応性

特徴

鬼の位置を確認しながら動き続けるため、走能力、持久力、そして状況判断能力を身に付けることができます。また、走能力や持久力の低い子が早く凍ってしまっても、そのことによって休憩することができ、解凍されればすぐに全力で走ることができます。そのため運動が苦手な子であっても継続して遊ぶことができますところに魅力があります。



遊び方

- ①体育館や校庭など広い場所で行う。
- ②人数によって鬼の人数も決める（例：20人程度であれば、鬼は3人程度）。
- ③鬼は子を追いかけタッチすると子は凍ってしまい、その場から動けなくなる。
- ④鬼が全員凍らせたならゲーム終了。
- ⑤凍っていない子が凍った子をタッチして助けると、その子は解凍して逃げることができる。

工夫・発展

- 凍ったときに両手をあげてバナナの格好をし、助けてもらうときにバナナの皮をむいてもらうといったバナナ鬼にする。
- 捕まえるときに動物の名前を言い、捕まった子はその動物のまねをしながら助けを求める。
- 捕まえるときに体調（例：怒っている、悲しんでいる、喜んでいる等々）を言い、捕まった子はその体調の真似をしながら止まる。そして、助ける人はその体調を言い、当たっていれば解凍される。

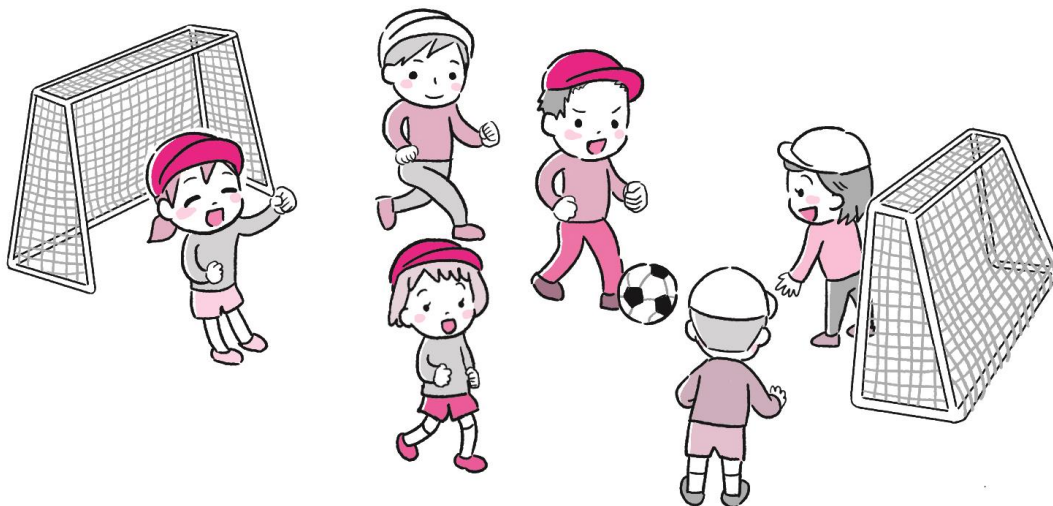
年長

8日目：サッカー遊び

☞高められる運動要素：巧緻性、敏捷性、協応性、周辺視野

特徴

走ること、けること、パスワーク、そして状況を判断すること等の集団的な技能を用いて、目標であるゴールにボールを決めることが魅力の運動遊びです。サッカー遊びを楽しむためには、ボールを思い切りけること、狙ったところにけること、受けることなどの技能をある程度身につけておく必要があります。



遊び方

- ①各チーム 6 人程度で行う（人数を少なくすれば、ボールに触る回数が増える）。
- ②ゴールキーパーを 1 人決める。
- ③5m×10m 程度のコートを作る（広くし過ぎない）。
- ④どちらのチームがどちらのゴールか決める。
- ⑤ゴールを決めたチームが勝ち。
- ⑥ボールがコートから出たら、最後に触ったチームとは逆のチームがスローインを獲得することができる。

工夫・発展

- 人数やコートの大きさを変える。
- ゴールキーパーを作らない。
- スローインのとき、審判（先生）が簡単なクイズを出して、正解者が多い（もしくは早い）と判断された方のチームがスローインボールの権利を得ることができる。

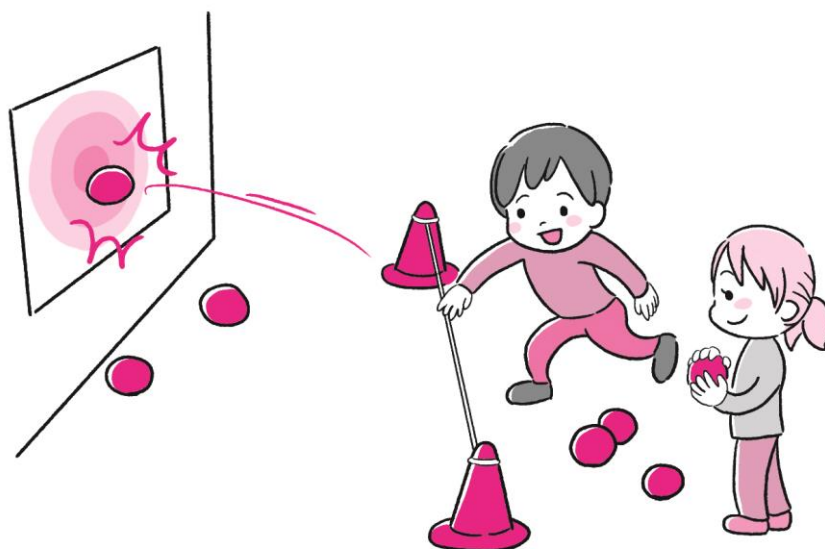
年長

9日目: 的当て&キャッチボール

☞高められる運動要素：投動作、敏捷性、巧緻性、空間認識能力

特徴

ただ思い切りなげるのではなく、的や相手を狙ったり、投げる強さを考えたりといった投動作のほかに巧緻性を養うことができます。さらに、キャッチボールでは、相手のボールの軌道を考えて捕ることで、空間認識能力も養うことができます。



遊び方

《的当て》

- 壁や扉に的を貼り、投げ当てる。
- 的に点数を付け、相手と獲得点数を競うと楽しみが増す。

《キャッチボール》

- ①2人1組になる。
- ②まずはバウンドしてもいいので、後ろにそらさずにキャッチボールを行う。
- ③慣れてきたら、ノーバウンドでのキャッチボールを行う。
- ④何回続くか、もしくは〇回に達するまでどの組が一番早かったかなど競争を行う。

工夫・発展

- ボールの大きさや形を変える。
- ジャッジメントキャッチボール：捕る側の方は、投げられたボールがどんな位置（高い・低い・右・左）なのか、どんな状態（遅い・速い・短い・ちょうどいい）なのかジャッジする。
- ボールパスラリー：チームで行い（各チーム10人程度）、時間内で何回パスをすることができたのか競う。

年長

10日目：鬼ごっこ（警察と泥棒）

☞高められる運動要素：走動作、敏捷性、持久性

特徴

チーム対戦型の鬼ごっことなります。警察は泥棒をいかに全員捕まえるか、そして泥棒は警察からいかに逃げ切るかといったことを考えなければいけないため、走る能力だけでなく、チームで作戦をたてたり、状況を判断したりといった能力を身に付けることができます。



遊び方

- ①泥棒の逃げる範囲および牢屋を決める。
- ②泥棒と警察の役割を決める。
- ③泥棒が警察に捕まったら、泥棒は牢屋に入れられる。
- ④警察が泥棒を全員捕まえたら警察チームの勝ち。
- ⑤まだ捕まっていない泥棒が、牢屋に入っている泥棒をタッチすれば、その泥棒は牢屋から逃げることができる。
- ⑥泥棒は時間内に捕まらなければ勝ち。

工夫・発展

☞似た遊び「ハンターごっこ」

- ①逃げる範囲や牢屋を決める。
- ②ハンターと逃げる人の役割を決める。
- ③ミッションを決める（例えば宝物を取る）。
- ④ハンターに捕まったら牢屋へ入る。
- ⑤ハンターが全員捕まえるか、ミッションをクリアするかで勝負がつく。

