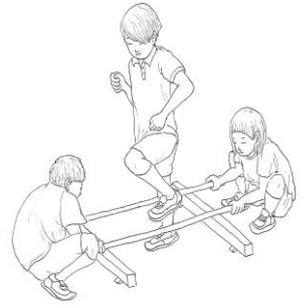


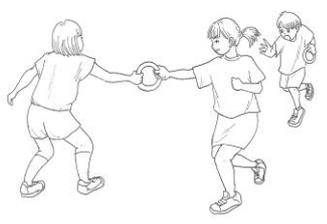
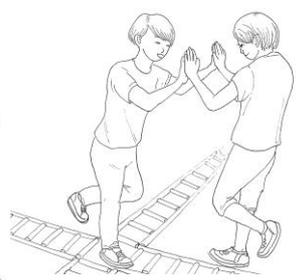
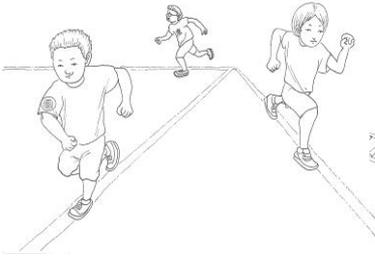
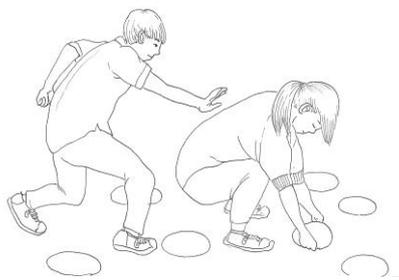
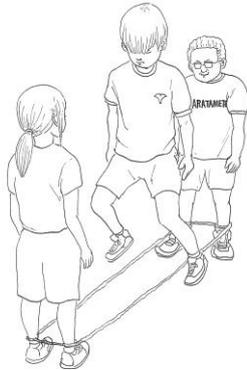
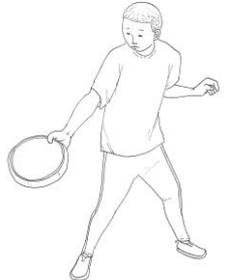
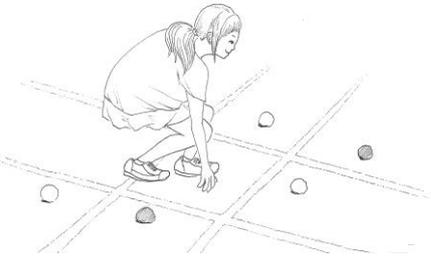
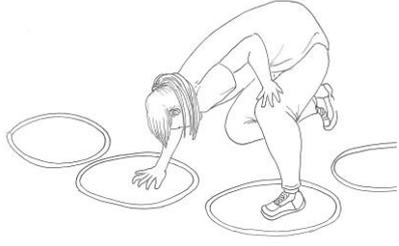
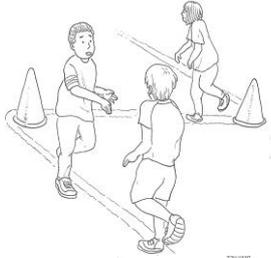
東京都小学校体育研究会

体育的活動領域部会



「いつでも どこでも だれとでも」

～30の運動遊び～



はじめに・・・

本部会がこの資料を作成するに至った経緯をご説明いたします。

本部会には、次のような質問が多く寄せられています。

「どのように体育的活動を始めたらよいか分からない。」

「どのような遊びに取り組んだらよいか分からない。」

「体育的活動を行っていて、遊びの種類を変えたいが、他にどんな遊びがあるかを知りたい。」

多くの方々が、体育的活動は、学校全体で取り組むものと考えているのではないかと推察しました。本活動は、学校全体でなくとも学級単位から始めることができます。「いつでも どこでも だれとでも」つまり、日常で取り組んでいるような「学級遊び」にも、体育授業における感覚づくりや、ボール慣れといった「主運動につながる運動」にも活用することができます。

そこで、平成28年度、本部会では、新たに「運動遊び整理表」を作成しました。具体的には、一つ一つの運動遊びが様々な領域と関係していることや、実施に適した学年などが知りたいというニーズがあると考えたからです。

始めは、各運動遊びを「〇〇型」として分類しようと試みました。例えば、「技能向上型」、「達成型」などです。すると、ほとんどの運動遊びが「工夫型」や「かわり型」に当てはまりました。それは、本部会が扱っているのは「遊び」なので当然のことでした。

では、どのような形で示すことによって、東京都中の先生方に伝わるのかの検討を重ねました。「他領域とのつながり」や、「工夫のしやすさ」の他に「おすすめ学年」などの項目を設け、一目で分かるようにしました。その資料を平成28年度夏季合同研究会で示すと、参観者の方々から「分かりやすい。」という意見をいただきました。また、反対に「もっと具体的に、各遊びの内容を知りたい。」というご意見もいただきました。

参観者の方々からいただいたご意見を基に、整理表に記載した28種類の運動遊びを具体的にかつ、一目で分かるようにしようと考え、「28の運動遊び」を作成しました。

必要とされていると考えた3つの項目をご紹介します。

①使用する道具 ②ルール ③工夫例

さらに、よりイメージできるようにと、イラストを入れました。そうすることで、探す時間を短縮しながら、必要な情報を瞬時に取り入れられ、すぐに実践できると考えています。

平成29年度は、さらに2つ増やして、「30の運動遊び」にバージョンアップしました。

最後に、本資料がいろいろな場面で、また、いろいろな方法でたくさんの先生方にご活用いただけるよう修正・改善を図ってまいります。子どもたちの生涯にわたってスポーツや運動に親しむ資質や能力の育成につながることを願います。

| 他領域との つながり | 番号 | 運動遊び名 | 工夫のさ | | 学年 (おすすめ) | 人数 | 場の広さ (m) | 体力の 身体的要素 |
|---------------|----|------------|------|-----|--------------|------|-------------|-----------------------|
| | | | 行方 | かわり | | | | |
| 多様・体力 | 1 | ラダーどんじゃん | | ○ | 全学年 | クラス | 10×10 | ○敏捷性・ スピード |
| | 2 | どんじゃん | | ○ | 低 | グループ | 10×10 | |
| | 3 | 2方向どんじゃん | | ○ | 中・高 | クラス | 20×20 | |
| | 4 | ボールギャザー | | ○ | 中・高 | クラス | 20×20 | |
| | 5 | なわとび名人 | ○ | | 全学年 | グループ | 15×15 | ○平衡性・ 協応性 |
| | 6 | 長なわ跳び | ○ | ○ | 全学年 | グループ | 20×20 | |
| | 7 | Sけん | | ○ | 全学年 | グループ | 10×10 | |
| | 8 | リバーシ | | | 低 | グループ | 15×15 | ○持久性 |
| | 9 | 三色リバーシ | | ○ | 低 | グループ | 15×15 | |
| | 10 | ゴム跳び | ○ | ○ | 中 | グループ | 10×10 | |
| | 11 | バンブーダンス | ○ | ○ | 高 | グループ | 10×10 | |
| 多様 器械運動系 | 12 | 忍者ランド | | | 低 | 少人数 | 鉄棒・固定施設 | ○平衡性・ 協応性 |
| | 13 | ろくぼっクライミング | ○ | | 低・中 | 少人数 | 固定施設 | |
| | 14 | 激流くだり | ○ | ○ | 低・中 | クラス | 15×15 | |
| 陸上系 | 15 | ぐるぐるリレー | | ○ | 全学年 | クラス | 10×10 | ○敏捷性・ スピード |
| | 16 | タイムショック | ○ | ○ | 中・高 | 少人数 | 10×30 | |
| | 17 | ピンゴリレー | | ○ | 高 | グループ | 15×15 | |
| ゲーム (鬼遊び) | 18 | 鬼遊び | | ○ | 全学年 | クラス | 20×20 | ○敏捷性 ・スピード ○持久性 |
| | 19 | 十字おに | | ○ | 低・中 | クラス | 20×20 | |
| | 20 | 宝取り鬼 | | ○ | 高 | グループ | 15×30 | |
| ゲーム・ボール | 21 | おもいきりスロー | | ○ | 全学年 | グループ | 15×10 | ○筋力 |
| | 22 | なげるくん | | ○ | 低・中 | グループ | 15×15 | |
| | 23 | 的あて | | | 低・中 | 少人数 | 10×10 | |
| | 24 | ターゲットスナイパー | | | 低・中 | グループ | 10×10 | |
| | 25 | ナイスシュート | | | 中・高 | グループ | 20×10 | ○平衡性・ 協応性 |
| | 26 | UFO ドッジボール | | ○ | 低 | クラス | 15×15 | |
| | 27 | ソフトバレーラリー | | ○ | 中・高 | グループ | 15×15 | |
| | 28 | ドッジビー六むし | | ○ | 高 | クラス | 15×15 | |
| | 29 | 天大中小 | ○ | ○ | 全学年 | グループ | 10×10 | |
| 表現 | 30 | リズムダンス | | ○ | 全学年 | グループ | 15×15 | ○柔軟性 |

○敏捷性…すみやかに反応する。

○平衡性・協応性…ある一定の姿勢を保ち、器官や機能が互いにかみ合ってはたらく。

○持久性…長時間一定の負荷を維持する。

○柔軟性…柔らかく、しなやかである。

出典：アクティブプラン to 2020 総合的な子供の基礎体力向上方策（第3次推進計画）

1 ラダーどんじゃん

学年：全学年

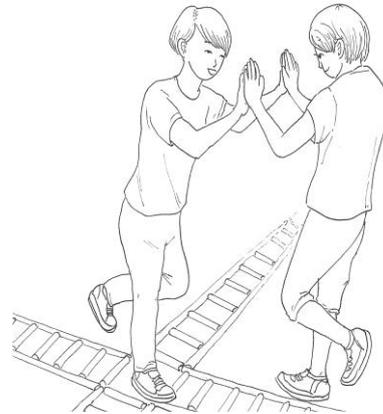
人数：クラス

①道具

- ・ラダー
- ・赤白帽

②ルール

- ・ラダーの両端から中央に向かって走り、相手と両手を合わせて「ドン」と言う。
- ・じゃんけんをして、負けたチームは次の児童が出発する。
- ・相手陣地のコーンにタッチできたら得点できる。



③工夫例

- ・片足で跳びながら進む。
- ・左右交互に跳びながら進む。

など

2 ドンじゃん

学年：低学年

人数：グループ

①道具

- ・赤白帽
- ・コーン

②ルール

- ・直線の両端から中央に向かって走り、相手と両手を合わせて「ドン」と言う。
- ・じゃんけんをして、負けたチームは次の児童が出発する。
- ・相手陣地のコーンにタッチできたら得点できる。



③工夫例

- ・片足で跳びながら進む。
- ・左右交互に跳びながら進む。
- ・コースを曲線にする。

など

3 2方向どんじゃん

学年：中・高学年

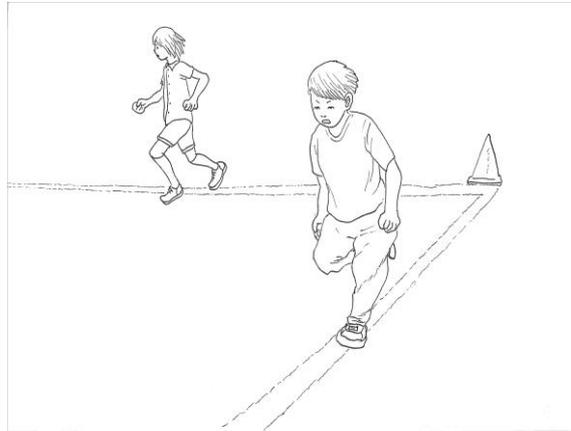
人数：クラス

①道具

- ・赤白帽
- ・コーン

②ルール

- ・四角形の対角線上に2チームで分かれ、スタート位置から相手チームのコーンに向かって走る。走ってきた相手と両手を合わせて「ドン」と言う。
- ・じゃんけんをして、負けたチームは次の児童が出発する。
- ・相手陣地のコーンにタッチできたら得点できる。



③工夫例

- ・コートである四角形の長さを変える。
- ・ケンケンで移動するなどの、移動の仕方を工夫する。 など

4 ボールギャザー

学年：中・高学年

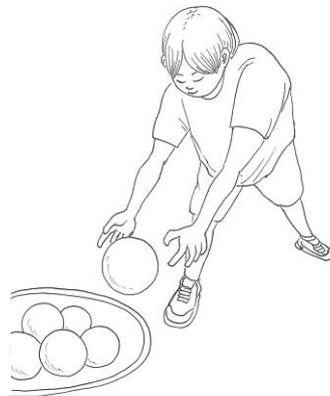
人数：クラス

①道具

- ・ボール7個
- ・フープ5つ

②ルール

- ・4チームに分かれて真ん中にあるボールを持ってきたり、相手陣地にあるボールを持ってきたりして、先にボールを3つ揃えたチームの勝ち。



③工夫例

- ・ボールの個数を増やしたり、ボールを4個持ってきたら勝ちなど、ボールの数を考える。
- ・ケンケン跳びで移動をする。

など

5 なわとび名人

学年：全学年

人数：グループ

①道具

- ・短縄

②ルール

- ・皆で一斉に前跳びや後ろ跳びに取り組んで、チャンピオンを決める。
- ・グループ毎に取り組む。

③工夫例

- ・かけ足跳びや、二重跳びなどにも挑戦する。
- ・2人で跳ぶ。
- ・2人でお互いの片方の縄を持って一緒に跳ぶ。



など

6 長なわ跳び

学年：全学年

人数：クラス

①道具

- ・長縄

②ルール

- ・数を数えながら跳ぶ。
- ・3分間で何回跳ぶことができるかを競い合う。

③工夫例

- ・低学年は、くぐり抜けも認める。
- ・手をつないで2人で同時に跳ぶ。
- ・縄の回し方を送り縄から、迎え縄に返る。
- ・跳んだ後、縄に入った方向に出る。



など

7 Sけん

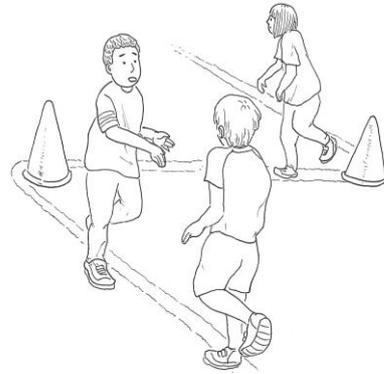
学年：全学年
人数：グループ

①道具

- ・コーン2本

②ルール

- ・S字のコースを作り、2チームに分かれる。
- ・自分の陣地以外は、全てケンケンで移動する。
- ・手と手で押し合って、相手の足を地面に着かせるようにする。
- ・相手陣地のコーンを先に倒したチームの勝ち。



③工夫例

- ・コースの「S字」を「N字」にする。
- ・一度自分の陣地の外に出たら戻ることができない。 など

8 リバーシ

学年：低学年
人数：グループ

①道具

- ・リバーシ ・赤白帽
- ・ストップウォッチ

②ルール

- ・赤と白チームに分かれ、自分のチームの色にリバーシをめくる。
- ・時間を設定し、最後に自分のチームの色のリバーシが多い方が勝ち。

③工夫例

- ・ケンケン跳びで移動する。
- ・2人組で手をつないで移動する。



など

9 3色リバーシ

学年：低学年

人数：グループ

①道具

- ・リバーシ
- ・ビブス
- ・ストップウォッチ

②ルール

- ・赤と白と青などの3チームに分かれ、自分のチームの色にリバーシをめくる。
- ・時間を設定し、最後に自分のチームの色のリバーシが多い方が勝ち。

③工夫例

- ・ケンケン跳びで移動する。
- ・2人組で手をつないで移動する。

など



10 ゴム跳び

学年：中学年

人数：グループ

①道具

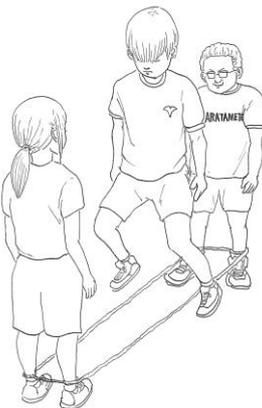
- ・5mm～1cm幅の長めのゴム

②ルール

- ・2人がゴムを足首に掛け、ゴムが落ちないように少し引き合う。
- ・「グー、パー、グー、チョキ、ひねってポン！」のリズムで跳ぶ。

③工夫例

- ・ゴムの高さを高くする。
- ・友達と手をつないだり、背中合わせになったりしながら跳ぶ。
- ・「いろはにこんぺいとう」などの伝承遊びにも取り組む。



など

11 バンブーダンス

学年：高学年

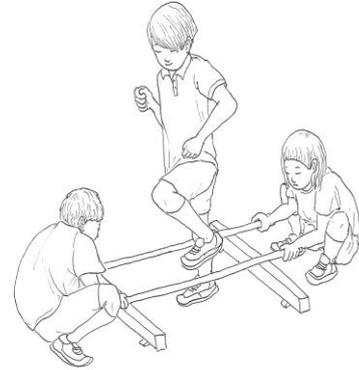
人数：グループ

①道具

- ・バンブー
- ・バンブー台

②ルール

- ・3～6人グループに分かれる。
- ・「ウン・パッ・パッ」の3拍子のリズムで跳ぶ。



③工夫例

- ・上記の跳び方ができた子は、リズムを変えた跳び方で取り組んでみる。
- ・バンブーをクロスさせて、真ん中の四角い所も足を入れて跳んでみる。
- ・友達と向かい合ったり、手をつないだりして跳んでみる。

など

12 忍者ランド

学年：低学年

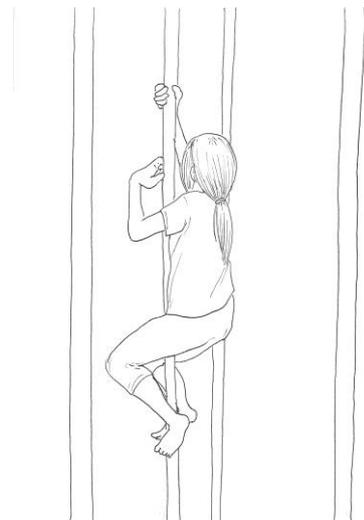
人数：少人数

①道具

- ・逆上がり補助板
- ・足かけのためのスポンジ

②ルール

- ・鉄棒と登り棒を2回に分ける。
(1回の活動で前後半に取り組む)
- ・鉄棒ではこうもりじゃんけん、登り棒では指定された色に素早くタッチして下りくる。



③工夫例

- ・登り棒では、登ったり下りたりのを速さを競争する。
- ・鉄棒では、こうもりじゃんけん以外にも技に挑戦する時間を設ける。

など

13 ろくぼっクライミング

学年：低・中学年

人数：少人数

① 道具

- ・コーン

② ルール

- ・チームに分かれて、肋木に貼ってある色テープを手や足で触れながら移動する。
- ・ゴールした児童から2人組をつくり、手押し車をしながらコーンを回ってスタート位置に戻る。



③ 工夫例

- ・肋木の両端からスタートし、どんじゃんを行う。
- ・指定された色テープに体が重ならないように移動する。

など

14 激流くだり

学年：低・中学年

人数：クラス

① 道具

- ・フープ（5色）
- ・コーン

② ルール

- ・並べてある5色のフープなどに条件（片足、回るなど）を設けスタートからゴールまで移動する。
- ・フープから出てしまったら、スタートからやり直しをする。

③ 工夫例

- ・行い方の条件を変える。
- ・二人で協力して行うコースを用意する。
- ・全部のフープをつなげて円にして行う。

など

15 ぐるぐるリレー

学年：全学年

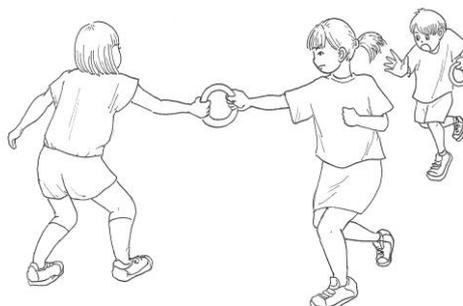
人数：クラス

①道具

- ・バトン2本
- ・四角のコート

②ルール

- ・2チームに分かれて対角線上にあるスタートラインから周回リレーのように走者を交代して走る。
- ・相手チームの走者をタッチできたチームの勝ち



③工夫例

- ・コートを三角形にして、3チームで競い合う。

など

16 タイムショック

学年：中・高学年

人数：少人数

①道具

- ・コーン ・ミニコーン
- ・ミニハードル

②ルール

- ・30m～40m程のコースを6秒間全力で走る。
- ・普通の走り方だけでなく、スキップや大またなど、いろいろな走り方で走る。

③工夫例

- ・6秒間でゴールできるように、スタート位置を工夫する。
- ・ポイント制にして、走り方によって得点が違う。
- ・友達と一緒に走って走る。



など

17 ビンゴリレー

学年：高学年

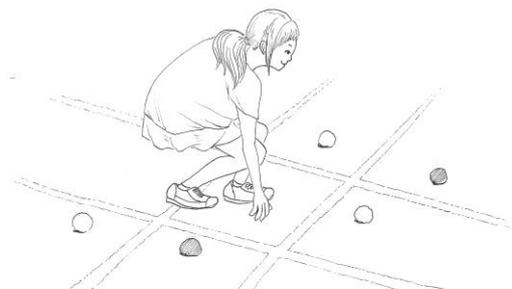
人数：グループ

①道具

- ・ビンゴのフレーム（3×3）
- ・赤白玉

②ルール

- ・1チーム4～5人の2チームに分かれ、先頭から3人はフレーム内に玉を置く。
- ・4人目以降は、フレーム内の玉を移動させる。
- ・先に、縦・横・斜めのいずれか1本並んだチームの勝利。



③工夫例

- ・フレームや玉の数を変える。
- ・移動の仕方を工夫する。 など

18 鬼遊び

学年：全学年

人数：クラス

①道具

- ・赤白帽

②ルール

- ・鬼は3～5人程にし、氷鬼などの簡単な鬼遊びに取り組む。
- ・鬼は帽子を赤にする。
- ・氷になってしまった後、復活できるまわりを必ず確認する。



③工夫例

- ・鬼の数を工夫する。
- ・移動の仕方を工夫する。
- ・氷おに以外にも、「ことりおに」や「バナナおに」などにも取り組む。 など

19 十字おに

学年：低・中学年

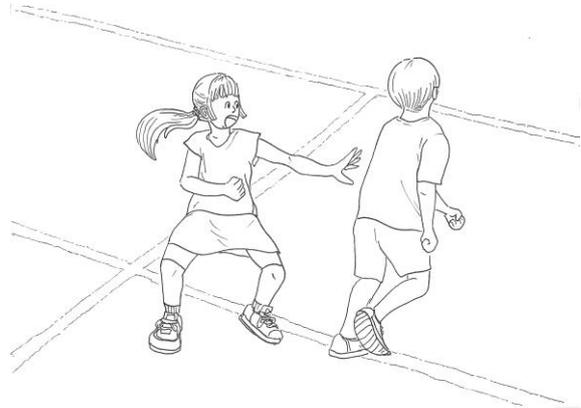
人数：クラス

①道具

- ・赤白帽

②ルール

- ・四角いコートに十字のラインを引く。
- ・鬼は、その十字の上しか移動できない。
- ・鬼は帽子を赤にして、鬼にタッチされた人も赤に変える。
- ・時間内（2分前後）に全員タッチされるか、逃げ切った方の勝ち。



③工夫例

- ・鬼の人数を変える。
- ・鬼の移動できる、十字の幅を変える。 など

20 宝取り鬼

学年：高学年

人数：グループ

①道具

- ・コーン4本
- ・ドッジボールのようなコート2面

②ルール

- ・男女それぞれ2チームに分かれる。
- ・相手にタッチできるのは、自陣のみ。
- ・相手陣地でタッチされたら、自陣のエンドラインから再スタートできる。
- ・相手陣地のコーンを倒したら勝ち。



③工夫例

- ・移動の仕方を工夫する。
- ・誰がおとりになるなどを話し合う、作戦タイムを設ける。

21 おもいきりスロー

学年：全学年

人数：グループ

①道具

- ・ゴムを通したテニスボールなどを巻き付けたペットボトル4本
(ペットボトルに水を1/3程度入れ、重りになる)

②ルール

- ・4チームに分ける。
- ・ボールの付いたゴムを巻き付けたペットボトルを交代で投げる。
- ・先にペットボトルがゴールラインを越えることができたチームの勝ち。



③工夫例

- ・ペットボトルに入れる水の量を変える。
- ・ポイント制にし、進んだ距離によってポイントを変える。

など

22 なげるくん

学年：低・中学年

人数：グループ

①道具

- ・タイガーロープ10～15本
(体育館の2Fの手すりに結ぶ)
- ・印刷機のマスターの芯
(タイガーロープの本数分)

②ルール

- ・ロープ1本につき、2～3人組になる。
- ・1人がロープを軽く引き、ピンとなるようにする。
- ・マスターの芯を投げて、上手に投げることができたら、マスターの芯が手すりに当たり、良い音がする。



③工夫例

- ・タイガーロープの長さを5m・10m・15mなど、変える。
- ・利き手と逆の手で投げる

など

23 的あて

学年：低・中学年

人数：少人数

①道具

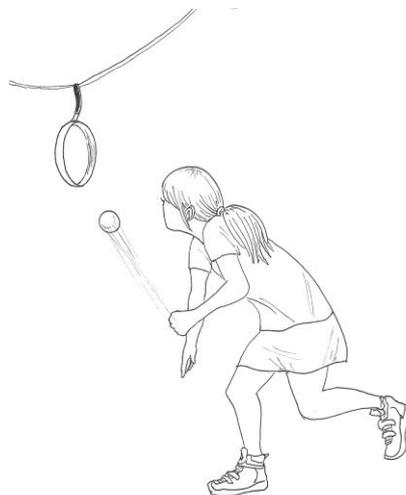
- ・赤白玉
- ・サッカーのミニゴール
- ・的（お盆やフライパンなど）

②ルール

- ・的の前に並び、2球投げたら後ろの友達と交代する。
- ・ただ的に当てるのではなく、強く投げる。

③工夫例

- ・的を音の出るような物を使用する。
- ・的までの距離を変えて投げる。
- ・まとによって得点が違うなどのポイント制にする。



など

24 ターゲットスナイパー

学年：低・中学年

人数：グループ

①道具

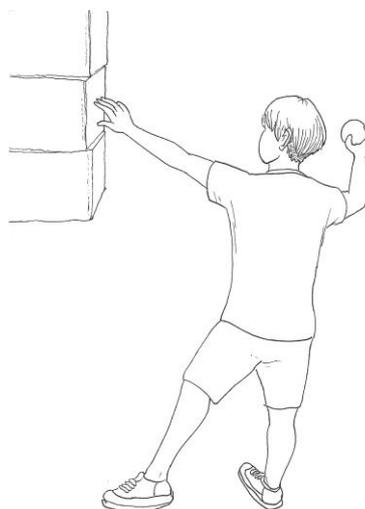
- ・赤白玉
- ・段ボールなどの的6×3色=18個

②ルール

- ・3チームに分かれる。
- ・段ボールを下から3、2、1に積む。
- ・自分の色の段ボールに赤白玉を投げる。
- ・早く段ボールを倒したチームの勝ち。

③工夫例

- ・段ボールの積み方を工夫する。
- ・時間を設定し、何回倒したかを競い合う。
(倒したらすぐに積みに行く。)



など

25 ナイスシュート

学年：中・高学年

人数：グループ

①道具

- ボール（たくさん）
- 段ボールなどの的

②ルール

- ボールを蹴って的に当てる。
- ドリブルをしてからシュートする。

③工夫例

- 段ボールの的を一斗缶などの音のする物に変える。
- 距離を変えて的に狙って蹴る。
- ドリブルする時に、守りを入れる。
- P、K合戦に取り組む



など

26 UFOドッジビー

学年：低学年

人数：クラス

①道具

- ドッジビー
- 赤白帽

②ルール

- 2チームに分かれる。
- ドッジボールと同じく、ドッジビーを相手に当てたら内野に戻れ、反対に当てられたら外野に出る。
- 時間を設定し、最後に内野にいる人数が多いチームの勝ち。

③工夫例

- ドッジビーの数を増やす。
- コートの形を変えてみる。



など

27 ソフトバレーラリー

学年：中・高学年

人数：グループ

①道具

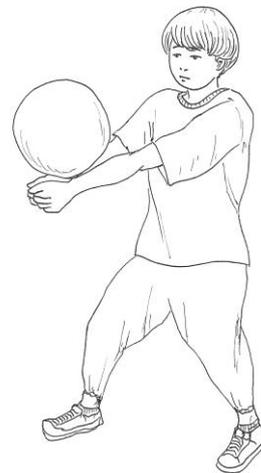
- ・ ネット
- ・ ソフトバレーボール

②ルール

- ・ 4 チーム程に分かれ、2 チーム毎に向かい合う。
- ・ 自陣で3回つないでから、相手の方にボールを返す。
- ・ 1バウンドでボールを拾えばセーフ。

③工夫例

- ・ 1バウンド制を無くす。
- ・ 自陣でつなぐ回数を変える。 など



28 ドッジビー六むし

学年：高学年

人数：クラス

①道具

- ・ 3カ所の円
- ・ ドッジビー3枚

②ルール

- ・ 鬼は6人。
- ・ 鬼以外の方は3つの円のどこかに入る。
- ・ 一方通行に走る。(時計回り)
- ・ ドッジビーに当たらずに1周できたら、「一むし」となり、6周の「六むし」を目指す。
- ・ 鬼はドッジビーを逃がっている人に投げる。
- ・ ドッジビーが当たったら「0むし」に戻る。キャッチしたらセーフ。

③工夫例

- ・ 円の周り方の制限を無くし、20回移動できたらクリア。 など



29 天大中小

学年：全学年

人数：クラス

① 道具

- ・ボール

② ルール

- ・四角いコートを描き、マスに1人ずつ入る。
- ・「天」にいる人から、ボールを打つ。
- ・相手のコートにバウンドさせ、相手はそれを打ち返す。
- ・ボールがコートの外へ出たり、打ち返せなかったり、自陣で2バウンドしたら一つ下のマスの人と交代していく。
- ・「小」のマスにいる人がミスをしたら、コートの外で待っている人と交代をする。

③ 工夫例

- ・コートの変える。
- ・打つ場所を変える。(足・道具を使う)

など

30 リズムダンス

学年：全学年

人数：グループ

①道具

- ・CDデッキ
- ・リズムにのりやすい曲

②ルール

- ・曲に合わせて踊る。
- ・教師の振り付けの模倣をして踊る。

③工夫例

- ・振り付けを考えたり、組み合わせたりして踊る。
- ・発表会を設ける。
- ・リズムダンスだけでなく、フォークダンスなども取り入れる。



など