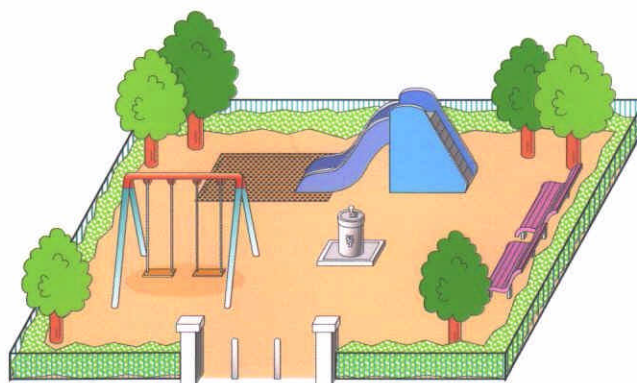


『動ける体』つくりにつながる すぐ使える“運動遊び”31選

— 幼児・児童の「体力向上」を図る“日常的な運動遊び”を求めて —



平成20年3月

福岡県体育研究所

目次

第Ⅰ章 「理論編」

1 「運動遊び」の意義について	1
2 発達段階と「運動遊び」について	2
3 経験させたい「運動遊び」について	3

第Ⅰ章

第Ⅱ章 「具体編」

A 群	○ へびじゃんけん	4	○ じゃんけん手押し車	9
	○ まわって ゴー!	5	○ おさるのじゃんけん	10
	○ 棒のぼり	6	○ 紙ひこうき飛ばし	11
	○ うんてい陣取り	7	○ 紙でっぼう	12
	○ 進化じゃんけん	8		
B 群	○ あんたがたどこさ	13	○ バランスくずし	18
	○ ゆうびんやさん	14	○ ねことねすみ	19
	○ まりつき	15	○ こおりおに	20
	○ ふうせんつき	16	○ ケンケンパー	21
	○ 十字つなひき	17		
C 群	○ 四角十字	22	○ サッカーボーリング	27
	○ ジャングルおに	23	○ 子とり子とり	28
	○ しっぽとり	24	○ サークル綱引き	29
	○ ころがしドッジボール	25	○ あしふみ	30
	○ グーチョキパーおに	26		
D 群	○ タマゴわりサッカー	31		
	○ パスパスおにごっこ	32		
	○ かん取りゲーム	33		
	○ Sケン	34		

第Ⅱ章

※ 引用・参考文献、研究組織

本書の効果的な活用のために

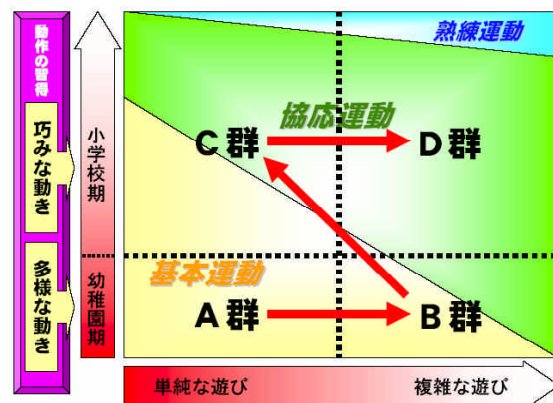
本書では、平成17・18年度に実施しました『体力向上』に関する調査研究（平成19年3月報告書「子どもの『体力向上』を図る教育活動の考え方・進め方」発行）において、その重要性が明らかになりました“幼児期・児童期における日常の運動遊び”について、さらに研究を深め、基本的な運動遊びの進め方とその具体を整理しました。

内容は、『理論編』『具体編』の2章構成となっており、各章ごとに活用できるように編集しています。活用される立場や目的に応じて、必要な情報を選択してご活用下さい。

なお、「運動遊び」の実施に際しては、安全面への配慮を十分に心掛けるようにしましょう。

○ 『理論編』では、幼児期・児童期の「運動遊び」が“なぜ重要なのか”“どのように進めればよいのか”について解説しています。

○ 『具体編』では、幼児期・児童期にぜひ経験させたい「運動遊び」を“運動遊びの質（内容）と順序性”を重視して4つの群に分け、その代表例として31種類紹介しています。園や学校での日常活動はもちろん、保育や低学年体育科学習の中でも活用していただけるように“こんな発展も…”というアドバイスも添えています。必ずこうしなければという決まったルールがあるわけではありません。子どもの実態や目的に応じて大いに工夫して下さい。



子どもの「体力向上」を図るための教育活動のキーワードは『主体性』と『継続性』です。“幼児期・児童期における日常の運動遊び”は、その教育活動を根底から支えるものであると言えます。“自分の思い通りに動ける体（動ける体）”をもった子どもを育ていくためにも、ぜひこの機会に“日常の運動遊び”を見つめ直し、その大切さに気づくとともに、明日からの教育実践に本書を役立てていただければ幸いです。

理 論 編

- 1 「運動遊び」の意義について
- 2 発達段階と「運動遊び」について
- 3 経験させたい「運動遊び」について

1 「運動遊び」の意義について

幼児期・児童期の“運動遊び”の経験は一生の財産です！

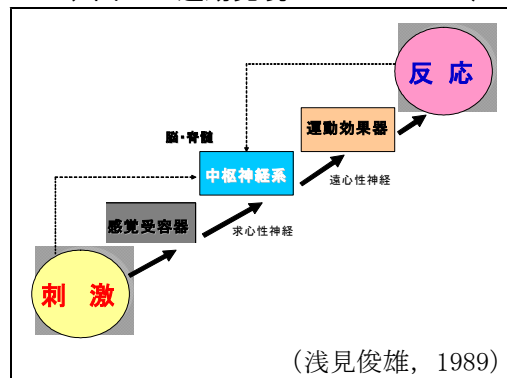
運動は、図1に示すように、中枢神経系が視覚、聴覚などの様々な情報を感覚受容器を通してスムーズに収集し、手、足などの運動効果器に指令を出すといった一連の過程を通して発現しています。つまり、運動は、神経系が知覚情報に応じて動員する筋の組み合わせと、それらの出力を適切に制御することによって行っているのです。

このように運動発現に重要な役割を担う神経系の発育の傾向を知る手がかりとして、図2の発達曲線があります。この図2のBを見ると分かるように、神経系の発育、つまり脳や脊髄の発育は、10歳でほぼ完了してしまいます。脳の成長に限って言うと、8歳頃までに基本的な脳の仕組みや情報を伝える神経回路はできあがってしまうと言われています。このような**脳や神経回路の発育が著しい時期に、神経細胞同士をつなぐ接点（シナプス）を増やしておくことは、その後の運動発現にも大きな影響を及ぼす**ことは想像に足りると思います。

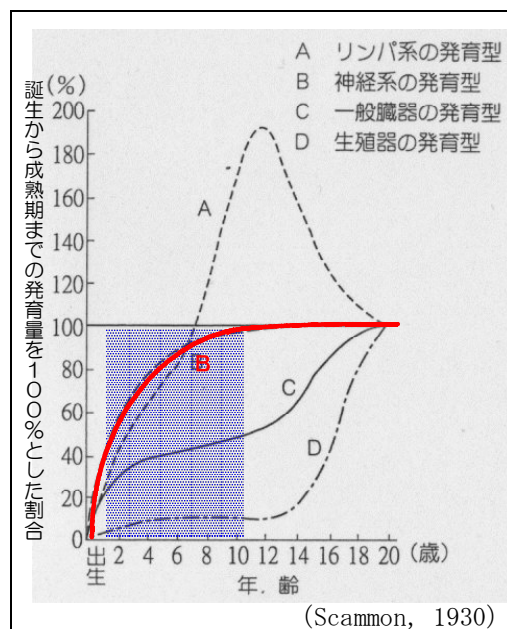
私たち教師は、この神経系の発育が著しい時期を見逃さず、子どもたちにとってできるだけ望ましい刺激を与える環境を準備していく必要があると考えます。

実は、**子どもの発育にとって、身近で最良な環境は、“運動遊び”**なのです。全身を使った運動は、単に脳を刺激するばかりでなく、感情をコントロールする部分までも活性化することが、近年の脳科学や幼児教育の研究の中で明らかにされています。つまり、幼児期から児童期にかけて、**たっぷりとしかも楽しく運動遊びを行うことは、「生きる力」を支える『健やかな体』『豊かな心』を育てていく上での基盤となるものである**と言えます。

〈 図1：運動発現のメカニズム 〉



〈 図2：年齢と臓器重量の変化 〉



2 発達段階と「運動遊び」について

“運動発達”を見通して運動遊びを展開することが大切です！

福岡県体育研究所は、平成17・18年度に実施した『体力向上』に関する調査研究の報告書（平成19年3月発行「子どもの『体力向上』を図る教育活動の考え方・進め方」）において、図1のような運動発達の「至適時」を手がかりにして、各学校期における最適な運動発達（図2）を提案しています。

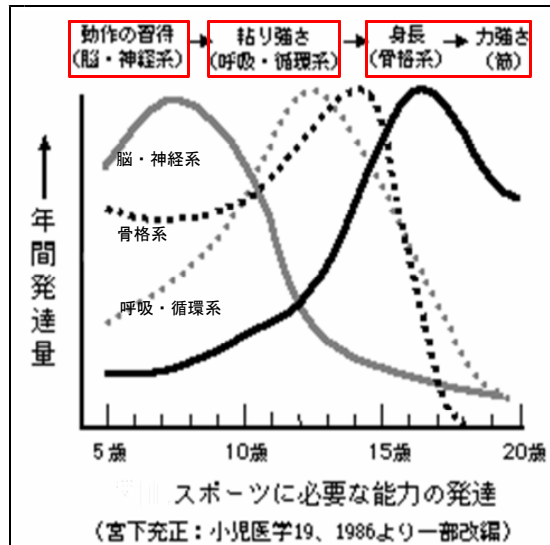
図1の 脳・神経系 から分かるように、**神経系が発達する8歳頃前後には『動作の習得』**、呼吸・循環系が発達する13歳頃前後には『粘り強さ（持久性）の獲得』、骨格・筋系が発達する17歳頃前後には『力強さの獲得』が適していることが窺えます。図1のような「至適時」と子どもの発達段階を関連づけ、確かな「体力向上」に結びつくよう各学校期で重点的に育む最適な運動発達を“動き”づくりとして提案しているものが図2です。

右図から、どのような“運動遊び”でもよいので、とにかく子どもに経験させればよいと言うわけではなく、その**遊びの質（内容）**も大切にしなければならないことが分かります。

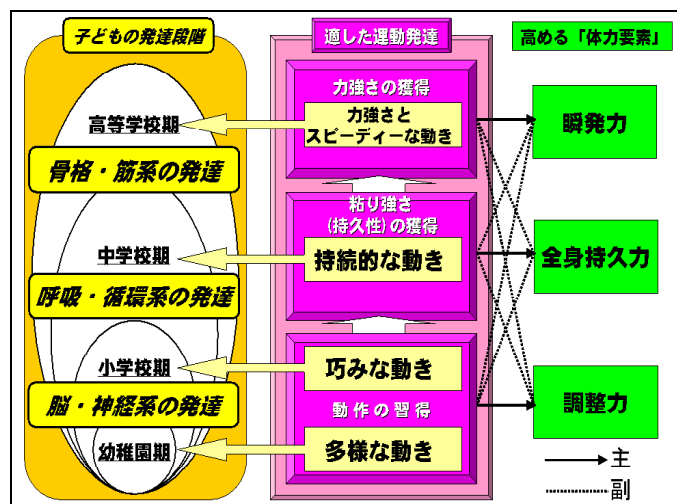
幼児・児童に経験させる“運動遊び”は、その発達段階に応じた

“最適な動き”の習得につながるものであることが望ましいと考えます。特に、**幼稚園期**には「多様な動き」、**小学校期**には「巧みな動き」といった主に『動作の習得』をねらうことができるような“運動遊び”をたっぷりと楽しく経験させていくことが、神経系の発達はもちろん、体力向上の上からも有効であると言えます。

〈 図1：運動発達の「至適時」 〉



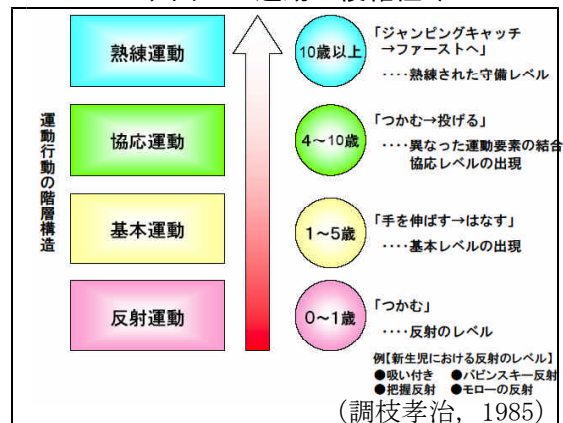
〈 図2：各学校期に応じた最適な運動発達 〉



3 経験させたい「運動遊び」について

運動遊びは“単純”なものから“複雑”なものへ！

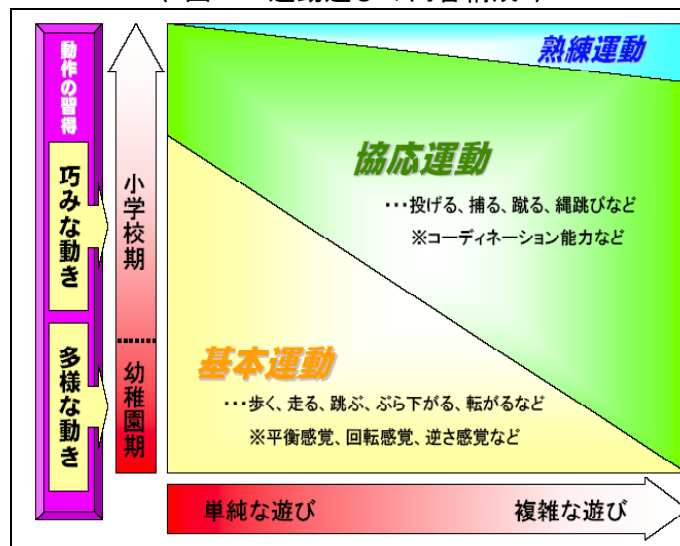
〈 図 1：運動の複雑性 〉



運動行動は、図1に示すように「**反射運動**」→「**基本運動**」→「**協応運動**」→「**熟練運動**」の順を追って出現します。右の階層構造からわかるように、「つかむ」「手を伸ばす」「はなす」といった一つ一つの動きを獲得した上で、「つかむ+投げる」といった動きの組み合わせによる運動ができるようになります。つまり、「基本運動」の段階までに、動きの十分な経験や獲得がないまま、次の「協応運動」や「熟練運動」に進んでも、“自分の思い通りに動くことができる子ども”（「動ける体」をもった子）を育てていくことは難しいと考えます。

そこで、神経回路の発育が著しい幼稚園期から小学校低学年にぜひ経験させたい“運動遊び”の内容を、「基本運動」と「協応運動」を中心に図2のように考えてみました。子どもに経験させる遊びは、実態に応じることはもちろんですが、図1の運動行動の階層構造を踏まえ、**単純なものから複雑なものへと意図的計画的に経験させていくことが望ましい**と考えます。

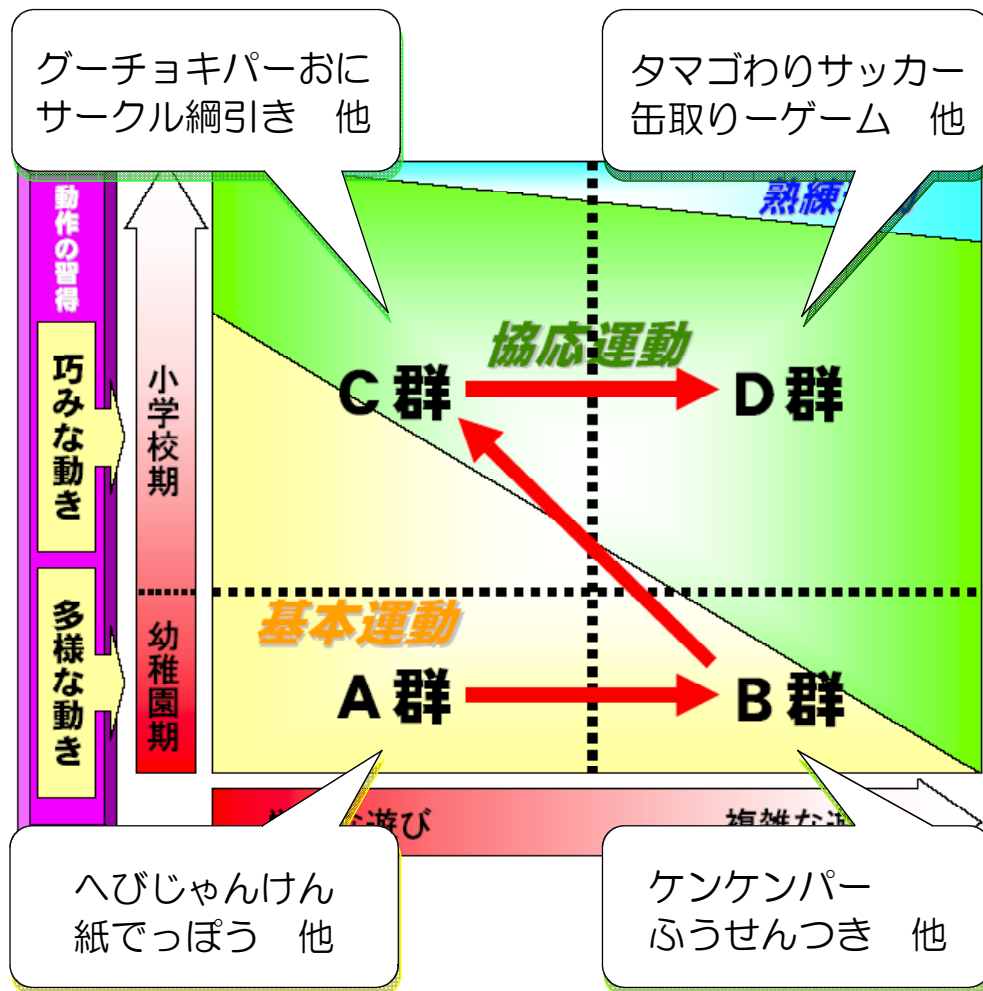
〈 図 2：運動遊びの内容構成 〉



日常生活の中で経験する動きが多い「**基本運動**」においては、いかにその経験の幅を広げる**運動遊びを展開するか**、日常生活の中は経験する動きが少ない「**協応運動**」においては、いかに**要素の異なる動きを組み合わせた運動遊びを展開していくか**が重要になってくると言えます。これらの運動遊びを十分に経験させていくことが、“自分の思い通りに動くことができる”運動好きな子どもを育てていくことにも結びつくものと考えています。

第Ⅱ章

具体編





へびじゃんけん (他の呼び名：陣取り)



人 数	4人以上（複数可）
用 具	な し
場 所	園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 10～30 mくらい離れたところに2つの陣地をつくります。
- ② 陣地の間にコースをつくります。
- ③ 「用意、ドン」の合図で、相手の陣地に向かって両チーム同時に一人ずつスタートします。
- ④ 相手と出会ったところでじゃんけんをします。
- ⑤ 勝った人は続けて前進し、負けた人のチームは次の人が陣地からスタートします。
- ⑥ ④、⑤を繰り返して、早く相手の陣地に着いたチームが勝ちとなります。

遊びの特徴

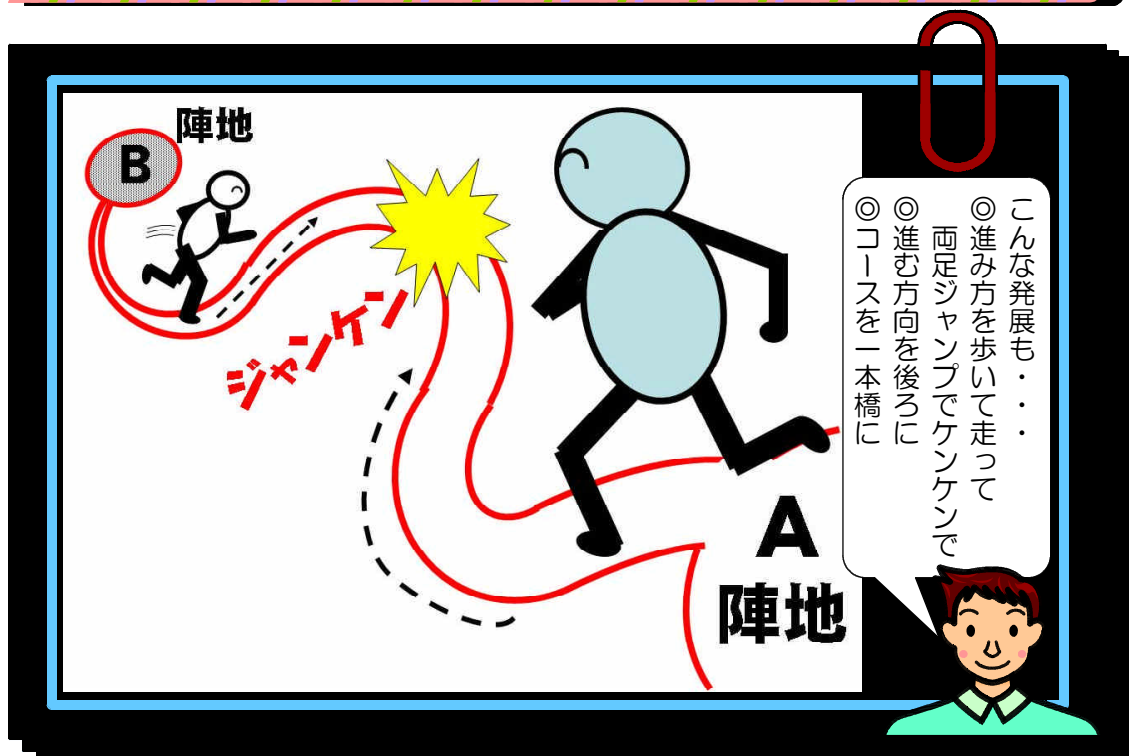
多様な歩・走・跳の運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





まわって ゴー！

(他の呼び名：ぐるぐるバット)



人 数

2人以上（複数可）

用 具

バット（カラーバット）や棒を1人に1本

場 所

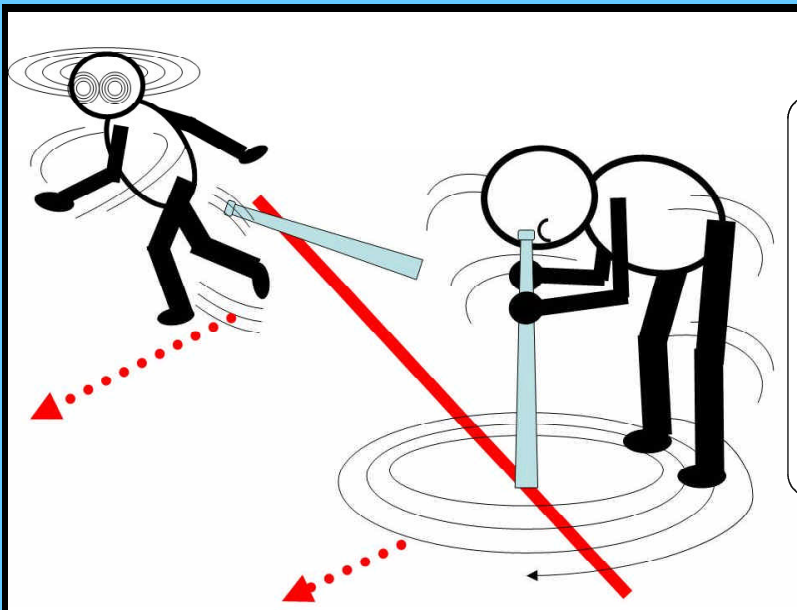
遊戯室、体育館、校庭など

遊び方

- ① 5 mくらいの間隔をあけてスタートとゴールのラインをつくります。
- ② 遊びをする人はバットをもって、スタートラインに両手間隔くらいあけて並びます。
- ③ 並んだあとバットを床にまっすぐに立て、バットのグリップを両手で握り、グリップエンドの部分におでこを置いて構えます。
- ④ 「用意、ドン」の合図で、グリップエンドにおでこをつけたまま5回まわってゴール地点まで走ります。
- ⑤ 早くゴールした人が勝ちとなります。

遊びの特徴

めまい感覚の中で、自分の体を思い通りに動かす経験をすることができます。



こんな発展も・・・
◎まわる回数を変えて
◎進む方向を後ろに
◎リレー形式に



A
群

B
群

C
群

D
群



棒のぼり



人 数 2人以上（複数可）

用 具 登り棒

場 所 園庭、校庭など

遊び方

- ① 裸足になって登り棒を登る準備をします。
- ② 体全体で棒にしがみつくようにして登る方法や棒から胴体を離して足の裏を棒につけて歩くようにして登る方法があるので、まずそれらの登り方を経験させ、自分にあった登り方を発見させます。
- ③ 子どもが怖がらない高さを目標地点に設定し、「用意、ドン」の合図でできるだけ早く登り目標地点にタッチして、すばやく下りてくるようにさせます。
- ④ 早く下りてきた人が勝ちとなります。

遊びの特徴

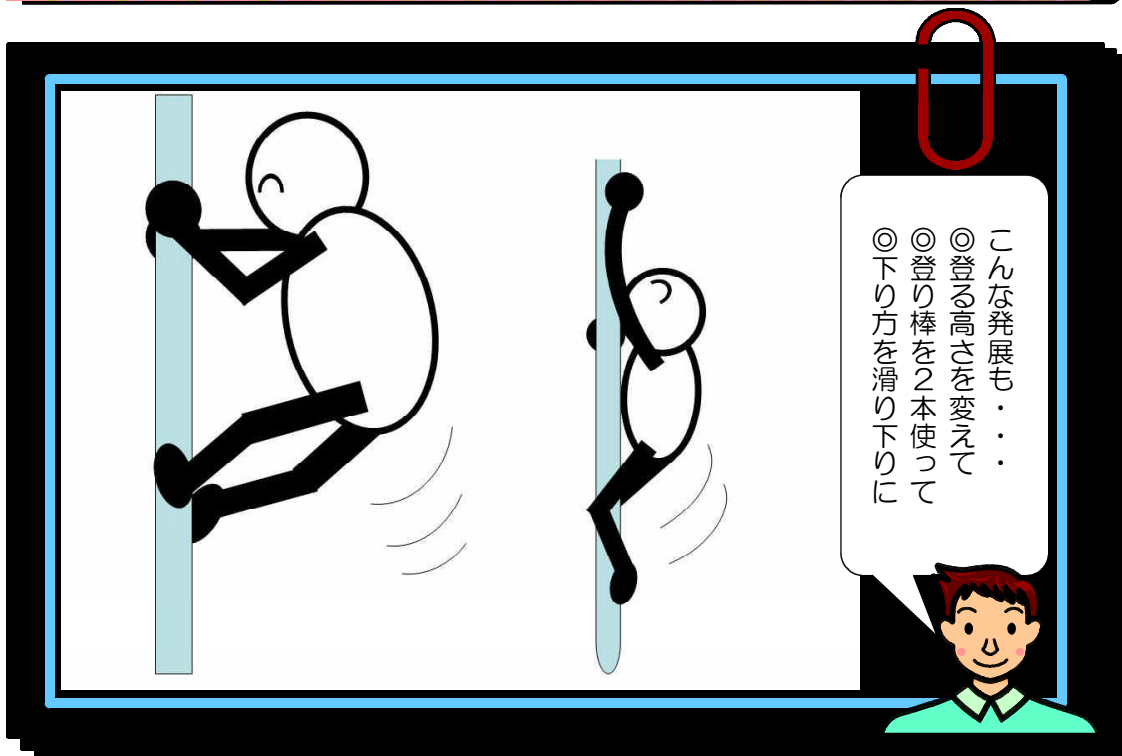
棒を握る感覚や力、両手両足で自分の体重を支えるなどの経験をすることができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





うんてい陣取り



人 数

4人以上（複数可）

用 具

雲梯

場 所

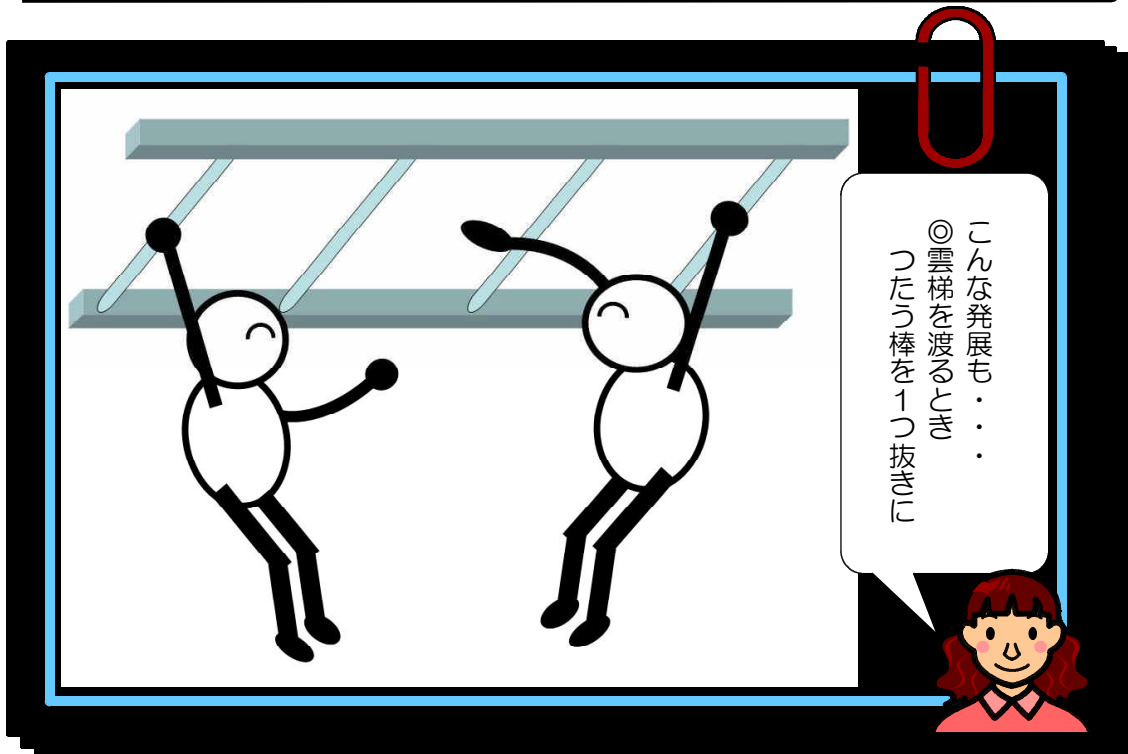
園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 2つのチームをつくって雲梯の両端（陣地）に並びます。
- ② 「用意、ドン」の合図で、相手の陣地に向かって両チーム同時に一人ずつスタートします。
- ③ 相手と出会ったところでじゃんけんをします。
- ④ 勝った人は続けて前進し、負けた人のチームは次の人が陣地からスタートします。
- ⑤ ③、④を繰り返して、早く相手の陣地に着いたチームが勝ちとなります。

遊びの特徴

棒を握る感覚や両手や片手で体重を支える力を育んだり、体の揺れを利用してリズムカルに体を移動する運動を経験することができます。



A
群

B
群

C
群

D
群



進化じゃんけん (他の呼び名：成長じゃんけん)



人 数	4人以上（複数可）
用 具	な し
場 所	遊戯室、体育館など

遊び方

- ① うつ伏せになって、這いながら移動できる状態をつくります。
- ② 「はじめ」の合図で、這いながら2人組をつくってじゃんけんをします。
- ③ じゃんけんに勝った人は、うつ伏せの姿勢から膝を着いた四つん這いの姿勢に進化（成長）して、そのまま移動しながら同じ四つん這いの人を見つけ、2人組をつくってじゃんけんをします。
- ④ じゃんけんに勝った人は、四つん這い→膝をつかない高這い→二足歩行で歩く、と順々に進化（成長）していきます。
- ⑤ 早く二足歩行で歩いた人が勝ちとなります。

遊びの特徴

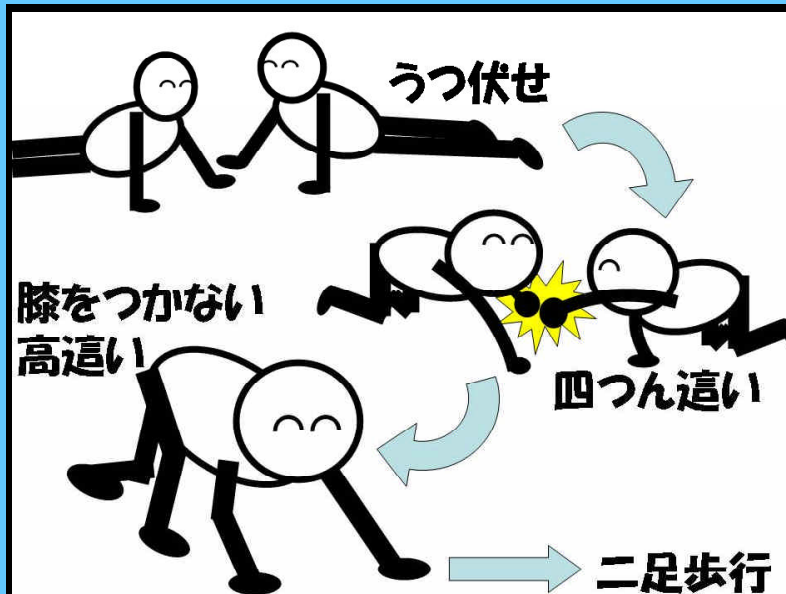
体の様々な部位を使って移動する運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎進化（成長）の仕方に
「動物に変身」を入れて





じゃんけん手押し車



人 数	4人以上（複数可）
用 具	な し
場 所	遊戯室、体育館など

遊び方

- ① 5 m くらいの間隔をあけてスタートと折り返しのラインをつくり
ます。
- ② ペアをつくって、車役と押し役を決めます。
- ③ ペアの2組がスタートラインに手押し車の準備をして、車役の人
同士でじゃんけんをします。
- ④ 勝ったペアは勝ったときのじゃんけんの種類に応じて進みます。
（グーはグリコ3歩、チョキはチョコレート6歩、パーはパイ
ナップル6歩進みます）
- ⑤ 折り返しラインに着いたら、車役と押し役の人は交代してじゃん
けんを続け、早くゴールしたペアが勝ちとなります。

遊びの特徴

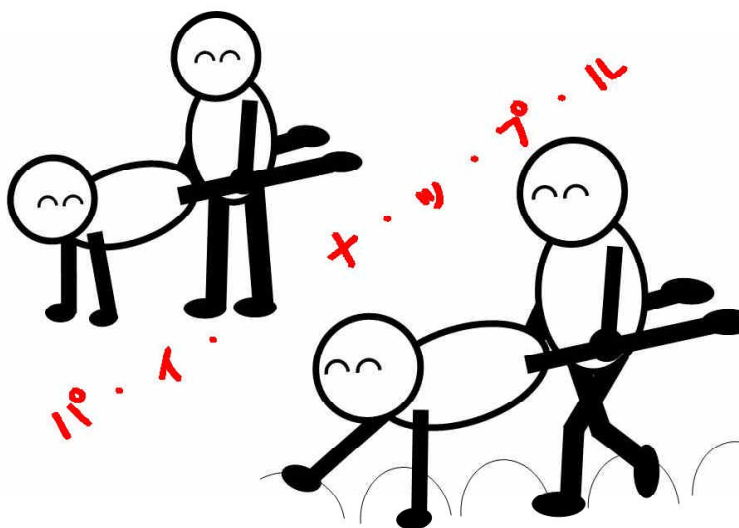
腕で体重を支える力や腕を使って移動する経験をすることができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



◎ こんな発展も・・・
◎ 押し役がもつ脚の位置を
太もも↓膝↓足首に
◎ チーム対抗戦にして





おさるのじゃんけん

(他の呼び名：ぶたの丸焼きじゃんけん)



人 数

2人以上（複数可）

用 具

低鉄棒（移動式の低鉄棒）

場 所

園庭、校庭（遊戯室）

遊び方

- ① ひとつの鉄棒に2人ずつ、両手両脚を鉄棒にからめてぶら下がります。その際、互いの顔が向き合うようにします。
- ② 片方の手を鉄棒から離して、互いに声をかけ合ってじゃんけんをします。
- ③ 早く3回勝った人が勝ちです。

遊びの特徴

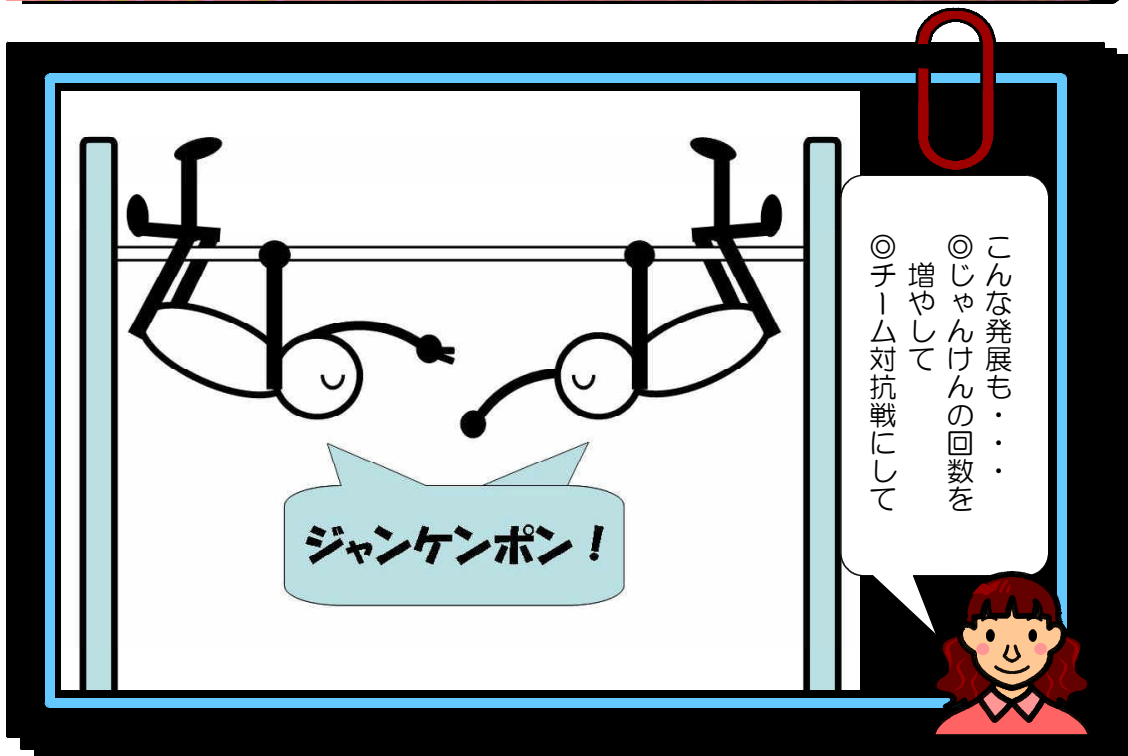
逆さ感覚を育んだり、脚で自分の体重を支えたりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





紙ひこうき飛ばし



人 数

複数可

用 具

広告紙など

場 所

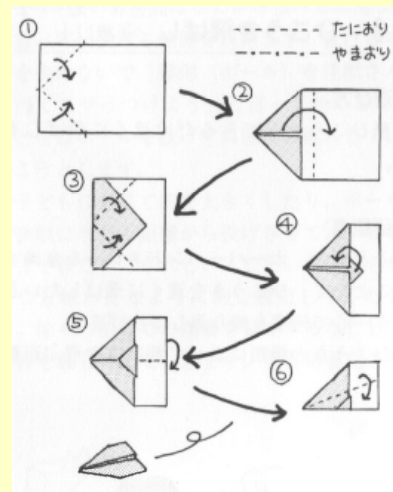
遊戯室、体育館、校庭など

遊び方

- ① 右図のような手順で、紙ひこうきをつくります。
- ② 「用意、ドン」の合図で、紙ひこうきを飛ばして、その飛行距離や飛行時間を競います。

遊びの特徴

オーバーハンドスローに類似した投運動を経験することができます。

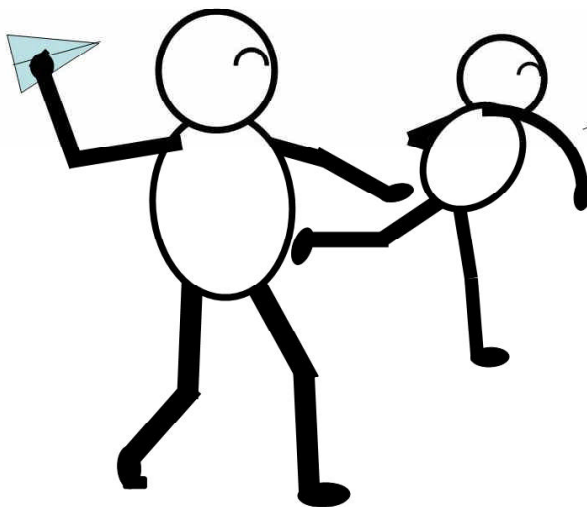


A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎ターゲットゴルフ形式で





紙でっぼう



人 数

複数可

用 具

新聞紙（一人一枚）

場 所

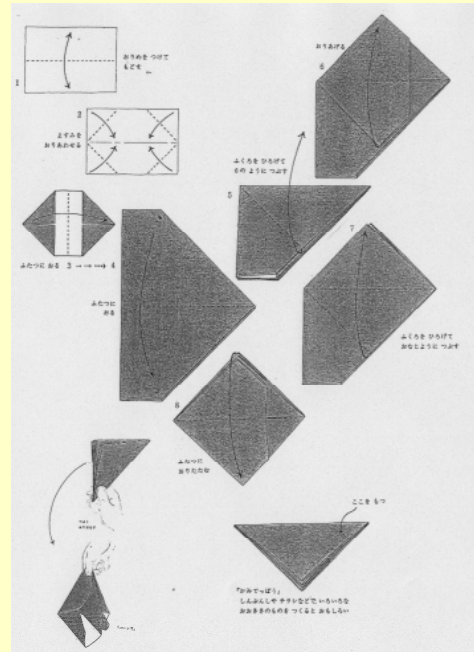
遊戯室、体育館など

遊び方

- ① 右図のような手順で、紙でっぼうをつくります。
- ② 紙でっぼうを鳴らして、音の大きさを競います。

遊びの特徴

オーバーハンドスローに類似した投運動を経験することができます。

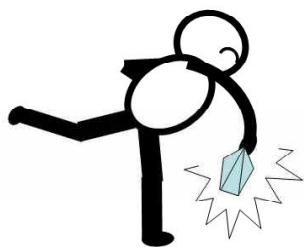


A
群

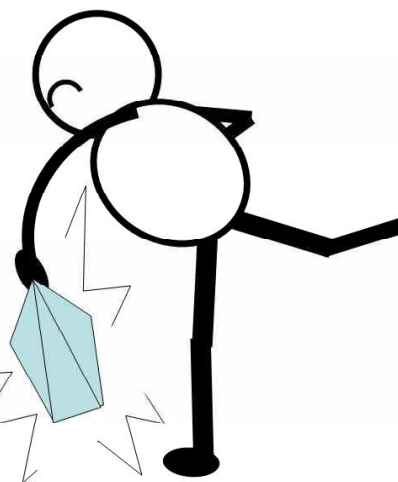
B
群

C
群

D
群



パポッ



こんな発展も・・・
◎何回で紙を破ることが
できるかを競争して
◎新聞紙の大きさを半分に
して





あんたがたどこさ



人 数

複数可

用 具

な し

場 所

遊戯室、体育館、公園など

遊び方

- ① 2人で前後に並び、後ろの人が前の人の肩に両手をおいて準備します。
- ② 「あんたがたどこさ」の歌に合わせて両足跳びで一步步前に進みます。『さ』のときだけ、後ろに下がります。

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くまもとさ
(跳) 前 前 前 後 前 後 前 前 後 前 前 後

遊びの特徴

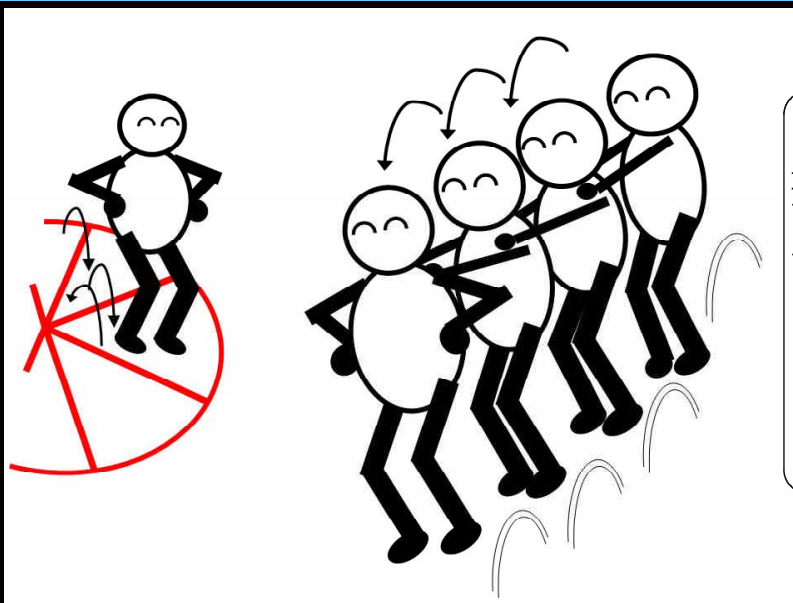
歌のリズムに合わせて前後（左右）に両足跳びをすることで、膝や足首の使い方、体のバランスのとり方を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎前後の進み方に左右も
加えて
◎一度に行う人数を
増やして





ゆうびんやさん



人 数

複数可

用 具

長縄（短縄を結んだりしても可）

場 所

遊戯室、体育館、公園など

遊び方

- ① 2人で長縄の両端をもち、縄に入る人は縄（小波）が来るいずれかで準備します。
- ② 「ゆうびんやさん」の歌に合わせて揺れる縄の中に入って、歌のリズムに合わせて両足跳びで縄を跳び越したりハガキを拾う動作をしたりします。

ゆうびんやさん ハガキが10まいおちました
ひろってあげましょ 1まい 2まい 3まい・・・

遊びの特徴

前後（左右）に揺れる縄や回旋する縄にタイミングを合わせて両足跳びをすることで、ジャンプする力を育んだり、縄（用具）の動きに合わせたタイミングのとり方を経験したりすることができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





まりつき



人 数

複数可

用 具

ドッジボールなど

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 1人に1個、ボールを準備します。
- ② 「あんたがたどこさ」などの遊び歌に合わせて、ボールを脚の下を通したりいろいろなつき方をしたりします。
例えば、「あんたがたどこさ」の遊び歌でまりつきをするとすれば、下のように歌詞の『さ』のとき脚の下を通します。

あんたがたどこ	さ	ひご	さ	ひご	どこ	さ	くまもと	さ
(例)	右脚	右脚	右脚	右脚				

遊びの特徴

歌のリズムに合わせてまりつきをすることで、ボールの弾き方や手のひら、手首の使い方、リズムカルなつき方を体験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





ふうせんつき

(他の呼び名：風船バレー)



人 数

複数可

用 具

ゴム風船

場 所

遊戯室、体育館など

遊び方

- ① ペアに1つふくらませたゴム風船を準備します。
- ② 「用意、ドン」の合図で、ペアで交互に風船を弾きながら、何回床に落とさないで続けることができたかを競います。
- ③ 一番続けることができたペアが勝ちとなります。

遊びの特徴

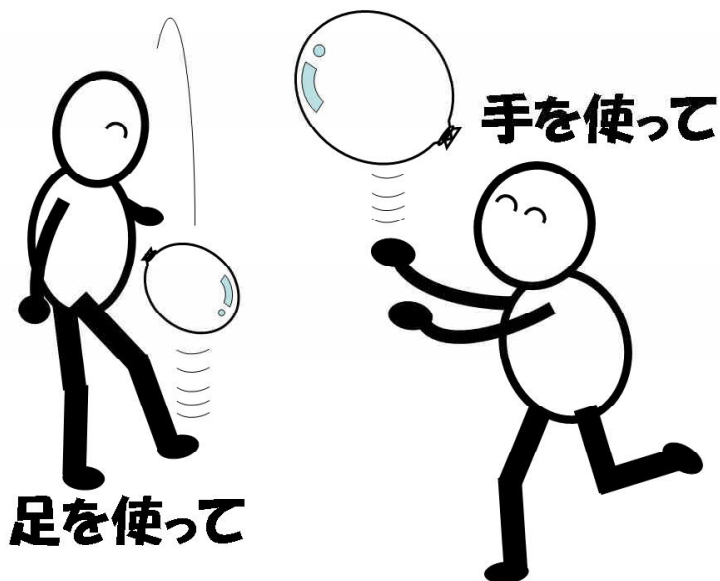
ゴム風船の動きを目で追いながら、風船の動きや位置に応じた体のコントロールの仕方や風船の弾き方とその加減を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎風船にガムテープを貼って
◎風船運び競争にして
◎手の代わりに足を使って





十字つなひき



人 数

4人組（複数可）

用 具

綱（ロープなど）、三角コーン（空き缶など）

場 所

遊戯室、体育館、校庭など

遊び方

- ① 綱（ロープなど）をクロスして結び、4つの方向から引くことができるようにして準備します。
- ② クロスした綱の延長上の2m程度先のところにそれぞれの陣地（ゴール）として目印の三角コーン（空き缶など）を置きます。
- ③ 「用意、ドン」の合図で、各自がもった綱を一齐に後ろに引き始めます。
- ④ 早く自分の陣地（ゴール）まで綱を引っ張った人が勝ちとなります。

遊びの特徴

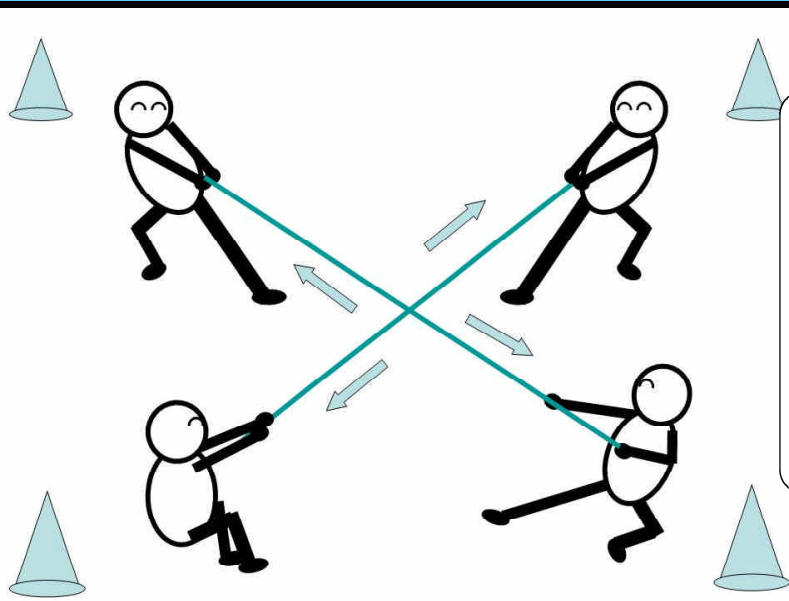
綱を握る力や引く力を育んだり、重心を低くした姿勢での体のバランスのとり方を体験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎綱を引く人数を増やして
◎時間制にして





バランスくずし (他の呼び名：平均くずし)



人 数	2人組（複数可）
用 具	な し
場 所	園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 2人組になって向かい合い、両足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 手と手を合わせて、互いの肘が適度に曲がるくらいの間隔をあけて立ちます。
- ③ 「用意、ドン」の合図で、両手を体の前に出し、手だけを使って相手の手を押しながらバランスを崩します。ただし、相手の手のひら以外の部分を押したり、足を動かしたりしてはいけません。
- ④ 早く相手のバランスを崩した方が勝ちとなります。

遊びの特徴

相手の力を利用したりタイミングをはずしたりすることで、重心の置き方や全身のバランスのとり方を体験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎ケンケンにして
◎数人で手をつないで
引いたり押したりして





ねことねずみ (他の呼び名：ねずみとり)



人 数

複数可

用 具

な し

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 2チームに分かれ、ねこ役とねずみ役を決めます。
- ② ねこは手をつないで大きな円になり、ねずみはその中に入ります。
- ③ 「用意、ドン」の合図で、ねこは手をつないだまま立ったりしゃがんだりして、ねずみを円の外に逃がさないようにします。ねずみはねこのすきを見つけて、つないだ手の下をくぐったり上を跳び越えたりして円の外へ逃げます。
- ④ 予め制限時間を決めて、役割を交代しながら行います。ねずみのときの円の外に逃げた人数の多いチームが勝ちとなります。

遊びの特徴

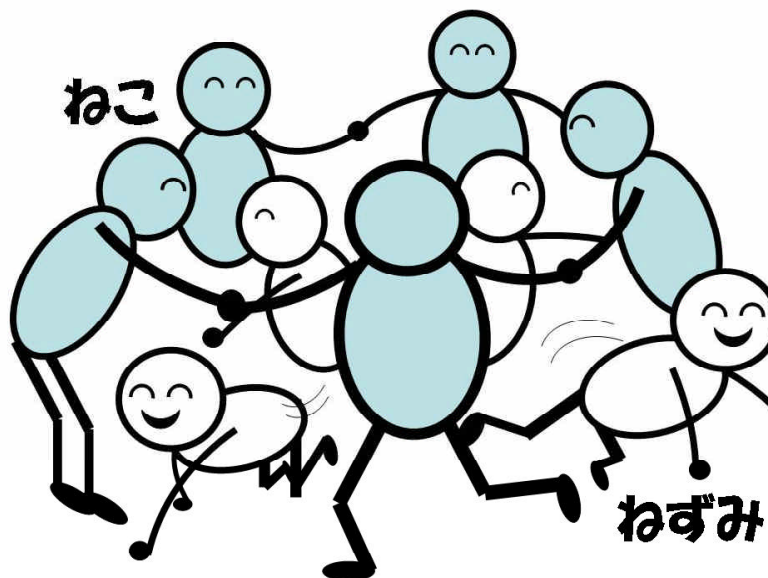
ねずみ役は、ねこ役の動きに応じて、素早くくぐったり跳び越したりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎二重の円を引いて小さな円にねずみが入り大きな円と小さな円の間に手をつなぐずにねこが入る





こおりおに (他の呼び名：冷凍人間)



人 数

複数可

用 具

赤白帽子

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 2チームに分かれ、鬼役（赤帽子）と逃げる役（白帽子）を決めます。鬼役は遊ぶ人数の2～3割程度にします。
- ② 逃げていた人は、鬼役の人にタッチされると氷になってその場から動けなくなります。しかし、タッチされていない人に股をくぐってもらいと、また動くことができますようになります。
- ③ 全員が氷にされて動けなくなるか、予め決めた制限時間になるかで役割交代をしながら遊びます。

遊びの特徴

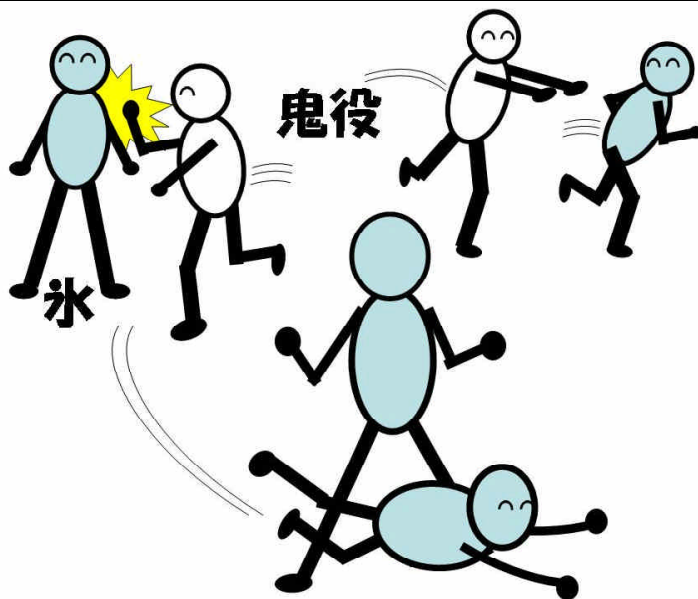
相手の動きをよく見て追いかけたり、素早く逃げながら仲間を助けたりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





ケンケンパー

(他の呼び名：けんぱ)



人 数

複数可

用 具

平らな小石

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 右図のようにスタートのラインと○印を数個地面に書いて、自分が投げる石を決めます。
- ② 順番を決めた後、最初の方はスタートのラインから①の枠の中に自分の石を投げ入れます。
- ③ 石の入った①の枠を踏まないようにして、②に片足③④に両足、⑤に片足、⑥に片足などと跳んで、最後の⑨まで行ったらターンして戻ります。
- ④ 最後に①の枠の自分の石を拾ってスタートに帰れば成功で、続けて②の枠に石を投げて繰り返します。枠に石が入らなかったり、枠から足がはみ出たりしたときは失敗で、次の人と交代します。

⑨
⑦⑧
⑥
⑤
③④
②
①

スタート

遊びの特徴

片足から片足へのジャンプやバランスを経験することができます。

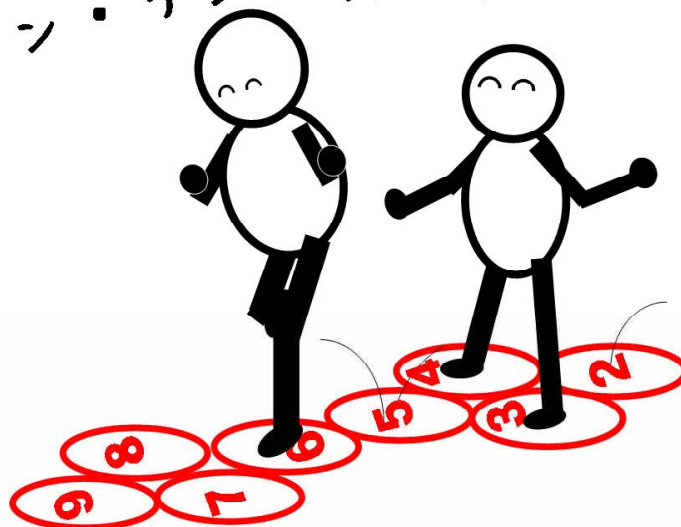
A
群

B
群

C
群

D
群

ケン・ケン・パー！



こんな発展も・・・
◎◎印の図を小さくして
◎◎印の図の代わりに三角や
四角などを組み合わせる



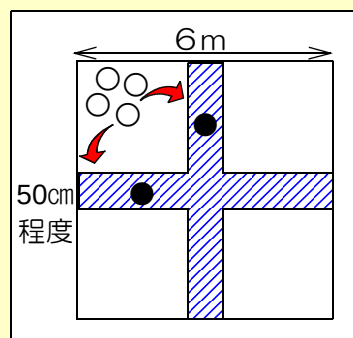


四角十字 (他の呼び名：十字かおに)



人 数	複数可
用 具	な し
場 所	校庭、戸外、公園など
遊び方	

- ① 右図のようにコートをつくります。
- ② 1～2人の鬼を決めます。鬼は十字路の中しか動くことはできません。
- ③ 鬼以外の方は、鬼につかれないように、4つの四角を順々に渡って行きます。ただし、右回りでも左回りでも自由ですが一度回り出した方向は変えられません。
- ④ 渡っている途中、鬼につかれたり鬼の十字路に入ったりしたら鬼役に加わります。



遊びの特徴

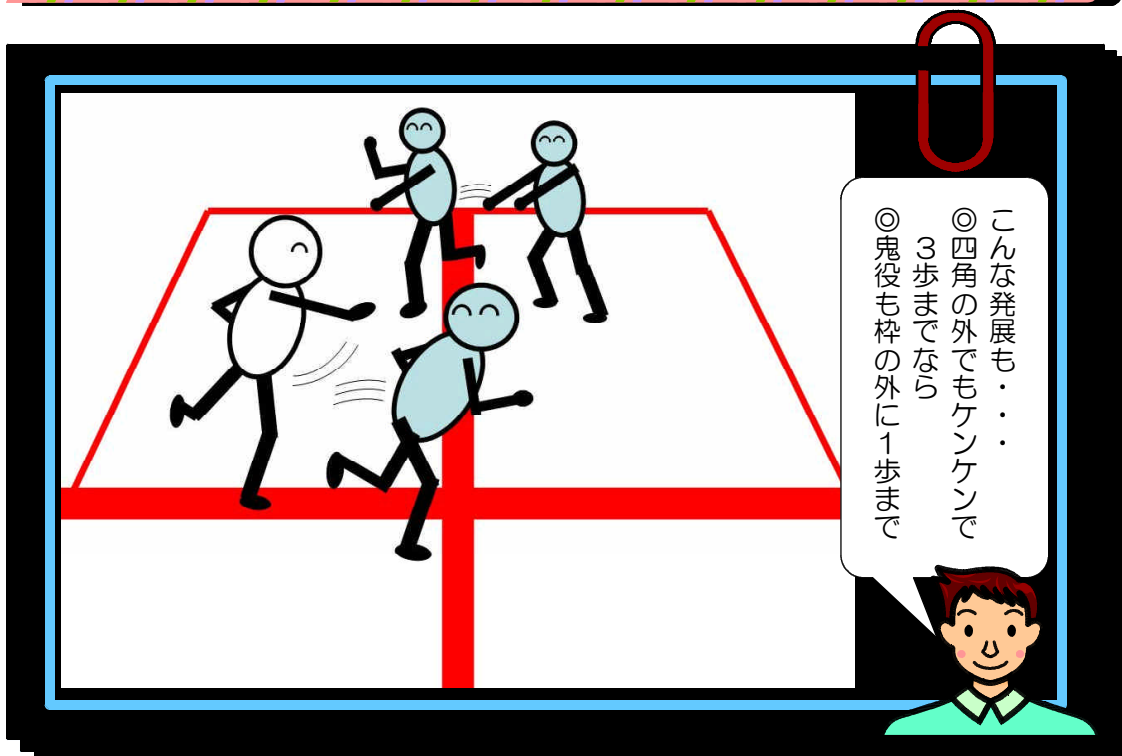
鬼の動きをよく見て、タッチされないように素早く走ったりジャンプしたりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





ジャングルおに



人 数

複数可

用 具

ジャングルジム、赤白帽

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① ジャングルジムを使って鬼ごっこをします。
- ② 1～2人の鬼（赤帽子）を決めます。
- ③ 逃げる人（白帽子）は、地面に着かないようにして逃げます。
- ④ 鬼につかれたり地面に体が触れたりした人は、それまで鬼をしていた人と交代しながら遊びを続けます。

遊びの特徴

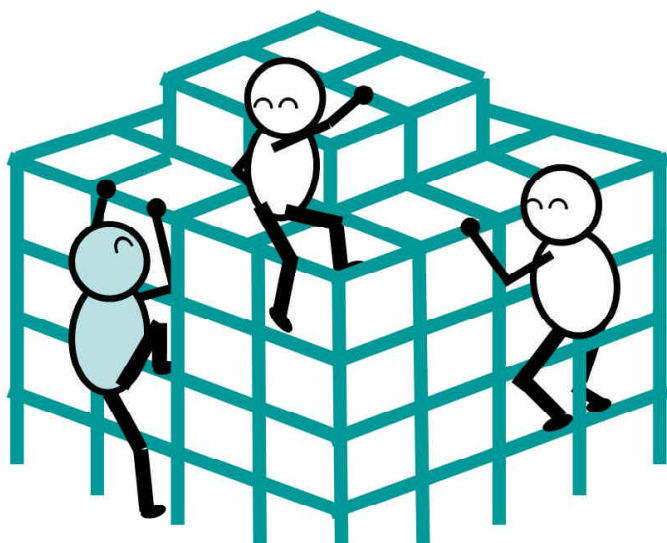
鬼の動きをよく見て、手や足でしっかりとジャングルジムの棒をとらえ、体のバランスをとりながら素早く登ったり下りたりくぐったりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎鬼につかれた人も鬼に加わって
◎ジャングルジムの頂上に旗を立て旗取り競争に





しっぽとり



人 数

複数可

用 具

しっぽを1人に1本（平テープなどで）、予備のしっぽ

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 参加する全員がしっぽをつけます。
- ② 予備のしっぽを入れたかご（段ボールなど）を広場の中央に準備します。
- ③ 「用意、ドン」の合図で、自分のしっぽが捕られないように気をつけながら友達のを捕ります。
- ④ しっぽを捕られた人は、すぐに予備のしっぽをつけて遊びに戻りそのまま続けます。
- ⑤ 時間内にたくさんしっぽを捕ることができた人が勝ちとなります。

遊びの特徴

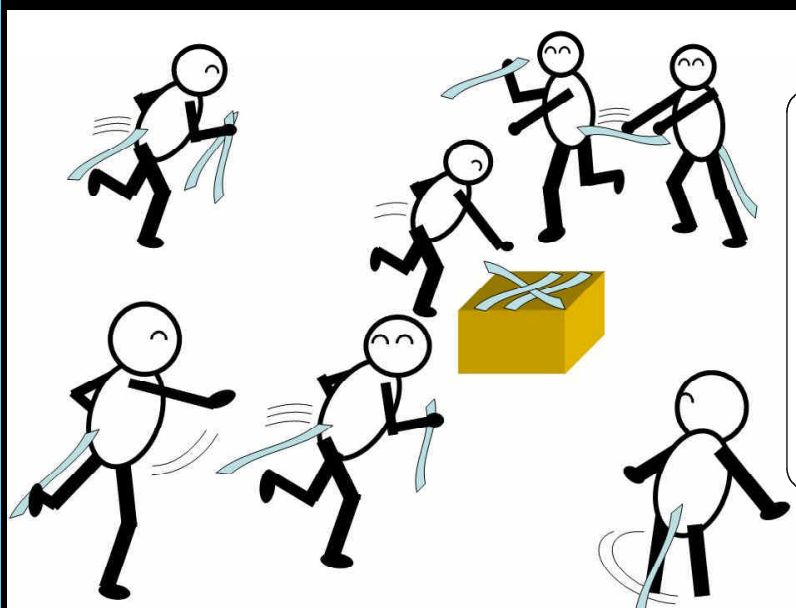
友達の動きをよく見るとともに自分の背後も意識しながら、逃げたり追いかけたりを素早く切り替える運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎チーム対抗戦にして
◎安全地帯をつくって





ころがしドッジボール



人 数

複数可

用 具

ドッジボール

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 円形のコート（広さは人数に応じて）をつくります。
- ② コートの中にいるチームと外にいるチームに分かれて準備します。
- ③ 外にいるチームはお互いに協力してボールを転がし、中のチームの人を当てます。
- ④ 中のチームの人は、転がってくるボールに当たらないように逃げたり捕ったりします。
- ⑤ 当たった人は、一度コートの外に出て10数えたら、またコートの中に戻ります。ボールを捕ることができた人は、そのボールをコートの外へ投げ出すことができます。
- ⑥ 予め制限時間を決めておき、時間になったら、中と外のチームが交代して行い、当てた人数が多いチームが勝ちとなります。

遊びの特徴

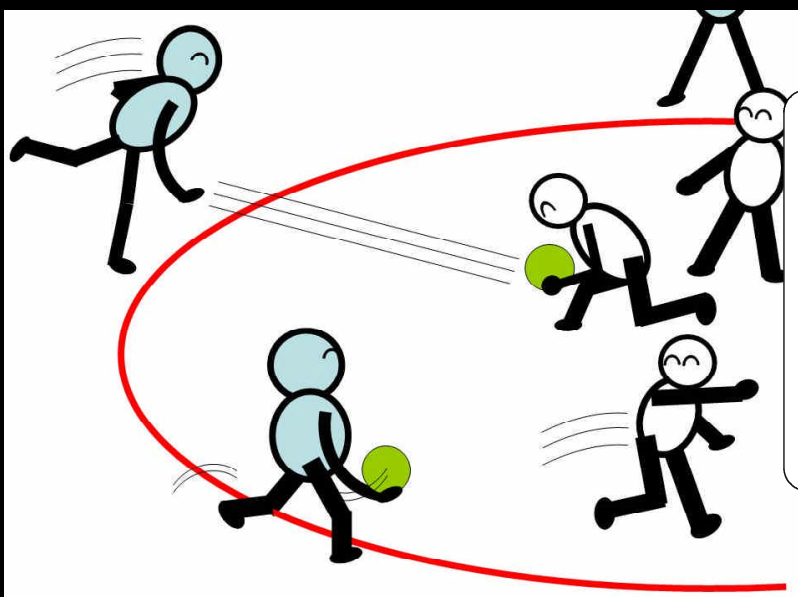
ボールを、目標に向かって転がしたり素早くよけたり捕ったりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎ボールの数を増やして
◎コートの形をひょうたん型
にして





グーチョキパーおに (他の呼び名：巴戦)



人 数

複数可

用 具

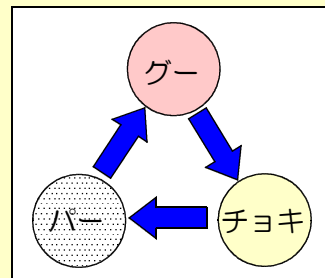
赤白帽子（チームがわかるゼッケンなど）

場 所

校庭、戸外、公園など

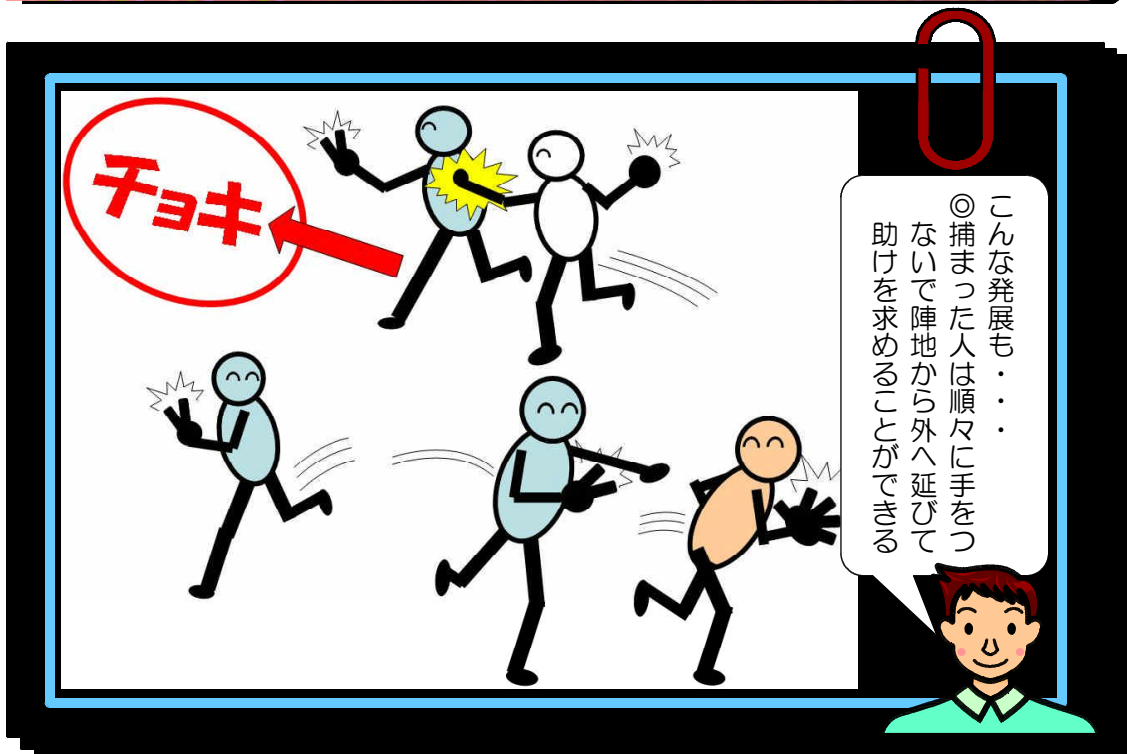
遊び方

- ① グー、チョキ、パーの3チームに分かれてそれぞれの陣地を右図のようにつくります。
- ② グーはチョキを、チョキはパーを、パーはグーを捕まえます。
- ③ 捕まった人は、それぞれの陣地で、味方の助けを待ちます。味方にタッチされた人は相手の陣地から逃げることができます。
- ④ 自分の陣地を守っている人は、自陣に入ることはいけません。
- ⑤ 予め決めている制限時間内で、捕まえている人数が多いチームが勝ちとなります。



遊びの特徴

相手の動きをよく見て、今は逃げるのか追いかけるのかを即座に判断しながら、前後左右に素早く走り出す運動を経験することができます。



A
群

B
群

C
群

D
群



サッカーボーリング



人 数

複数可

用 具

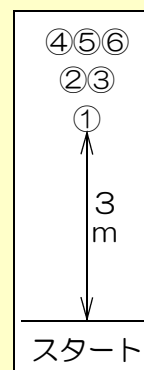
ボール1個、ペットボトル6本（少し水を入れて）

場 所

遊戯室、体育館、公園など

遊び方

- ① 右図のようにペットボトルをボーリングのピンに見立てて並べます。
- ② ①のピンから3m程度離れた所にボールを置くスタートラインをつくります。
- ③ スタートラインにボールを置いて、ペットボトルめがけて蹴ります。
- ④ 倒したペットボトルの数を競って遊びます。



遊びの特徴

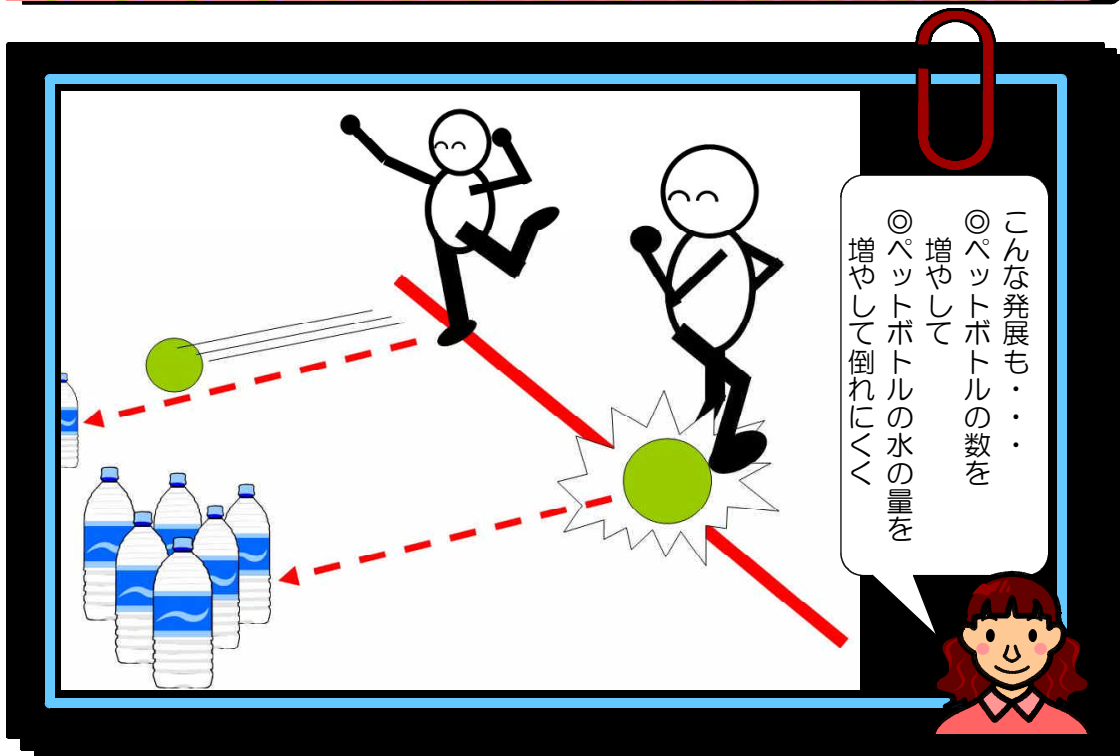
ボールを、目標に向かって上手にコントロールして蹴る運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





子とろ子とろ



人 数

5～10人程度

用 具

な し

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 鬼役と親役を1人ずつ決め、それ以外の人は子ども役になります。
- ② 子どもは、親の後ろに順に並んで前の人の肩に手をおいて離れないようにします。
- ③ 鬼は親と向き合って立ち、親の後ろに並んでいる子どもの最後尾をねらいます。
- ④ 親は、鬼が最後尾の子にタッチされないように、両手を挙げたり鬼につねに正対したりして邪魔をします。
- ⑤ 鬼は、最後尾の子にタッチするか、列を途中で切らせると勝ちです。
- ⑥ 鬼が勝つと親が鬼になり、その次の人が親になって遊びを続けます。

遊びの特徴

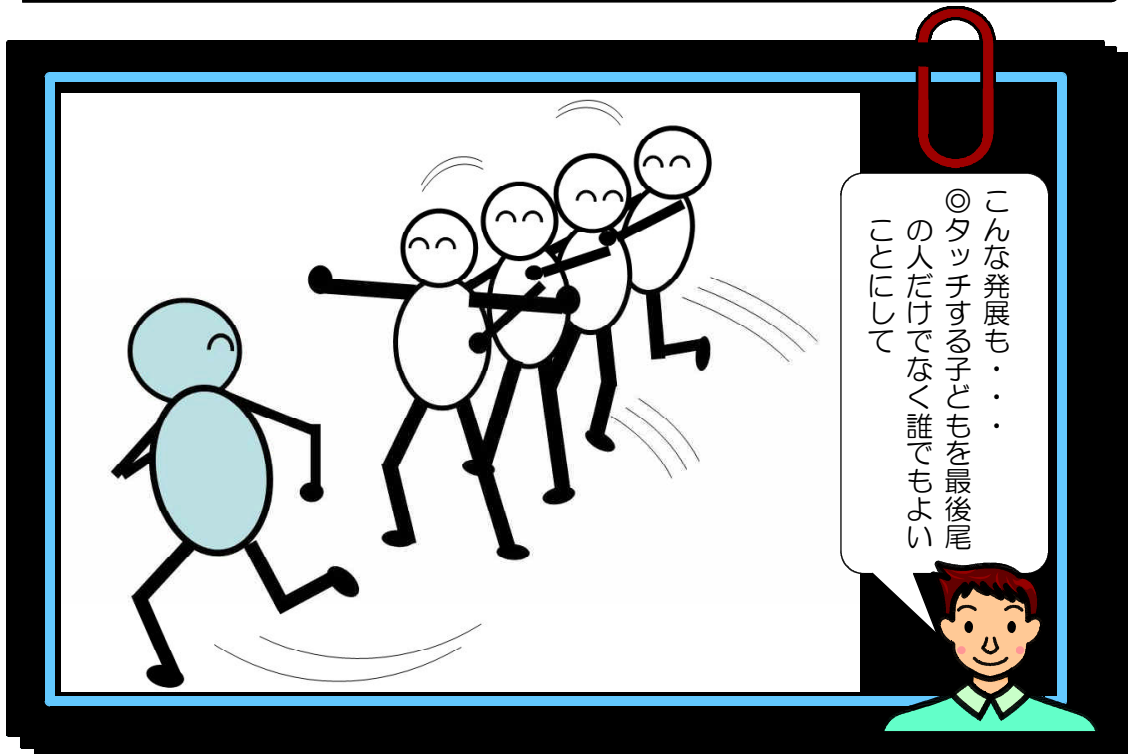
相手の動きを素早く判断して、逃げたり追いかけたりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群





サークル綱引き



人 数

5人1組（複数可）

用 具

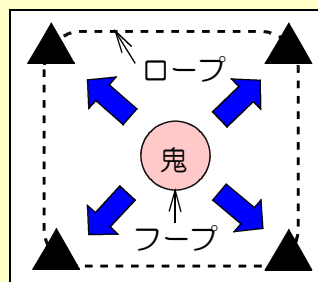
6m程度のロープ（輪をつくって）、80cm程度のフープ

場 所

園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 鬼役を1人決め、右図のようにフープをおいて、居場所を決めます。
- ② 鬼を中央にして、4人（▲）でロープをもって周りを囲みます。その際、4人はロープの内側に入り、ロープから出られないようにします。
- ③ 鬼はフープから出ないようにして、周りのいずれかにタッチします。周りの人は鬼からタッチされないように逃げます。
- ④ 鬼からタッチされた人が、鬼を交代して遊びを続けます。



遊びの特徴

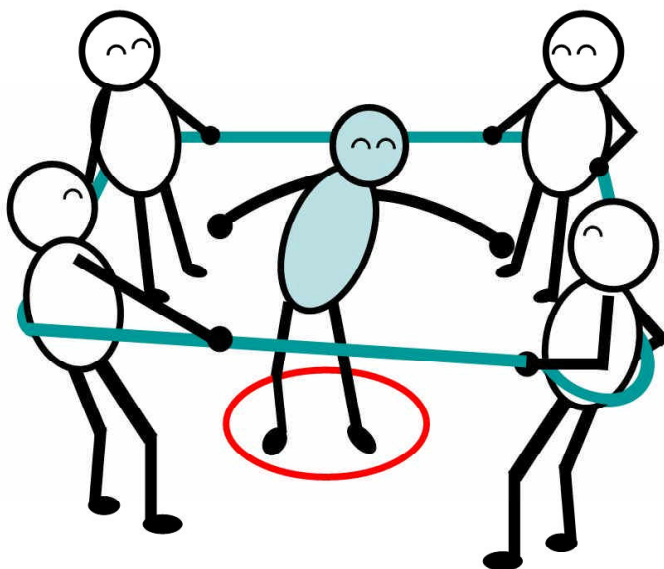
鬼役は前後左右に目を配りながら友達との位置関係を瞬時に判断し、素早く手を伸ばしてタッチする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎周りの人数を3人に減らして
◎鬼はフープから1歩だけ出ても可にして





あしふみ



人 数	2人組（複数可）
用 具	な し
場 所	園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 2人で向かい合い、両手を握り合って準備をします。
- ② 2人の合図で、互いの足を踏み合います。その際、握った手は離さずに踏み合います。
- ③ 自分の足は踏まれずに、早く相手の足を踏んだ人が勝ちとなります。

遊びの特徴

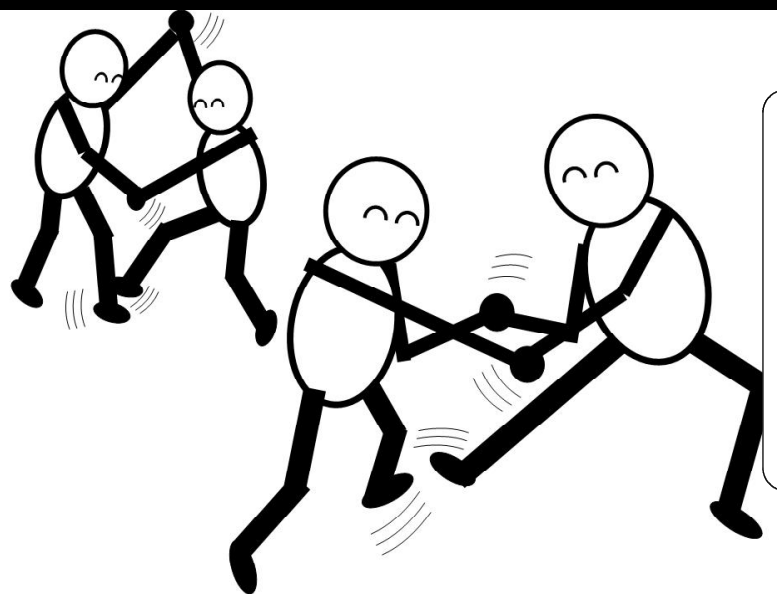
相手の動きをよく見て、利き足に関係なく、両方の足を素早く出したり引いたりする運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎人数を増やしてみんなで輪になって
◎鬼を決めて





タマゴわりサッカー



人 数

1 チーム 2 人程度（複数可）

用 具

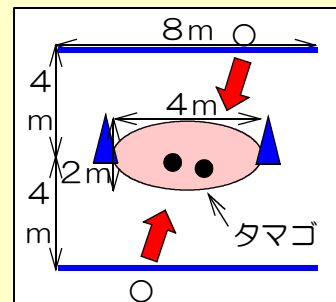
柔らかいボール 1 個（体に当たってもそれほど痛くない程度）

場 所

園庭、校庭、公園など

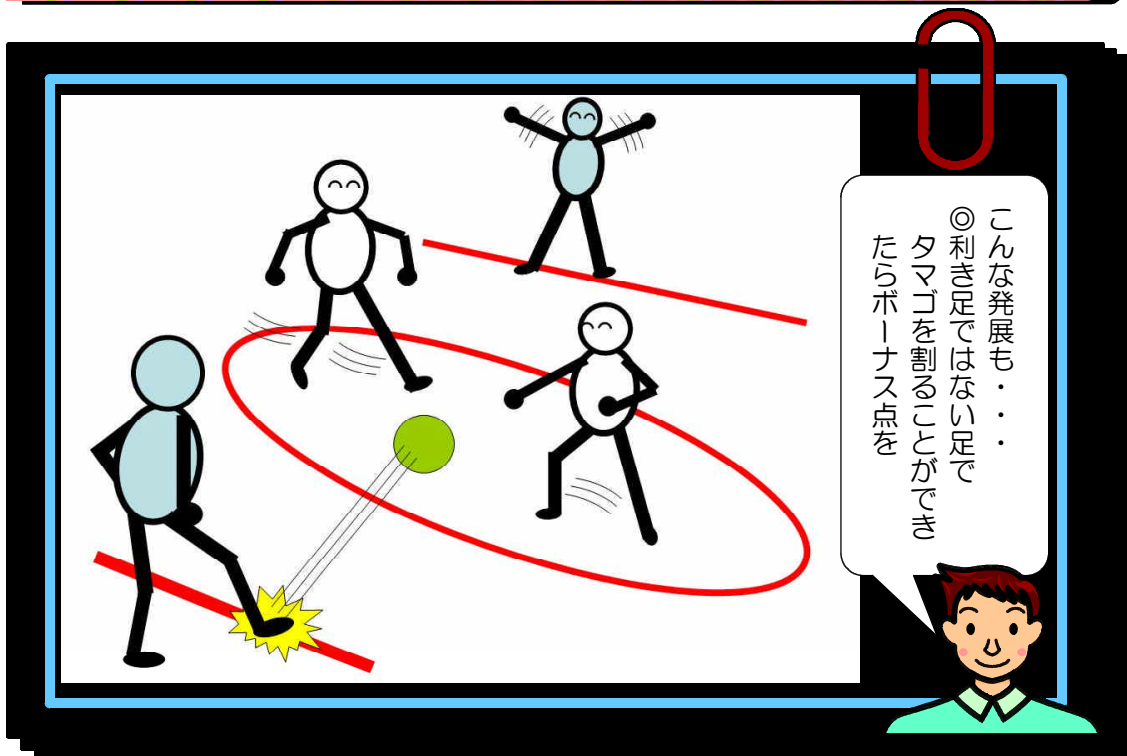
遊び方

- ① 右図のようにコートをつくります。
- ② 2 人（●）がタマゴの中に入ります。
- ③ コートの外の 2 人（○）は、タマゴの外から中の人（●）にボールを止められないようにしてパスをします（割ります）。
- ④ パスができたら得点です。ただし、●の人が両手をあげても届かない高さは得点としません。
- ⑤ 予め制限時間を決めておき、時間になったらタマゴの中と外のチームが交代して行い、得点の多いチームが勝ちとなります。



遊びの特徴

相手の守っている位置を見て、空いているスペースをねらってボールを蹴って転がす運動を経験することができます。



A
群

B
群

C
群

D
群



パスパスおにごっこ (他の呼び名：ボールタッチ)



人 数 1 チーム 6 人程度 (複数可)

用 具 ボール 1 個

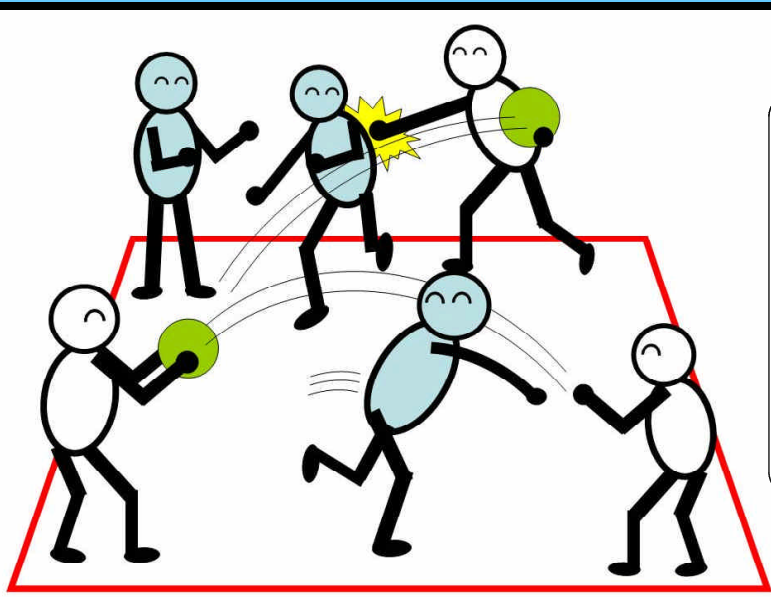
場 所 園庭、校庭、公園など

遊び方

- ① 7 m×7 m程度のコートをつくります。
- ② 2 チームで鬼役のチームと逃げる役のチームを決めます。
- ③ 鬼役のチームはボールをパスし合いながら、逃げる役のチームの相手を追い込みボールでタッチします。ただし、タッチできるのはボールをもっている人だけです。
- ④ タッチされた人はコートの外に出ます。
- ⑤ 予め制限時間を決めておき、時間になったら鬼役と逃げる役のチームが交代して行い、タッチした人数が多いチームが勝ちとなります。

遊びの特徴

相手と味方との位置関係を素早く判断し、味方にパスを出したり相手の死角に回り込んでパスをもらったりする連係プレーを経験することができます。



こんな発展も・・・
◎ ボールの数を増やして
◎ ボールをもった人に1歩
だけ歩くことを認めて



A
群

B
群

C
群

D
群



かん取りーゲーム



人 数

複数可

用 具

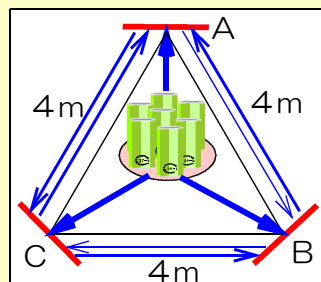
同じサイズの空き缶 7 個

場 所

遊戯室、体育館、公園など

遊び方

- ① A B C の 3 チームに分かれて、右図のようにチームの陣地（缶を並べるマーク）を中央の缶を並べる位置とそれぞれのチーム間が全て等距離になるようにつくります。
- ② 3 チームから代表が 1 人ずつが出て、3 人で中央にある缶を取り合います。早く自陣のマークの位置に 3 缶を立てて並べた人が勝ちとなります。ただし、一度にもち運べる缶の数は 1 個とし、缶を取るのは中央だけではなく、相手の 2 つの陣地からでも構いません。
- ③ 3 チームの勝敗は、代表の勝ち数の多いチームが優勝となります。



遊びの特徴

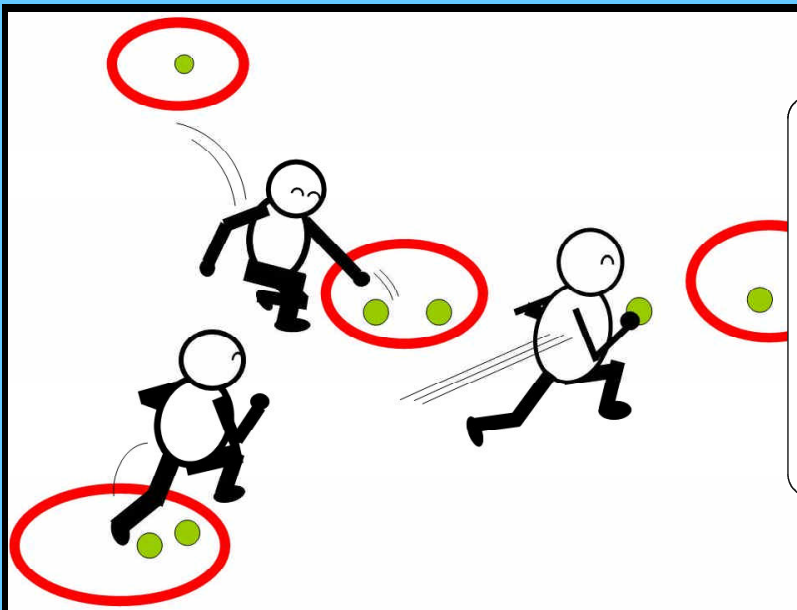
2 つの相手の陣地の缶の数をよく見て、今どちらの陣から缶を取る方が自分の勝ちにつながるか即座に判断しながら、素早く缶を取りに走る運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



こんな発展も・・・
◎正三角形の距離を
やや近くして





Sケン



人 数

複数可

用 具

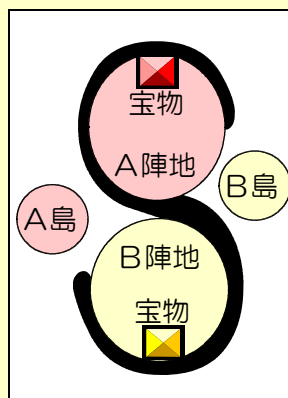
赤白帽子（チームがわかるゼッケンなど）

場 所

校庭、戸外、公園など

遊び方

- ① 地面に右図のようなSの字を書いてAとBの2つの陣地と周辺に島（陣地と島の間隔は自由）を1つずつつくります。
- ② それぞれの陣地の奥に宝物を置きます。
- ③ 陣地や島の中では両足で自由に動けますが、それ以外では片足ケンケンでしか動けません。
- ④ 陣地や島から押し出され、両足をついたときは負けで外に出ます。また、片足ケンケンで相手に出会って、押し合い引き合いをして両足をついたときも負けで外に出ます。
- ⑤ 早く相手の宝物を取ったチームが勝ちとなります。



遊びの特徴

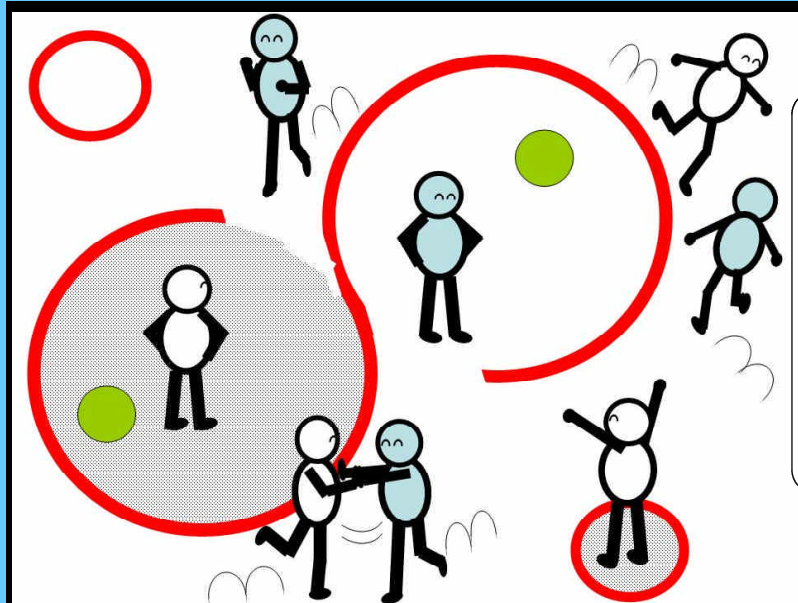
片足ケンケンでの移動や押し合い引き合いが多く、ジャンプする力やバランス感覚を高める運動を経験することができます。

A
群

B
群

C
群

D
群



◎ こんな発展も・・・
◎ A島、B島には相手は入れない
◎ 島を2つずつ増やして



引用・参考文献

- ・「幼稚園教育要領解説」 文部省 平成11年 6月
 - ・「小学校学習指導要領解説 体育編」 文部省 平成11年 5月
 - ・『『生きる力』を育む幼児のための柳沢運動プログラム 基本編』 柳澤秋孝 著
オフィス エム 平成14年 8月
 - ・「できるよ！とびばこ、さかあがり 親子で楽しく、運動能力をアップ！」 柳澤秋孝 著
主婦の友社 平成18年 9月
 - ・「どの子ものびる運動神経 幼児期の運動 100選」 白石 豊 広瀬仁美 著
かもがわ出版 平成15年 3月
 - ・「どの子ものびる運動神経 小学生編」 白石 豊 川本和久 吉田貴史 著
かもがわ出版 平成15年 8月
 - ・「体育授業を変えるコーディネーション運動 65選一心と体の統合的・科学的指導法」
東根明人 監修 明治図書 平成19年 1月
 - ・「マイネル・スポーツ運動学」 クルト・マイネル 著 金子明友 訳
大修館書店 昭和56年 4月
 - ・「子どものボールゲーム パルシュレ」 木村真知子 編著 創文企画 平成19年 6月
 - ・「子どもの豊かさに培う共生・共創の学び」 木下光正 平川 譲 松本格之祐 山本 悟 著
東洋館出版 平成16年 6月
 - ・「すぐ使える体ほぐし運動 136選」 池田延行 監修 名古屋市体育研究会 編
明治図書 平成12年 6月
 - ・「子どもと楽しむゲーム⑧ ボールゲーム・体力向上ゲーム 117」
三宅邦夫 山崎治美 著 黎明書房 平成17年12月
 - ・「からだをつくる 体力づくりゲーム第1集」 巡 静一 著 明治図書 昭和47年12月
 - ・「手軽で楽しい体験教育 よく効くふれあいゲーム 119」
諸澄敏之 著 杏林書院 平成13年 9月
 - ・「親子であそぶおりがみ絵本 伝承おりがみⅡ」 つじむらますろう 編・絵
福音館書店 昭和59年 5月
 - ・「たのしい運動遊び」 福岡県教育委員会 福岡県体力づくり協議会 昭和63年 3月
 - ・「子どもの『体力向上』を図る教育活動の考え方・進め方」 福岡県体育研究所 平成19年 3月
- ※本書で使用しているイラストは「ジャストシステム」によるものです。

研究組織

〈 福岡県体育研究所編集委員 〉

福本 正司	所長
岡本 悦子	次長
橋本真理子	総括指導主事
松田 広	指導主事
塩崎 健司	指導主事
山村 栄揮	指導主事
陶山 嘉一	指導主事
村山 直樹	長期派遣研修員
梶山 太	長期派遣研修員
松本 恵子	長期派遣研修員

平成20年3月発行

編集・発行

福岡県体育研究所

〒812-0852

福岡市博多区東平尾公園2丁目1番の4号

(福岡県立スポーツ科学情報センター内)

TEL 092-611-0220 FAX 092-611-1747

E-mail: taiikukenyusyo@pref.fukuoka.lg.jp