



発行日 2016年3月7日

発行 レクで学校丸ごと元気アップ！コンソーシアム
代表団体 公益財団法人日本レクリエーション協会
〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階
電話 03-3265-1856 FAX 03-3265-1245

スポーツ庁委託「平成27年度地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業」

公益財団法人 日本レクリエーション協会

もくじ











この冊子では、懐かしい昔あそびをアレンジしたものや、「レクで学校丸ごと元気アップ！事業*」を通じて普及してきた運動あそびを紹介しております。


子供の主体性を大切にしながら、体力向上をめざしてご活用ください。

*「レクで学校丸ごと元気アップ！事業」とは、「地域を活用した学校丸ごと子供の体力向上推進事業」（平成25～26年文部科学省、平成27年度スポーツ庁より委託）の一環として、日本レクリエーション協会が、山梨県教育庁スポーツ健康課、山梨大学教育人間科学部、立教大学ウエルネス研究所とコンソーシアムを設置して取り組んだ事業です。

02……この冊子の使い方

04……運動あそび紹介

- 04 ゴムダン 
- 06 ケンケン (まるとび)
- 08 やじろべえゲーム
- 10 天大中小 (てんだいちゅうしょう)
- 12 バウンドしりとり
- 14 ストップ
- 16 NEW☆ドッジボール
- 18 リバーシ鬼ごっこ
- 20 門番じゃんけん 
- 22 Sケン 
- 24 しりとび
- 26 ナンバードッジ
- 28 宝とり
- 30 ひまわり 
- 31 スピード・ラダー・ゲッター 
- 32 チームテンカボール 
- 33 人間オセロ
- 34 5人10脚 
- 35 全身むかでタイムレース 
- 36 島へあつまれ
- 37 円形ドッジボール 
- 38 助け鬼
- 39 ゴム・ダンス“ステッピョン” 
- 40 あて鬼
- 41 STOPドッジボール

 は全国大会に参加できる
チャレンジ・ザ・ゲーム

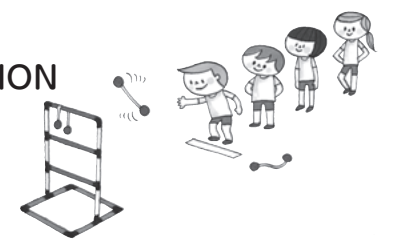
42……レクが育む子供の元気力! 18

44……元気力によるあそびの分類

45……使える集団あそび25 INFORMATION

46……運動あそびの効果

48……目的別索引



この冊子の使い方

子供の発育発達段階や、集団の特性に応じてアレンジするなどしてご利用ください。

子供の
主体性を大切に、
プレイリード
していきます

選ぶ あそびを選ぶ

- 人数から選ぶ…①
- 場の設定から選ぶ
 - スペースから選ぶ…②
 - 説明時間から選ぶ…③
- あそびの難易度(レベル)から選ぶ…④
- あそびのタイプから選ぶ…⑤



運動量
運動量が多いあそび



動作
運動動作が多いあそび



思考・判断
思考力・判断力を育むあそび

元気力 (p.42参照) による分類から選ぶ…⑥

伝える あそびを伝える

- 子供たちにあそびかたを伝える…⑦
- 対象に応じた導入方法を伝える…⑧

応用する あそびを応用する

子供たちのあそびの状況を見きわめて
アレンジやバリエーションを紹介する…⑨


6 「元気力によるあそびの分類」はp.44を参照

5 ケンケン(まるとび)

輪に石を投げ、ケンケンで1段階ずつクリアしていく
楽しさを味わえるあそび

巧 難 性 身体能力 取 難 性 力 投 力 空間認知能力
フェアプレイ

用語・ラインをひくもの、小石(お手玉)人数分



あそびかた

- ① 地面上部のような輪と番号、スタートラインを描く。
- ② ①の輪に石を投げ入れ、輪の中に止まれば成功。石が輪から出たら次の人と順番を交代する。
- ③ 成功した人は、石の入っている輪以外の輪をケンケンでクリアして最後の輪までいったら折り返す。
- ④ 石の入っている輪の手前で、両足をかき回すようにバランスをとりながら石を投げ、石の入っている輪を飛び越えてスタートラインに戻ってくる。
- ⑤ 成功したら連続して挑戦でき、次は2の輪に入れて同じように繰り返す。最後までいち早くクリアできた人が勝ち。

メモ

×ケンケンに失敗して、両足をついたり、膝を触らなければアウト。
×投げた石が輪の上に乗ってもアウト。
×アウトになったら次の人と交代する。

8 導入例

Step 1 輪の数を3つから4つ程度と少なくして取り組ませる。①の輪から順番に石入れに挑戦させる。投げ入れた石が輪の中に止まれば成功。成功したら連続して次の輪(②)を狙わせる。失敗したら、次の人と交代する。一定時間挑戦させ、何番まで石が入れられたかを競って楽しませる。

Step 2 ①の輪から挑戦し、石が止まったら、ケンケンで順番に石の入っていない輪を最後までステップし、降り石の入った輪を踏まないように拾って、スタートラインまで戻ってこれればクリア。連続して次の輪(②)に挑戦する。ミスしたら次の人と交代する。

Step 3 輪の数を増やして挑戦する。最後までいち早くクリアできた人が勝ち。

9 バリエーション

- 石ではなくお手玉で取り組ませると輪に止まりやすい。
- 輪の大きさや形、数などをアレンジして楽しませる。

輪のアレンジ例

4	3	4	4
3	2	2	3
2	1	1	2
1	1	1	1

memo

けがなどの
注意点を記載

簡単なルール
も紹介

大切なことは
メモしましょう

ゴムダン

ゴムの高さや跳び方を変えることで難易度を変えながらクリアーしていく楽しみを味わえるあそび



動作 思考判断

元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

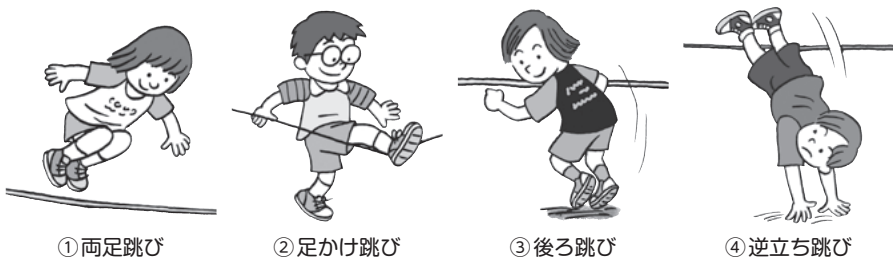
用意 ■ ゴム (1.5メートル程度)



あそびかた

- 1 ゴムを持つ人、跳ぶ人を決め、ゴムはたるまないように持たせる。
- 2 「足くび」の高さなど低い位置から「両足跳び」でゴムに引っかかるように跳び越える。
- 3 「足くび」から高さを上げていき、どこまでクリアーできるかチャレンジ。
- 4 跳び方や高さを変えてチャレンジ。

図1◎いろいろな跳び方



導入例

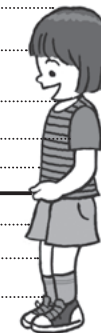
Step 1 「両足跳び(図1-①)」で、どれだけ高くまで跳べるか挑戦させる。高さは跳ぶ人が指定する。ミスしたら、ゴムを持つ人と交代する。成功したら、高さを上げて挑戦する。

Step 2 「後ろ跳び(図1-③)」の跳び方を見せ、同じように挑戦させる。

Step 3 「足かけ跳び(図1-②)」や「逆立ち跳び(図1-④)」など、難易度の高い跳び方の見本を示し、同じように挑戦させる。

ゴムの高さ

あたま.....
おでこ.....
あご.....
わき.....
へそ.....
こし.....
もも.....
ひざ.....
足くび.....



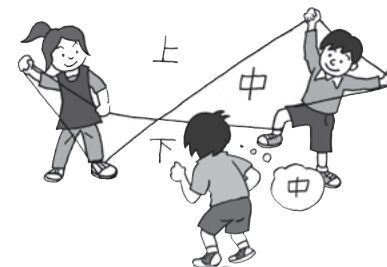
バリエーション

● ゴムとび

平行になった2本のゴムひもの間をリズムカルに渡ったり、跳ねたりして楽しむあそびかた。

● めけぬけいろはにこんべいとう

ゴムダンの持ち手(2人)が跳び手が見ていない間に「めけぬけいろはにこんべいとう」と言って2本(または輪状)のゴムをクモの糸のように交差させたりして通り抜けづらい様に形づくる。跳び手は、「上・中・下」をゴムを見ずに宣言し、宣言の通りゴムに触らないように抜けるあそび。



memo

ケンケン (まるとび)

輪に石を投げ、ケンケンで1段階ずつクリアしていく
楽しみを味わえるあそび



思考・判断

元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、小石(お手玉)人数分



あそびかた

- ① 地面に上図のような輪と番号、スタートラインを描く。
- ② ①の輪に石を投げ入れ、輪の中に止まれば成功。石が輪から出たら次の人と順番を交代する。
- ③ 成功した人は、石の入っている輪以外の輪をケンケンでクリアして最後の輪までいったら折り返す。
- ④ 石の入っている輪の手前で、両足をつかないようにバランスをとりながら石を拾い、石の入っている輪を飛び越えてスタートラインに戻ってくる。
- ⑤ 成功したら連続して挑戦でき、次は②の輪に入れて同じように繰り返す。最後までいち早くクリアできた人が勝ち。

ルール

- ×ケンケンに失敗して、両足をついたり、線を踏んだらアウト。
- ×投げた石が線の上に乗ってもアウト。
- ×アウトになったら次の人と交代する。

導入例

Step 1 輪の数を3つから4つ程度と少なくして取り組ませる。①の輪から順番に石入れに挑戦させる。投げ入れた石が輪の中に止まれば成功。成功したら連続して次の輪(②)を狙わせる。失敗したら、次の人と交代する。一定時間挑戦させ、何番まで石が入れられたかを競って楽しませる。

Step 2 ①の輪から挑戦し、石が止まったら、ケンケンで順番に石の入っていない輪を最後までステップし、帰りは石の入った輪を踏まないように拾って、スタートラインまで戻ってこられればクリア。連続して次の輪(②)に挑戦する。ミスしたら次の人と交代する。

Step 3 輪の数を増やして挑戦する。最後までいち早くクリアできた人が勝ち。

バリエーション

- 石ではなくお手玉で取り組ませると輪に止まりやすい。
- 輪の大きさや形、数などをアレンジして楽しませる。

輪のアレンジ例



memo

やじろべえゲーム

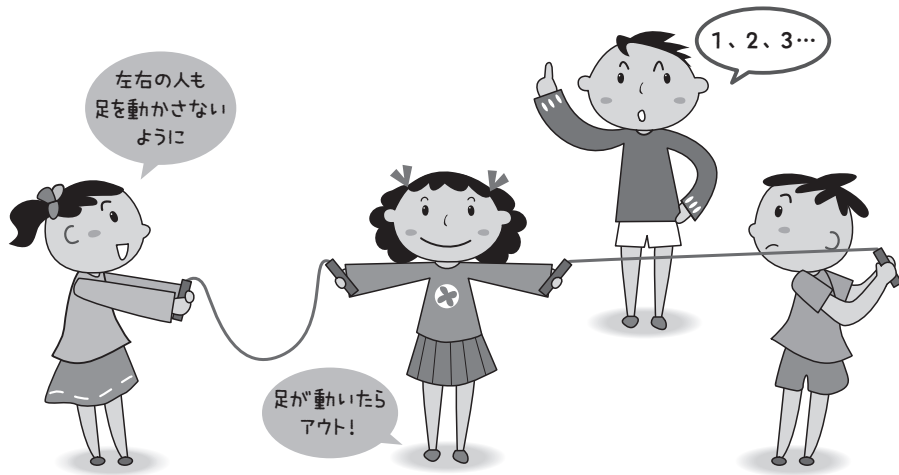
3人が綱引きでロープを引き合って、中央の人のバランスを崩すあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ロープ2本



あそびかた

- ① ロープを1本ずつ両手に持つ中央の人と、そのロープの反対を左と右で持つ3人に分かれる。
- ② 軽くロープが緩むぐらいに持って、左右からひっぱったり、ゆるめたりしながらお互いに「バランス崩し」をする。
- ③ 中央の人は、足が動いてしまったらアウト。中央から左右のどちらかへ位置を変ったり、次の人と変わったりする。
- ④ 誰が一番動かなかったか、秒数が長い方が勝ち！

アドバイス

急に強くひっぱると上肢のけがとなるので体格差など力量に差がある場合は、左右の人でも片手でひっぱるようにするとよい。

ルール

- × 足が動いたらアウト。
- × ロープを離したらアウト。

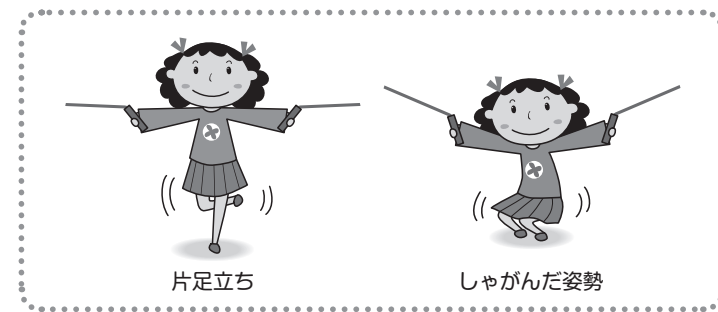
導入例

Step 1 2人1組になり、片手にロープを持って「バランス崩し」に取り組ませる。そろえた両足が動いたり、ロープを離したりしたら負け。右手→左手と手を変えながら何回戦か楽しませる。

Step 2 2人1組を2組で4人程度のグループをつくり、中1名、外2名(あとの1名は審判)の役割を決めて挑戦させてみる。ロープの持ち方は、ひじを体につけた状態で、ロープが張る程度にするとよい。

バリエーション

- 利き手ではない方で挑戦させる。
- 片足立ちやしゃがんだ姿勢で挑戦させる。



memo

てん だい ちゅう しょう 天大中小

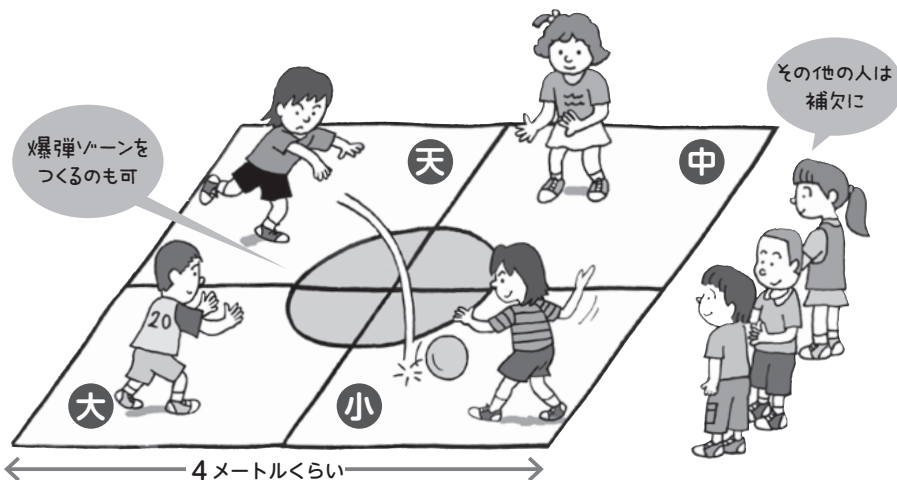
マスのなかでボールを打ち合い、格上の人がミスすると自分の格があがる、「天」のマスを目指すあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ボール



あそびかた

- 1 下の図のようにコートを描き、マスに1人ずつ入る。
- 2 「天」の人が「小」のマスにボールをトスし、そのボールを「天」に打ち返したらゲームスタート。
- 3 自分以外の人々のマスにボールを打ち返し合いながら楽しむ。
- 4 アウトの人は2マス下がる。その人下のマスにいる人は、空いたマスに上がる。
- 5 「天」のマスは何回連続できるか。「天」をめざしてボールを打ち合う。



3人のとき



4人のとき

- ルール
- × 打ったボールがコートの外に出たらアウト。
 - × 自分のマスの中でワンバウンドしたらアウト。
 - × コートの線の上でワンバウンドしたらアウト。
 - × 打ち返せなかったり、空振りしたらアウト。



導入例

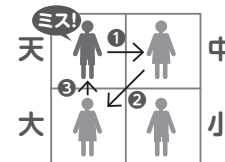
Step 1 「天」「大」「中」「小」のマスにそれぞれ1人ずつ入り、1つのボールをワンバウンドで回して楽しませる。

Step 2 ミスしたら、ミスした人が2マス下がるルールを加えて楽しませる。

Step 3 スタートの仕方を「天」→「小」へトスし、「小」が「天」に打ち返して始まる正式ルールで楽しませる。

ミスしたら…

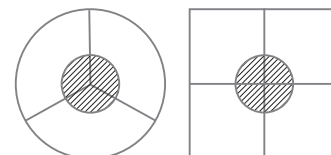
ミスした人は2マス下がる



- 1 「天」は「中」に下がる。
- 2 「中」は「大」に上がる。
- 3 「大」は「天」に上がる「小」はそのまま。

バリエーション

- 「爆弾ゾーン」(斜線の部分)をつくり、そこにボールが入ると打ち込んだ人がアウトになるルールを加える。
- 「天」→「大」→「中」→「小」の順でコートの大きさを小さくして、「天」の難易度を高くする。



爆弾ゾーン

memo

バウンドしりとり

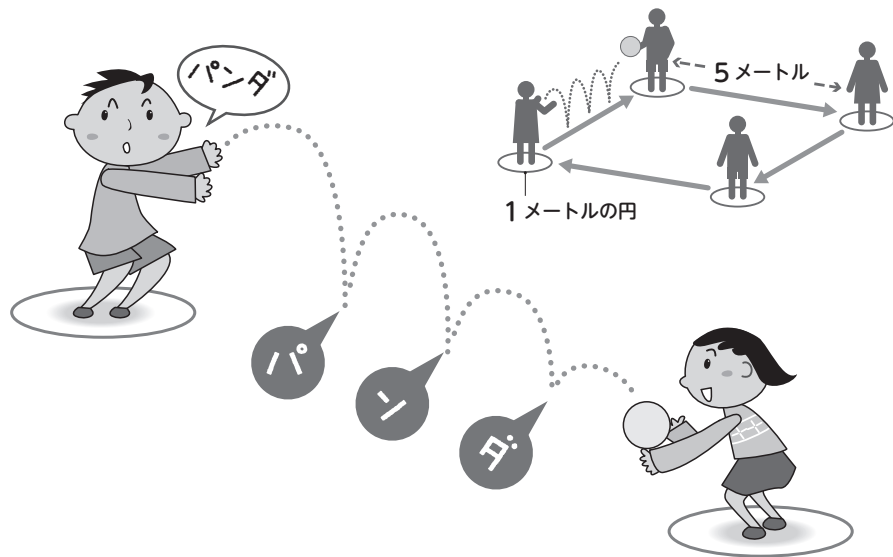
しりとりの文字の数だけボールをバウンドさせるあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

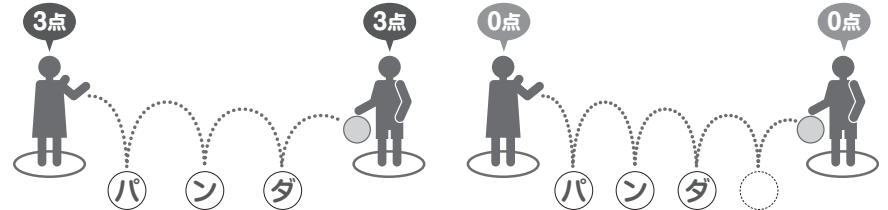
用意 ■ ラインをひくもの、ボール



あそびかた

- 3人なら三角、4人なら四角の一边が5メートルのコートを描き、角に1人ずつ立つ。それぞれの足もとには直径1メートルの円を描く。
- しりとりのお題に合わせて、1つのボールを時計回りに両手下投げでバウンドパスしていく。
- バウンドさせる回数は、しりとりの言葉の数だけさせるようにする。(例：「パンダ」なら3回バウンドするようにパスする)
- パスされた人は、角の位置から動かないように飛んできたボールをキャッチする。
- ボールがうまくキャッチできたら、投げた人と取った人の両方にしりとりの文字数分の得点が入る。
- 早く20点をとった人が勝ち。

文字の数だけポイントゲット



ボールを投げた人も取った人も3点ゲット!

バウンドが多くても少なくともアウト!

導入例

- 3~4人で組をつくらせ、しりとりなしで足元が動かないようにして時計回りにボールを回して楽しませる。
- リーダーが「1回」「2回」「3回」などとコールし、コールされたら、その回数分をバウンドさせてパスをするようにして楽しませる。
- 各組のペースで、「しりとり」をしながら、その文字数分バウンドさせる正式ルールで楽しませる。

バリエーション

- 足もとの円を小さくして片足立ちで行うと難易度がアップする。
- それぞれの位置を近く、または遠くすると難易度が変化する。

memo

ストップ

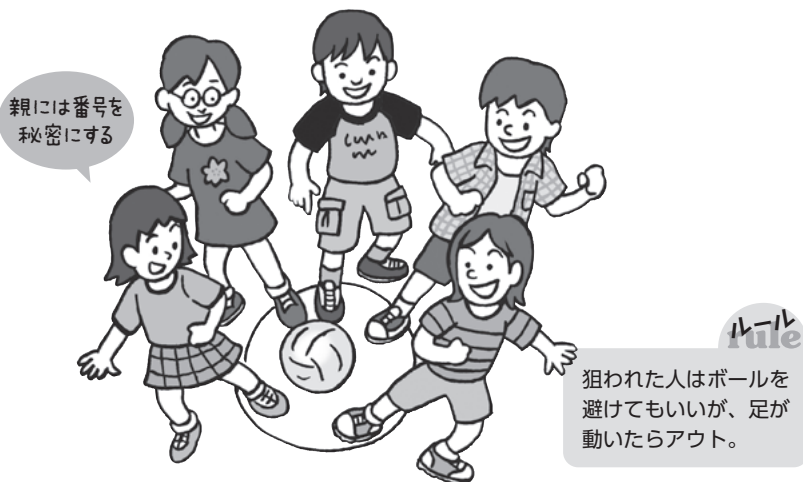
合図と同時に鬼がストップコールをし、その間に逃げ出した子を鬼がボールを使って捕まえるあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ボール



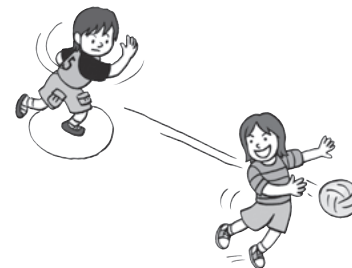
あそびかた

- 1メートルくらいの円を描き、その真ん中にボールをセットする。
- じゃんけんで親を決め、他の人は親にわからないように1から順に番号を割り振る。
- 全員が円の中に片足を入れた状態から、親が番号をコールしたらスタート。親は割り振った番号を自由にコールする。
- 番号を呼ばれた人が鬼。ボールを持ち上げ、「ストップ!」とコールする。
- 番号を呼ばれなかった人は一斉に逃げ「ストップ!」のコールで止まる。
- 鬼は当てやすい人から順番に、全員アウトをめざしてボールを当てていく。ボールを投げる際、鬼は円から出てはいけない。
- 最初に当てられた人が次の親となって③から繰り返す。



導入例

Step 1 5人程度の組をつくらせ、1から順に番号を割り振らせる。ボールを円の中にセットした状態で待機させ、リーダーがコールした番号が鬼となるルールで楽しませる。ボールはアンダースローで転がし、子は両足を動かしてはいけないルールで楽しませる。



Step 2 親が番号をコールする正式ルールで楽しませる。ボールが外れた時は、狙われた子がボールを拾って鬼に返すようにして行わせる。

Step 3 オーバースローもOKのルールで楽しませる。オーバースローのときは、ボールをキャッチできたらセーフとする。

バリエーション

- ボールを置く円を大きくすると逃げる時間が長くなるため難易度がアップする。

memo

NEW☆ドッジボール

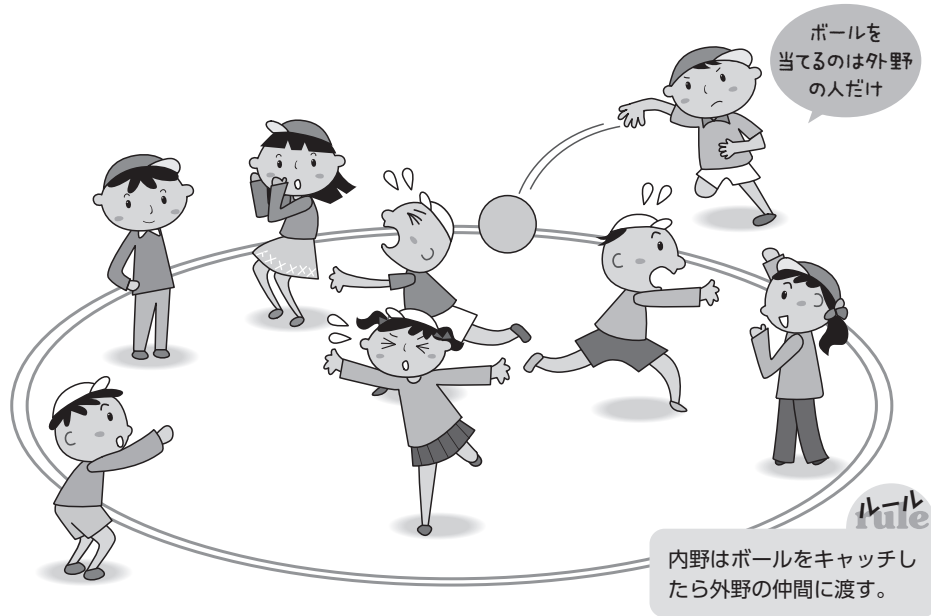
円形のコートに両チームが一緒に入って楽しむドッジボールをアレンジしたあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ボール



あそびかた

- 1 人数に合わせて大きな円を描く。
- 2 2チームに分かれ、それぞれのチームから1人ずつ外野を選ぶ。
- 3 外野から円の中の相手チームにボールをぶつけてアウトにする。
- 4 アウトになったら外野に出る。アウトにした人は内野に入る。相手チームを全滅させるか、一定時間経ったときに内野の人数が多いチームの勝ち。

使うボールは

ビーチボールやスポンジボール、ソフトフライングディスクでもできる。

導入例

- Step 1** 2チームにわけ、アンダースローで転がして当てる方法で楽しませる。そのとき、内野はボールをキャッチせず、逃げるだけで取り組ませる。
- Step 2** 外野の人を交代し、内野がボールをキャッチできるルールで楽しませる。内野から内野はアウトにできないので、キャッチしたボールは外野の味方にパスする。
- Step 3** 外野の人を交代し、オーバースローで当てる方法で楽しませる。

バリエーション

- ボールの数を増やしたり、利き手ではない方でスローさせて取り組ませる。
- 円を大きくすると逃げやすくなり、小さくすると当てやすくなる。

memo

10人以上
人数×2〜3メートル四方
説明5分
レベル ★★

リバーシ鬼ごっこ

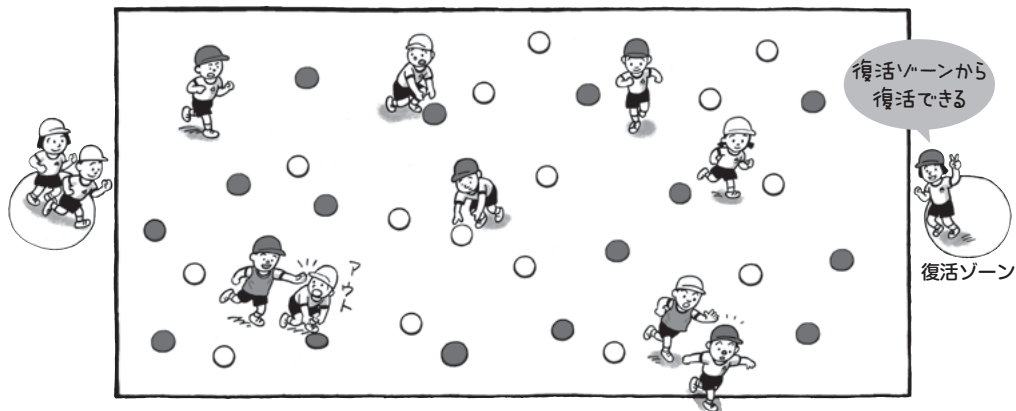
鬼から逃げながらリバーシを相手の色から味方の色に
ひっくりかえすあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、表裏で色が違う板(リバーシ)、ビブスなどチームを区別するもの



あそびかた

- 1 人数に合わせてコートを決め、2つのチームに分ける。
- 2 チームのリバーシカラーを決め、そのリバーシをコートに配置する。
- 3 それぞれのチームから鬼を選ぶ。
- 4 ゲームがスタートしたら、相手チームカラーのリバーシをひっくりかえして自チームカラーにする。
- 5 相手チームの鬼にタッチされたら、アウト。一度コートの外への「復活ゾーン」に戻ってからゲームに復帰できる。
- 6 ゲーム終了時にリバーシの色が多いチームの勝ち。

ルール



鬼にタッチされたらアウト。



コートの外に出たらアウト。

導入例

Step 1 2チームに分け、1分間程度で相手チームのリバーシカラーを自チームのリバーシカラーに変える競争で楽しませる。

Step 2 各チームから鬼を1名選び、タッチされたらコートの外(島など特定の場所など)の「復活ゾーン」に入って復活できるルールで楽しませる。

Step 3 復活するときに、「5回ジャンプして」とか、「大声で“ふっかーつ”とコールして」など、約束事を加えてみる。



バリエーション

- 人数が多いときは鬼の人数も増やして楽しませると運動量が増える。
- 鬼をアウトにできる役として「桃太郎」を相手にわからないように1人選んでおき、「桃太郎」に鬼がタッチすると鬼がコートの外に一旦出るルールで楽しませる。

memo

門番じゃんけん

捕まっても“じゃんけん”で鬼から逃げたり、仲間を助けたりできるあそび

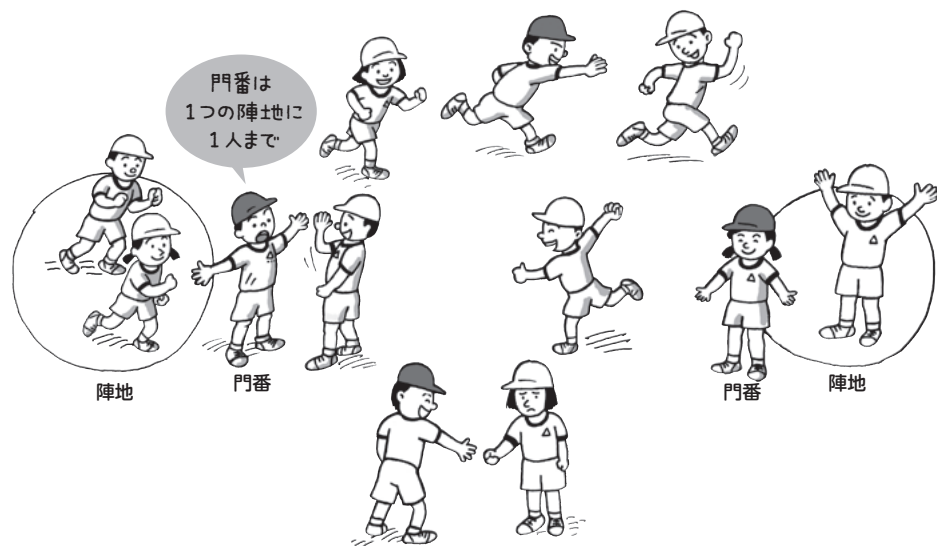


運動量 思考・判断

元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

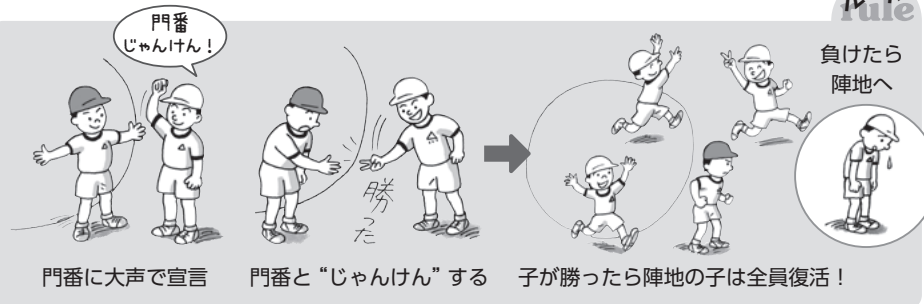
用意 ■ ラインをひくもの



あそびかた

- 1 人数に合わせてコート(コート)の広さを決め、鬼を選ぶ。鬼の人数は子の人数の半以下にする。
- 2 鬼はコートの中に陣地(牢屋)をつくり、陣地に1人を門番として配置する。
- 3 コートの中で鬼ごっこをし、鬼がタッチしたら、“じゃんけん”をする。“じゃんけん”に → 勝ったら鬼から逃げることができる。
→ 負けたら陣地に入る。
- 4 逃げている子が門番の前で「門番じゃんけん」とコールして、門番に“じゃんけん”で勝ったら、陣地に捕まった子は全員復活できる。門番に“じゃんけん”で負けたら陣地に入る。
- 5 全員陣地に捕まったら鬼の勝ち。決めていた時間が経っても全員が捕まっていなければ子の勝ち。

ルール



門番に大声で宣言 門番と“じゃんけん”する 子が勝ったら陣地の子は全員復活!

導入例

- Step 1 鬼にタッチされたら“じゃんけん”をし、子が負けたら「陣地」、勝ったら逃げられる(鬼はその場で10数えるなど)という鬼ごっこで楽しませる。
- Step 2 鬼を交代し、鬼の中から「陣地」を守る門番役を選んで、楽しませる。子の人数が1~2名ぐらいに減った時点で、リーダーが一旦止め「門番じゃんけん」のルールを説明する。残っている子と門番を“じゃんけん”させ、「子が勝つ=陣地から全員復活できる」「門番が勝つ=子は陣地に入る」を実演させる。
- Step 3 鬼と門番を交代し、鬼が“じゃんけん”に負けたら「その場でジャンプを5回する」、門番じゃんけん(じゃんけん)に挑戦できるのは「1人1回だけ」といった制約を加えて楽しませる。

バリエーション

- 参加する人数によって「陣地」の数を増やしたり減らしたりして楽しませる。

memo

10人以上

人数×2~3メートル四方

説明10分

レベル

★

エス Sケン

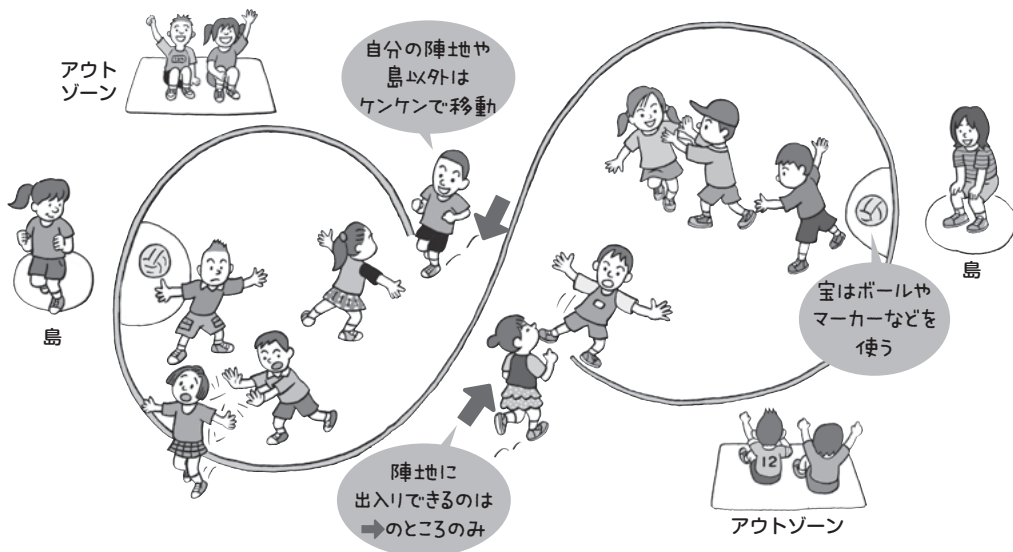
ケンケンで移動しながら相手陣地の宝を取り合うあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、宝となるボールやマーカー



あそびかた

- 1 人数に合わせてSの字のコートを描き、宝を置く。途中で両足を着いて休憩できる「島」を描くこともできる。
- 2 2チームに分かれ、自分の陣地や「島」以外はすべてケンケンで移動する。相手コート上の宝を早くとったチームの勝ち。
- 3 島や自分の陣地以外で両足を着いたり、コートの外に押し出されたりするとアウト。アウトになったら宝がとられるまで休憩となる。

ルール

- ×自分の陣地以外で両足を着いたらアウト。
- ×地面に手をついたり、倒れたりしたらアウト。
- ×陣地から外に出されたらアウト。
- ×1人に対して1人以上でかかっているのもアウト。
- ×線をまたいだり、踏んだりしたらアウト。
- ×叩いたりしてはいけない。

導入例

Step 1 2チームに分かれて自陣からケンケンで移動し、相手チームと出会ったところで、「ケンケンすもう」を楽しませる。「ケンケンすもう」は両手を突き合わせて1対1で対戦し、両足をついた方が負け。負けたチームはすぐに自陣から次の選手を出し、先に選手がいなくなったチームが負けとなるルールで楽しませる。



Step 2 島で休憩できることと、自陣ではケンケンしなくていいことを理解させ、先に相手チームを全員アウトにしたら勝ちというルールで楽しませる。

Step 3 宝を置いて、先に相手陣地の宝をとったら勝ちとなる正式ルールで楽しませる。

バリエーション

- 押し合いではなくじゃんけんで勝敗を決める方法でも楽しめる。

memo

しりとび

しりとりを言いながらロープを交代で跳び抜けていくあそび。

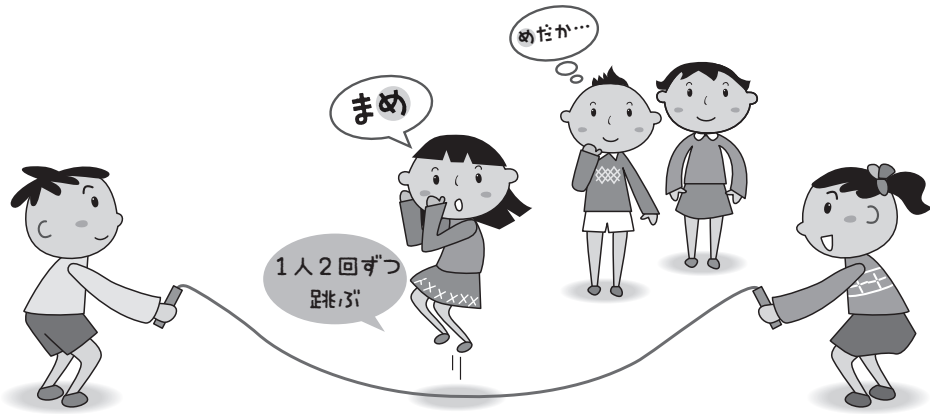


運動量 思考・判断

元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ロープ



あそびかた

- ① 回しているロープに1人ずつ順番に入る。
- ② ロープを2回跳ぶ間に、しりとりの言葉を言って、ロープから抜ける。
- ③ 前の人がロープから抜け、ロープが2周回する間に次の人がロープに跳び入り、しりとりを続ける。
- ④ 何回しりとりが続いていくか楽しむ。

ルール

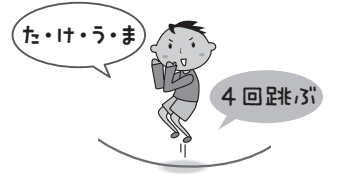
- ×ロープを2周回する間に入れなかったらアウト。
 - ×ロープに引っかかったらアウト。
 - ×しりとりの言葉が言えなかったらアウト。
- アウトになったらロープを回す人と交代する。

導入例

Step 1 1人が2回ずつ跳んでロープから抜け、次の人が2回ロープを回す間に跳び入ることを、連続して何人できるかを交代しながら楽しませる。

Step 2 2回跳ぶ間に何かお題に答えるというルールを加えて、連続して何人できるかを楽しませる。ロープにひっかかったり、お題を間違えた人は回し役と交代する。お題は、「都道府県の名前」「植物の名前」などにする。

Step 3 お題を「しりとり」にして楽しませる。慣れてきたら、しりとりの文字数分を跳んで続けるようにして楽しませる。(例: た・け・う・ま → 4回跳ぶ)



バリエーション

- 2人同時に入って、跳びながらしりとりをさせる。2回跳ぶ間に答えられなかったり、引っかかるなどしたら負け。
- 2チームに分けて、それぞれのチームから1人ずつロープに入る。跳びながらじゃんけんをして、勝ったら次の人と交代。チーム対戦で、どちらが早く勝ち抜けるかを楽しむ。

memo

ナンバードッジ

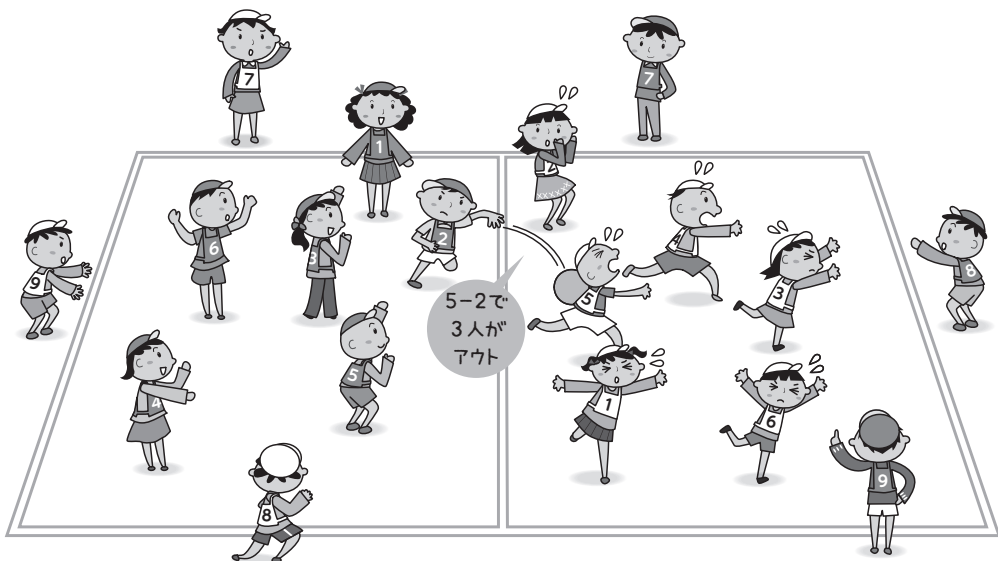
ビブスの番号で外野に出る人数が変わるドッジボールをアレンジしたあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認識能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ボール、番号のついたビブス



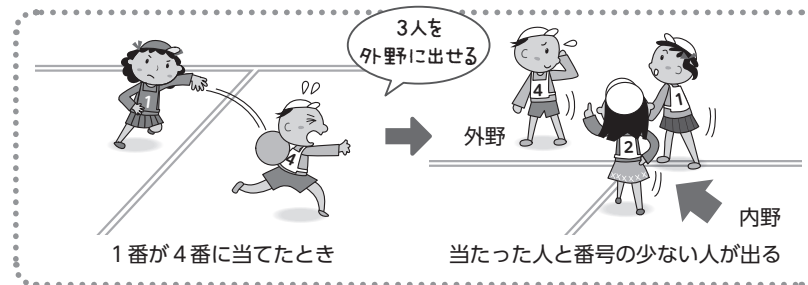
あそびかた

- 1 人数に合わせてコートを描く。
- 2 2チームに分かれ、番号のついたビブスをつけ、番号の大きい2人を外野にし、あとは内野に入る。
- 3 相手チームの内野にいる人にボールを当て、相手のビブスの番号が自分より大きいときは、その差分の人数を一気にアウトにできる。自分が2番、相手が5番の場合は「 $5 - 2 = 3$ 」で3人アウト。当てられた人と番号の数字の少ない人から外野に出る。相手の番号が同じか、または小さいときは、当てられた人のみがアウトになる。
- 4 アウトになったら外野に出る。外野からボールを当てた人は内野に入る。相手チームを全滅させるか、一定時間経ったときに内野の人数が多いチームの勝ち。

導入例

Step 1 2チームに分け、通常のドッジボールを楽しませる。

Step 2 各チームに番号のついたビブスを着用させる。アウトになった人の番号が当たった人より大きいときは、その差の分だけ相手をアウトにでき、同じか小さいときは、その人だけアウトになることを説明し、アウトになることにいったん止め、外野に出る人を確認しながら楽しませる。



Step 3 相手チームがつけるビブスを対戦チームが選び、相手チームが全滅するか、一定時間経過したときに人数の少ないチームが負けというルールで楽しませる。

バリエーション

- 各チームに「キング」役を置き、「キング」役がアウトになると全滅するルールで楽しませる。

memo

宝とり

相手コートでタッチされると捕まり、仲間のタッチで復活でき、相手の宝をとり合って楽しむあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

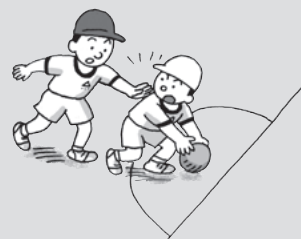
用意 ■ ラインをひくもの、宝となるボールやマーカー



あそびかた

- ① 人数に合わせてコートの広さを決め、それぞれの陣地に「宝島」「安全地帯」「アウトゾーン」などを描く。
- ② 2チームにわかれ、相手の陣地でタッチされたら「アウトゾーン」に入る。相手にタッチされないように「宝島」の宝を早くとったチームの勝ち。
- ③ 「アウトゾーン」の人は、味方にタッチしてもらおうと復活できる。「安全地帯」にいるときは相手陣地の中でタッチされてもアウトにならない。

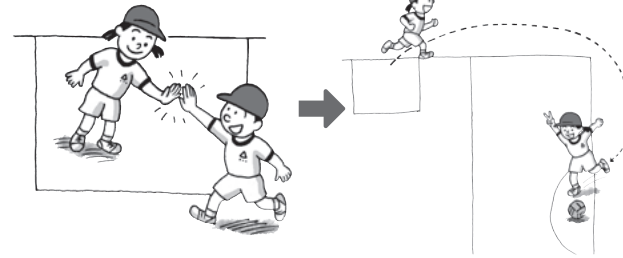
ルール



宝をとるとき、タッチされたタイミングが同じに見えたら、じゃんけんで決める。



アウトゾーンから復活



アウトゾーンの人は仲間にタッチしてもらおうと復活できる。その際、コートの外を回って自分の陣地から復活させると運動量が増える。

導入例

- Step 1** 先攻と後攻の2チームに分け、先攻は、相手の陣地内でタッチされないで相手コートのエンドラインを通り抜けたらポイントが入るルールで楽しませる。途中でタッチされたら、コートに戻る。先攻後攻と交代して楽しませる。
- Step 2** 両陣地に宝を1つずつ置き、相手の陣地に「安全地帯」を描き、「安全地帯」の中ではタッチされないルールを説明する。攻守一斉に対戦する方法で、先に相手の宝をとったチームが勝ち。
- Step 3** 両陣地に「アウトゾーン」を描き、相手コートでタッチされたら「アウトゾーン」に入る。仲手がタッチしてくれば復活できる正式ルールで楽しませる。

バリエーション

- 片手でタッチではなく両手でタッチしたらアウトにできるようにして楽しませる。

memo

ひまわり

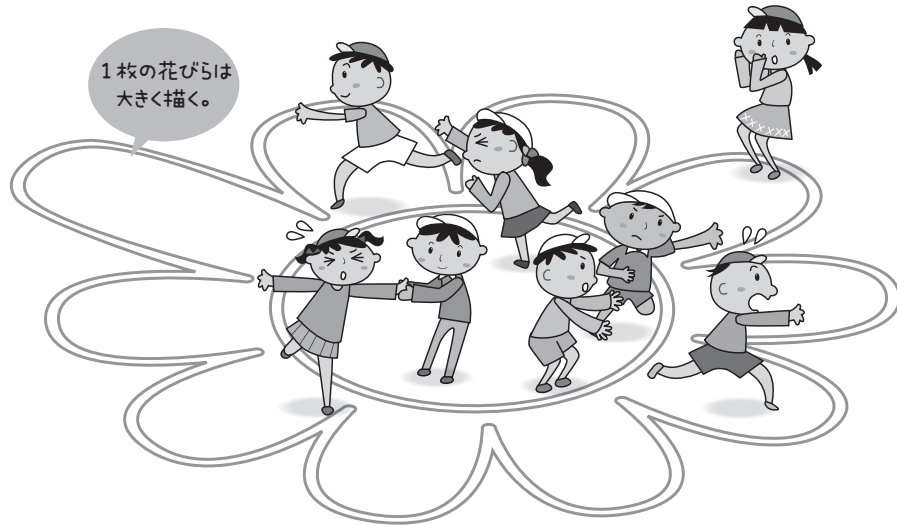
捕まらないように花びらを回ってゴールできるかを楽しむあそび



元気力

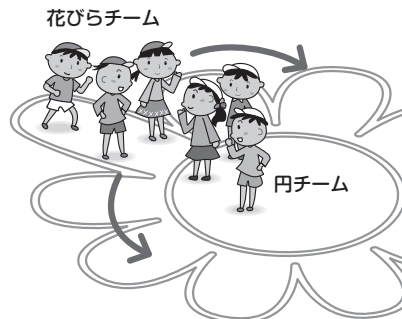
筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの



あそびかた

- 1 人数に合わせて大きな円とその周りに花びらを10枚描く。
- 2 鬼(円の中)と子(花びらの中)のチームに分かれる。
- 3 子が1枚目の大きな花びらから順番にスタート。子は鬼に花びらから押し出されたらスタートからやり直し、円の中に引き込まれたらアウトで鬼の仲間になる。
- 4 アウトにされないように、花びらの部分から出ないように2周できた子の勝ち。鬼を交代して③から繰り返して楽しむ。



右回りでも左回りでもOK

スピード・ラダー・ゲッター

ラダー(はしご)にボールを掛ける速さを競う記録にチャレンジして楽しむあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ラダーゲッター専用セット

アドバイス

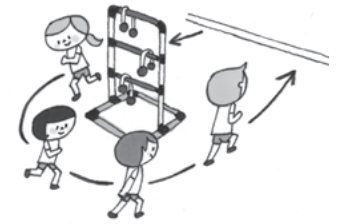


ルール

ボールを投げて渡したり、ラインを踏みこえてボールを投げたりしたら、最初からやり直す。

あそびかた

- 1 ラダーから5メートルの距離にラインを引き、先頭の人だけがボールを持って待機する。
- 2 3本のラダーのどれかに引っかければ、次の人がボールを持って空いているラダーを狙う。
- 3 引っかけられない、すでにかかっているラダーに引かかるなどは、無効。投げた人はボールを拾いにいき、次の人に手渡す。
- 4 3本のラダーに1つつつボールがかかったら、全員でラダーを周回して戻ってくる。
- 5 スタートの合図から、全員が戻ってくるまでの時間がチームの記録となる。



チームテンカボール

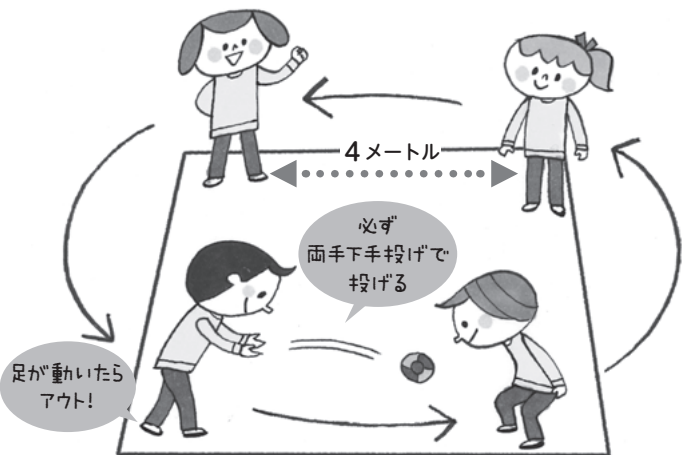
キャッチの仕方のポイントが増える、制限時間でどれだけポイントを稼げるか、記録にチャレンジするあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ボール



ルール

- ×両手下手投げ以外のパスはアウト。
- ×投げる人もキャッチする人も足が動いたらアウト。
- ×キャッチするとき相手に近づいたらアウト。

あそびかた

- 1 4メートル四方のコートを描き、四隅に1人ずつ立って待機。
- 2 スタートの合図で、1つのボールを反時計回りに両手下手投げでパスしていく。
- 3 四隅から動かないように飛んできたボールをキャッチする。キャッチの仕方によってボーナス得点が入る。
- 4 スタートから1分経ったら、パスの方向を時計回りにする。
- 5 2分間に成功したキャッチの得点の合計がチームの記録となる。

ボーナス得点キャッチ

1 ポイント	2 ポイント
両手下手キャッチ	クロスキャッチ
3 ポイント	
カニバサミ 足でボールをはさんでキャッチ	カエル 足の後ろから両手を出してキャッチ

人間オセロ

相手チームの人を両側からはさんで味方を増やしていくあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインやマーカー、紅白帽などチームを区別するもの



あそびかた

- 1 人数に合わせてコートを描く。
- 2 2チームに分かれ、先攻後攻を決める
- 3 それぞれのチームで1から順に番号を割り振り、コートの中を自由に移動する。移動する時間は「10秒間」などと決める。
- 4 リーダーの合図でストップし、先攻チームの1番から相手チームの人をはさむように3歩移動する。
- 5 移動して相手チームの人を自チームではさめば「オセロ」とコールして挟んだ人を仲間(同じ色)にする。
- 6 続いて後攻チームの1番がオセロコールできるよう3歩移動する。
- 7 全員1回ずつ移動するまで繰り返したら、先攻チームの1番目の人から繰り返す。
- 8 相手チームを残り1人にさせるか、一定時間経ったときに人数の多いチームの勝ち。

5人10脚

足に「むかでベルト」をつけ、どれだけ早くゴールできるか。記録にチャレンジして楽しむあそび

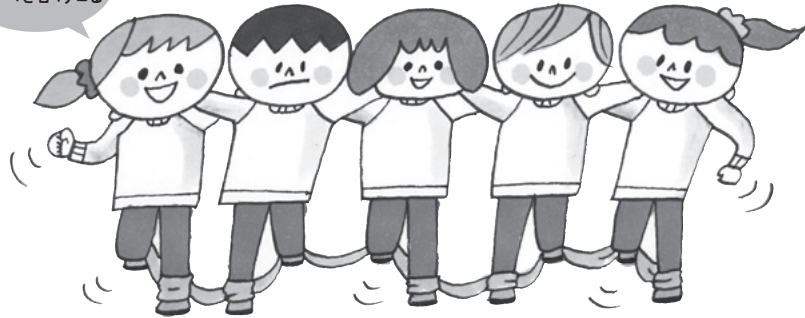


元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインやマーカー、むかでベルト

かけ声をかけて
リズムを合わせる

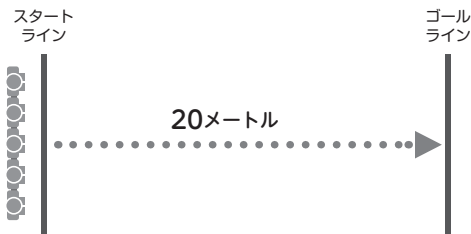


あそびかた

- 5人が横一列に整列し、足に「むかでベルト」を装着して待機する。
- スタートの合図で20メートル先のゴールをめざして走る。
- スタートの合図からチームの誰かがゴールラインを越えた時点のタイムがチームの記録となる。



むかでベルト



ルール

- ×ベルトが外れたらアウト。
- ×足の裏以外の部分が1人でも地面についたらアウト。

全身むかでタイムレース

手足に「むかでベルト」をつけ、リズムよく全身を使ってゴールをめざす、記録にチャレンジして楽しむあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインやマーカー、むかでベルト

ゴールに向かって
リズムカレに

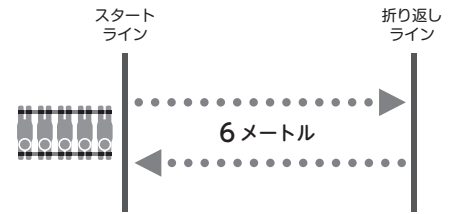


ルール

- ×ベルトが外れたらアウト。
- ×手と足が交互につかなかった場合は、アウト。

あそびかた

- 5人が横一列に整列し、手足に「むかでベルト」を装着して四つ這いで待機する。
- スタートの合図で四つ這いの横向き移動で6メートル先の折り返しラインをめざす。
- 先頭が折り返しラインにタッチしたら、四つ這い横移動でスタートラインに戻り、先頭がスタートラインを越えた時点のタイムがチームの記録となる。



アドバイス

- 並び順を変えたりして、タイムを上げる工夫をさせる。

円形ドッジボール

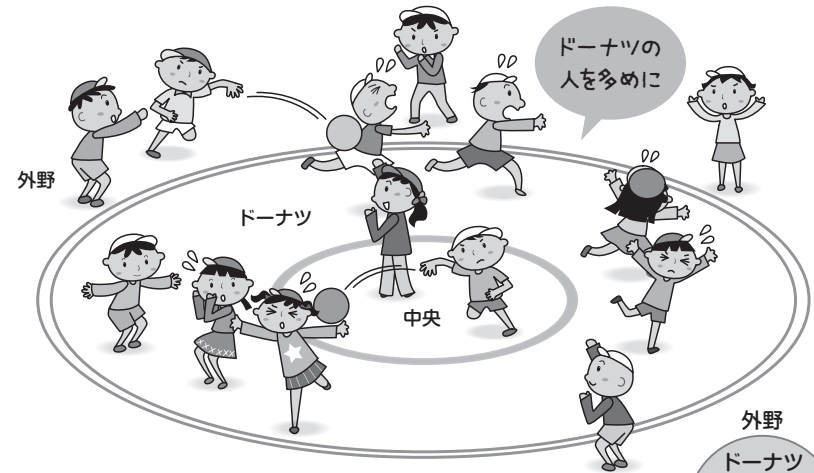
ドーナツ型のコートを使ったドッジボールをアレンジしたあそび



元気力

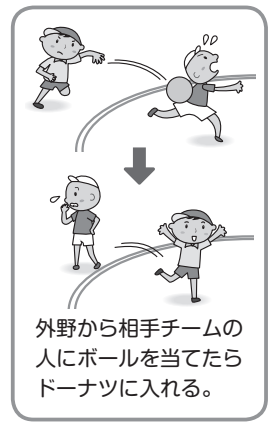
筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ボール



あそびかた

- 1 人数に合わせて大きなドーナツ型のコートを描く。
- 2 2チームに分かれ、それぞれのチームから1人ずつ中央と外野を選び、あとは「ドーナツ」の部分に入る。
- 3 中央と外野からドーナツの中の相手チームにボールを当ててアウトにする。
- 4 アウトになったら外野に出る。外野からボールを当てた人はドーナツに入る。中央はアウトにしてもドーナツに入らない。
- 5 相手チームを全滅させるか、一定時間経ったときにドーナツの中の人が多いチームの勝ち。



外野から相手チームの人にボールを当てたらドーナツに入れる。

❗ここに注意! ▶つき指 ▶衝突や転倒時のけが

島へあつまれ

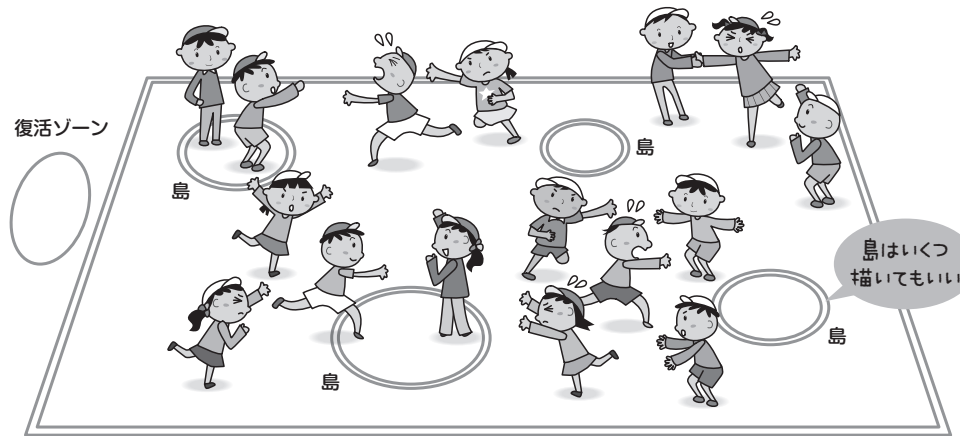
島に集まった人数が得点になるあそび



元気力

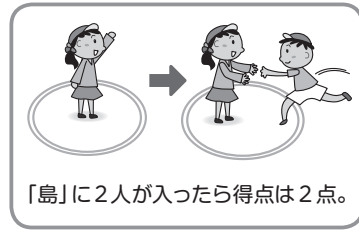
筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、紅白帽などチームを区別するもの



あそびかた

- 1 人数に合わせてコートを描き、そのコートの中に「島」、外に「復活ゾーン」を描く。
- 2 2チームに分かれ、先攻(子)、後攻(鬼)を決める。
- 3 子チームは鬼にタッチされないように「島」に入る。「島」に2人以上の子が入ってしゃがむと、その人数分が得点となる。ただし、1人では得点にならない。得点したら別の島をめざす。同じ島には入れない。
- 4 鬼は、子にタッチしてアウトにする。アウトになった子は一度コートの外の「復活ゾーン」に戻ってからゲームに復帰できる。
- 5 2分程度で攻守を交代し、得点の多いチームの勝ち。



「島」に2人が入ったら得点は2点。

アドバイス

- しゃがんで10数えたら得点とすると難しくなる。

❗ここに注意! ▶衝突や転倒時のけが

ゴム・ダンス“ステッピョン”

チームでリズムよくゴムとびを続けて記録にチャレンジするあそび



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ゴム (1.5メートル程度の輪)

ルール

- × ゴムを踏んだらアウト。
- × 片足がゴムにかかったままのステップはアウト。
- × ステップの順番を間違えたらアウト。
- × 前の人に続いてゴムに入らなかったらアウト。
- × リズムが遅すぎたらアウト。



リズムキーパーは手拍子でリズムを伝える

あそびかた

- 2人のリズムキーパーの両足首につけたゴムがたるまないように離れ、ジャンパーは1列に並んで待機する。
- スタートの合図で先頭から1人ずつ決められたステップを跳ぶ(10ステップ)。
- ステップが成功したら、次の人が続けてゴムに入って、10ステップを跳ぶ。
- 2分間で成功した人の合計人数がチームの記録となる。

10ステップ

- 右足を引っかけフックオーバー
- 左足をステップオーバー
- 右足をステップイン
- 左足をステップアウト
- 右足をステップオーバー
- 左足を引っかけフックオーバー
- 右足をステップオーバー
- 左足をステップイン
- 右足をステップアウト
- 左足をステップオーバー

アドバイス
7秒間に10ステップを目標にする

助け鬼

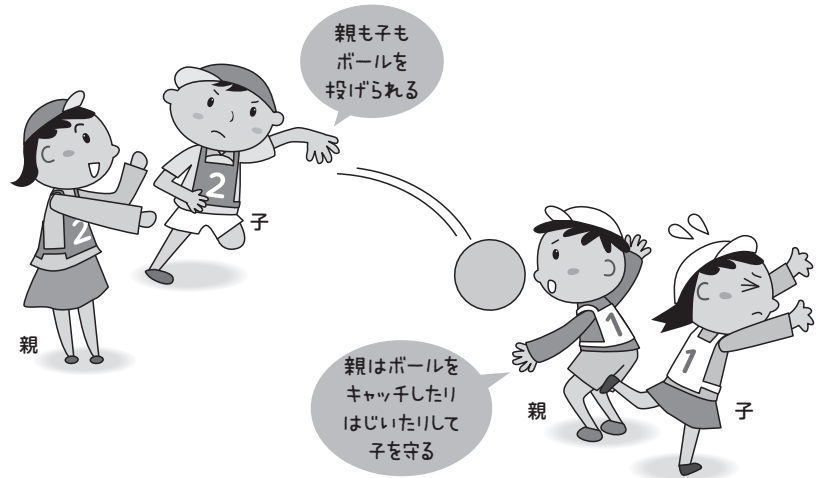
パートナーを守りながら楽しむボールを使った鬼ごっこ



元気力

筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインやマーカー、ボール、ビブスなどペアを区別するもの



親も子どもボールを投げられる

親はボールをキャッチしたりはじいたりして子を守る

アドバイス

男子と女子や上級生と下級生などでペアをつくる。

あそびかた

- 人数に合わせてコートを描く。
- ペアをつくり、1人が守る人(親)、もう1人は守られる人(子)になる。
- 最初にボールを持つペアを決め、10数えたら他のペアの子役にボールを当てに行く。
- 狙われたペアの親はボールをキャッチしたり、壁になったりして子を守る。
- 子にボールが当てられてしまったペアはアウトとなり、外野に出る。
- 最後までコートに残っていたペアの勝ち。

あて鬼

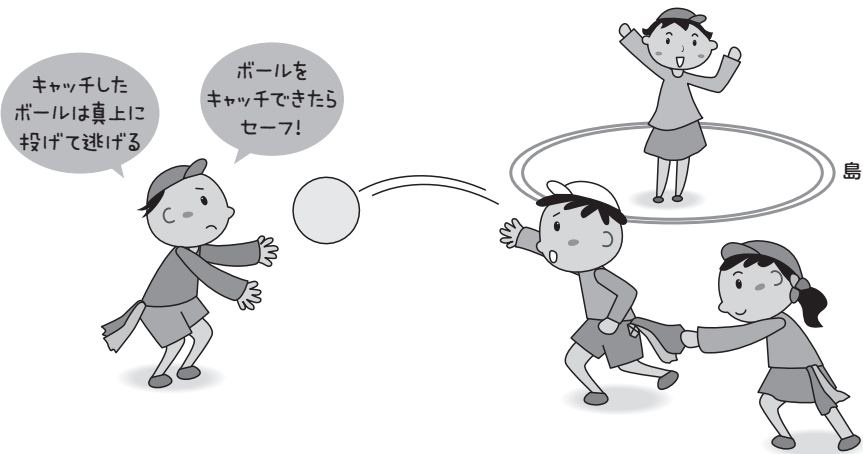
ボール当て鬼ごっことしっぽとり鬼ごっこが一緒に楽しめるあそび



元気力

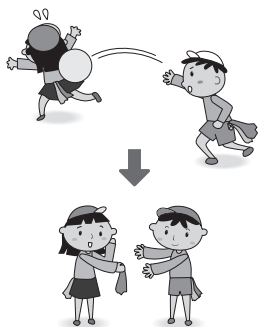
筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインやマーカー、ボール、しっぽ (ハチマキやタグなどを人数分)



あそびかた

- 1 「島」を描く。
- 2 全員がしっぽをつけ、鬼を選ぶ。
- 3 鬼が10数えたらスタート。鬼は子にボールを当ててアウトにする。
- 4 アウトになったら、しっぽを鬼に渡す。しっぽがなくなったら「島」に入る。
- 5 子は鬼に当てられないようにして鬼のしっぽをとる。とったしっぽを「島」の子に渡すと復活できる。
- 6 全員を「島」に入れたら鬼の勝ち、一定時間が経っても子が逃げ切っていれば子の勝ち。
- 7 最初に捕まった人、または、逃げ切った子を次の鬼として③から繰り返す。



アドバイス

● 人数が増えたら鬼やボールを増やしてみる。

STOPドッジボール

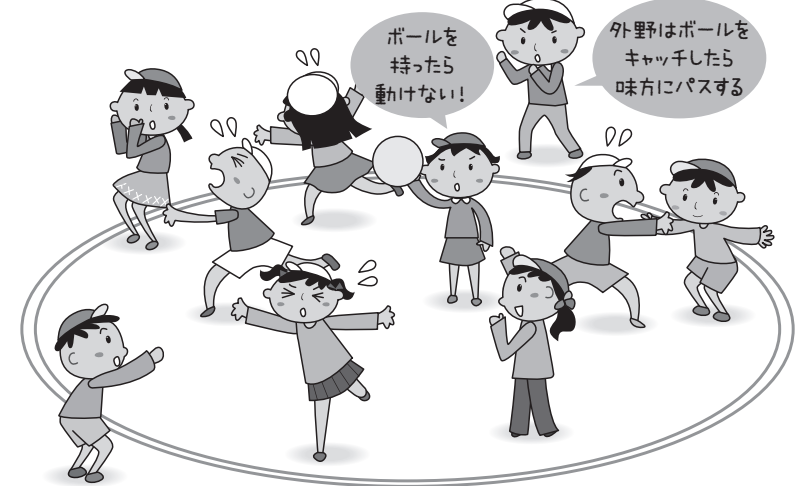
円形のコートに両チームが一緒に入り、ボールを持ったら動けないルールで楽しむドッジボールをアレンジしたあそび



元気力

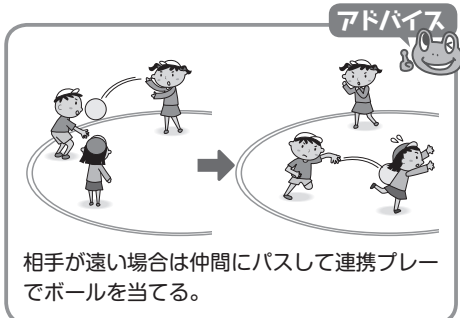
筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感
巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力
状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力

用意 ■ ラインをひくもの、ボール



あそびかた

- 1 人数に合わせて大きな円を描く。
- 2 2チームに分かれ、それぞれのチームから1人ずつ外野を選ぶ。
- 3 外野はボールを持ったまま移動できるが、内野は、ボールを持ったらその場から動けない。味方にパスしながら相手チームの内野をアウトにする。
- 4 アウトになったら外野に出る。外野からアウトにできた人は内野に入る。相手チームを全滅させるか、一定時間経ったときに内野の人数が多いチームの勝ち。



レクが育む 子供の元気力! 18

子供の成長には、体とともに心も元気にすることが大切です。

ここでは、体と心を元気にする力を元気力としてご紹介しています。元気力には、全身持久力や敏捷性といった体力要素の他に、助け合う力や状況判断力といった社会性や知性とも関わる能力もあります。子供の状態に合わせて、偏りなく育まれるようにサポートしましょう。

筋力



筋肉を伸ばしたり縮めたりして大きな力を動かせる能力

全身持久力



体全体を長い時間連続して働かせる能力

瞬発力



瞬間的に強い力を出せる能力

柔軟性



体を柔らかく、しなやかに動かせる能力

リズム感



音、拍子に合わせて体を動かす能力

バランス感



動きながら、止まったままで姿勢を維持する能力

巧緻性



体をうまくコントロールする能力

身体認識力



自分がイメージした体の動かし方ができているかわかる能力

敏捷性



素早く体を移動させる能力

走力



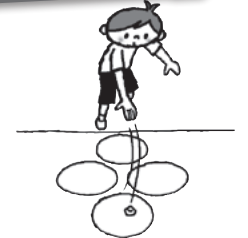
速く走る能力

投能力



ものを遠くに投げたり正確に投げたりする能力

空間認知能力



自分と目標との空間を知り、空間に合わせて体を動かす能力

状況判断力



場面や状況に応じた行動をいくつか想定し、もっとも適した行動に移す能力

フェアプレイ



相手そして自分自身が不快な想いを抱かないように行動を律する力

推理力(戦略立案力)



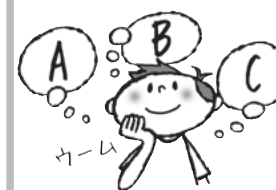
この先の展開を予測し、望ましい対応を考える能力

表現力(体、言葉)



思考をわかりやすく伝える能力

発想力



状況に応じて適した工夫を考案する能力

助け合う力



目的に向かって仲間と力を合わせる能力

元気力によるあそびの分類

	筋力	全身持久力	瞬発力	柔軟性	リズム感	バランス感	巧緻性	身体認識力	敏捷性	走力	投能力	空間認知能力	状況判断力	フェアプレイ	推理力(戦略立案力)	表現力(体、言葉)	発想力	助け合う力
ゴムダン			●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●		●		
ケンケン(まるとび)						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
やじるべえゲーム			●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
天大中小(てんだいちゅうしょう)						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●			
バウンドしりとり					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ストップ						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NEW☆ドッジボール						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
リバーシ鬼ごっこ		●				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
門番じゃんけん		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sケン		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
しりとび		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ナンバードッジ						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
宝とり		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ひまわり			●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
スピード・ラダー・ゲッター					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
チームテンカボール					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
人間オセロ						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5人10脚		●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
全身むかでタイムレース		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
島へあつまれ						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
円形ドッジボール						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
助け鬼						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ゴム・ダンス“ステッぴょん”					●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
あて鬼						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
STOPドッジボール						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

使える
集団あそび
25

INFORMATION

あそび方は動画でもご紹介しています

この冊子で紹介しているあそびは、**子供の体力向上ホームページ**の動画 **YouTube** でもご覧いただけます。

子供の体力向上
 www.recreation.or.jp/kodomo/



■子供の体力向上ホームページでは、スポーツ庁が実施する体力テストの最新結果や子供の運動や健康についてのさまざまな情報を紹介しています。



日本レクリエーション協会 ホームページ

■公益財団法人日本レクリエーション協会が行っている各種事業のご案内などをご紹介します。

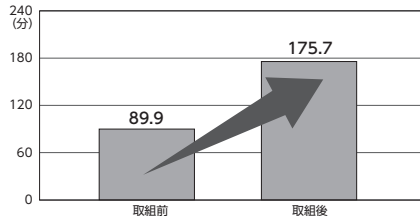
日本レクリエーション協会
 www.recreation.or.jp/



運動あそびの効果

「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」の取組では、運動ぎらいの減少など、さまざまな成果がありました。

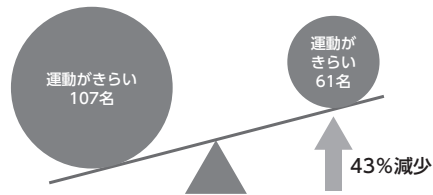
■ 運動がきらい・苦手な児童の1週間の総運動時間の変化



「元気アップ・タイム」に対する児童のアンケート調査（「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童1,072名が対象）

運動がきらいな児童や苦手な児童の1週間の総運動時間が増加した。（89.9分→175.7分）
運動がきらいな児童の1週間の総運動時間が、「元気アップ・タイム」の取組後に85.8分増加した。また、運動が苦手な児童では46.1分（152.9分→199.0分）増加した。

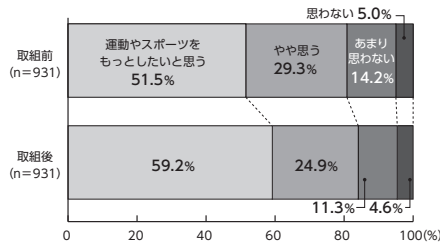
■ 取組後の運動がきらいな児童の運動に対する好ききらいの変化



「元気アップ・タイム」に対する児童のアンケート調査（「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童1,072名の中で「運動がきらい」と回答した児童107名が対象）

運動がきらいな児童が運動を好きになった。
「元気アップ・タイム」の取組前に運動がきらいな児童は107名（全体のうちの10.0%）であり、そのうちの43.0%の児童が取組後に運動を好きになった。

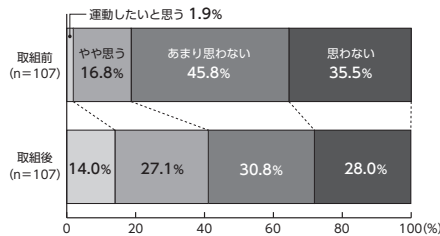
■ 児童の運動習慣の変化



「元気アップ・タイム」前後における児童の運動習慣・生活習慣の変化に関する調査（「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童931名が対象）

運動やスポーツをもっとしたいと思う児童が増加した。（51.5%→59.2%）
「元気アップ・タイム」の取組後に運動やスポーツをすることが好き、得意と答える児童も増加したことから、運動やスポーツに対して好意的なイメージの児童が増加したと考えられる。

■ 運動がきらいな児童の運動への意欲の変化

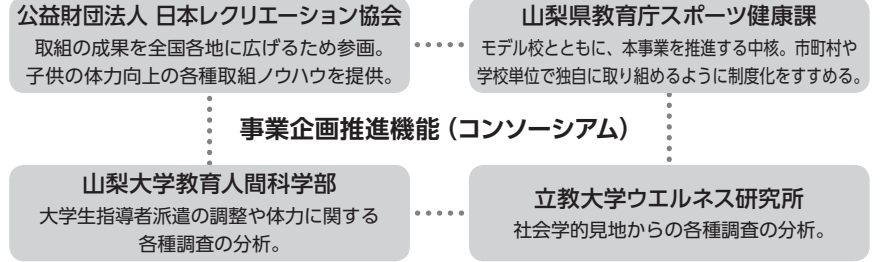


「元気アップ・タイム」に対する児童のアンケート調査（「元気アップ・タイム」実施小学校8校の児童1,072名の中で「運動がきらい」と回答した児童107名が対象）

運動がきらいな児童が運動をもっとしたいと思うようになった。（18.7%→41.1%）
「元気アップ・タイム」の取組前に運動がきらいな児童は107名（全体のうちの10.0%）であり、そのうちの22.4%の児童が取組後に運動をもっとしたいと思うようになった。

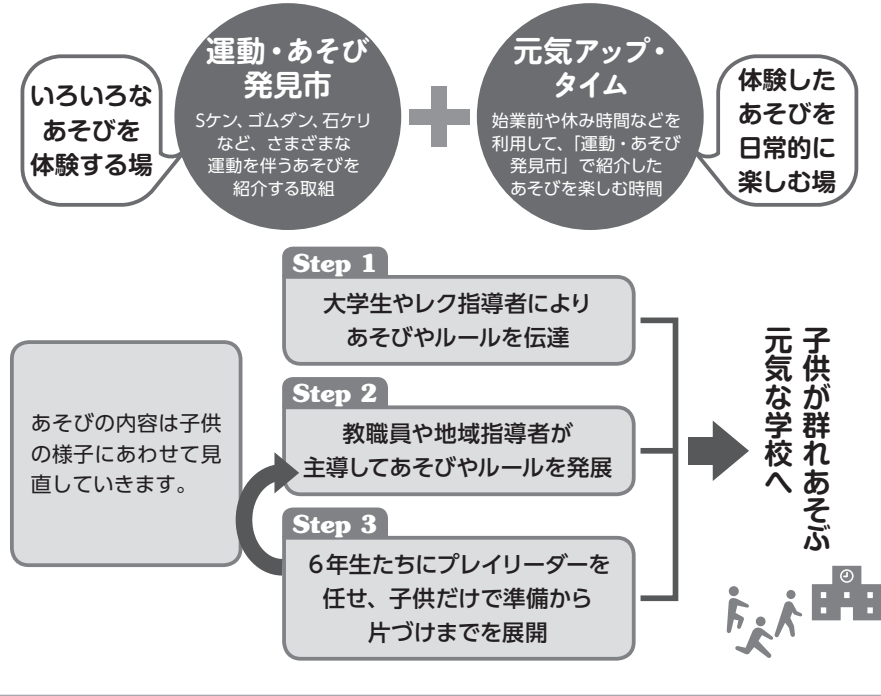
運動あそびで学校を元気にする「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」

平成25年度から27年度まで山梨県において子供の体力向上のモデル的取組を行う「レクで学校丸ごと元気アップコンソーシアム」を設立し、試行的な取組を行いました。



特長は、学校の休み時間等授業以外の活動に、地域のサポートを得て集団あそびの時間を設けるといふもので、慣れるにしたがって地域から学校、そして子供主体に運営を移行する事業モデルです。

運動好きを育む導入事業「レクで学校丸ごと元気アップ!事業」の特長



目的別索引

■対象別

幼児や低学年から楽しめる

ゴムダン……04
ケンケン……06
やじろべえゲーム……08
天大中小……10
リバーシ鬼ごっこ……18
ひまわり……30
スピード・ラダー・ゲッター……31
チームテンカボール……32
5人10脚……34
円形ドッジボール……37

中学年から楽しめる

天大中小……10
バウンドしりとり……12
ストップ……14
NEW☆ドッジボール……16
リバーシ鬼ごっこ……18
Sケン……22
しりとび……24
ひまわり……30
5人10脚……34
助け鬼……38

高学年から楽しめる

門番じゃんけん……20
ナンバードッジ……26
宝とり……28
人間オセロ……33
全身むかでタイムレース……35
島へあつまれ……36
ゴム・ダンス“ステッぴょん”……39
あて鬼……40
STOPドッジボール……41

■場所別

中庭など的小スペース

ゴムダン……04
ケンケン……06

やじろべえゲーム……08
天大中小……10
しりとび……24

校庭

ストップ……14
NEW☆ドッジボール……16
リバーシ鬼ごっこ……18
門番じゃんけん……20
Sケン……22
ナンバードッジ……26
宝とり……28
ひまわり……30
スピード・ラダー・ゲッター……31
人間オセロ……33
島へあつまれ……36
円形ドッジボール……37
助け鬼……38
あて鬼……40
STOPドッジボール……41

体育館

バウンドしりとり……12
チームテンカボール……32
5人10脚……34
全身むかでタイムレース……35
ゴム・ダンス“ステッぴょん”……39

■人数別

5人前後

ゴムダン……04
ケンケン……06
やじろべえゲーム……08
天大中小……10
バウンドしりとり……12
ストップ……14
しりとび……24
スピード・ラダー・ゲッター……31
チームテンカボール……32
5人10脚……34
全身むかでタイムレース……35

ゴム・ダンス“ステッぴょん”……39

10人前後

ストップ……14
リバーシ鬼ごっこ……18
ひまわり……30
人間オセロ……33
助け鬼……38
あて鬼……40

20人前後

NEW☆ドッジボール……16
リバーシ鬼ごっこ……18
Sケン……22
島へあつまれ……36
円形ドッジボール……37
助け鬼……38
あて鬼……40
STOPドッジボール……41

30人以上

門番じゃんけん……20
Sケン……22
ナンバードッジ……26
宝とり……28

■あそび方を伝える時間の目安別

5分程度

ゴムダン……04
ケンケン……06
バウンドしりとり……12
しりとび……24
ひまわり……30

10～15分程度

やじろべえゲーム……08
天大中小……10
ストップ……14
NEW☆ドッジボール……16
リバーシ鬼ごっこ……18
門番じゃんけん……20
Sケン……22
宝とり……28
スピード・ラダー・ゲッター……31
チームテンカボール……32
人間オセロ……33
5人10脚……34

全身むかでタイムレース……35
円形ドッジボール……37
助け鬼……38
ゴム・ダンス“ステッぴょん”……39
あて鬼……40
STOPドッジボール……41
15～20分程度
ナンバードッジ……26
島へあつまれ……36

■用具別

ボール

天大中小……10
バウンドしりとり……12
ストップ……14
NEW☆ドッジボール……16
ナンバードッジ……26
チームテンカボール……32
円形ドッジボール……37
助け鬼……38
あて鬼……40
STOPドッジボール……41

ラインカー(マーカー)

ケンケン……06
門番じゃんけん……20
Sケン……22
宝とり……28
ひまわり……30
島へあつまれ……36

ロープ

やじろべえゲーム……08
しりとび……24

道具なし

人間オセロ……33

その他の用具

ゴムダン……04
リバーシ鬼ごっこ……18
スピード・ラダー・ゲッター……31
5人10脚……34
全身むかでタイムレース……35
ゴム・ダンス“ステッぴょん”……39