

運動遊び資料



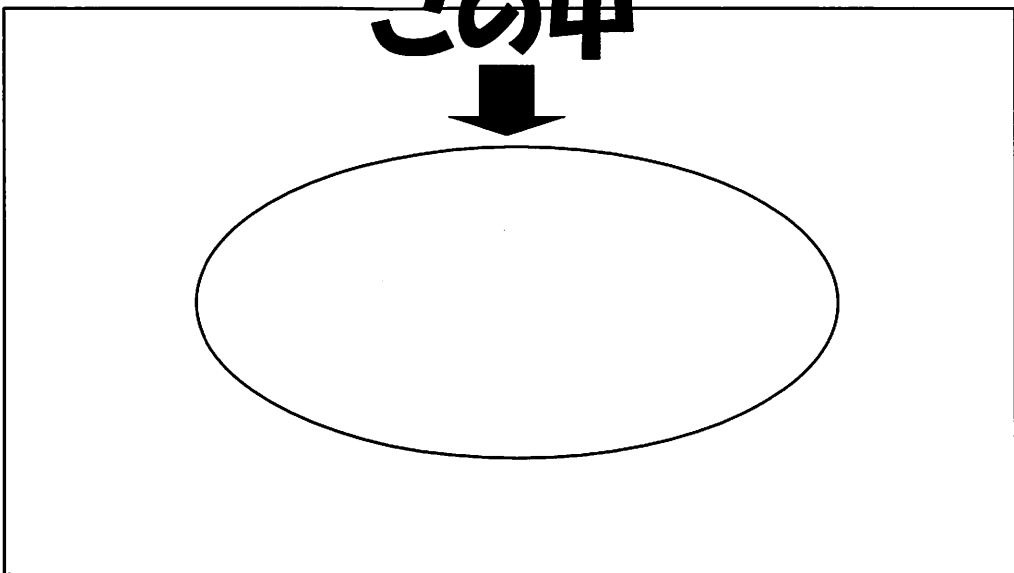
学級から はじめよう！

東京都小学校体育研究会
体育的活動領域部会

NO. 1

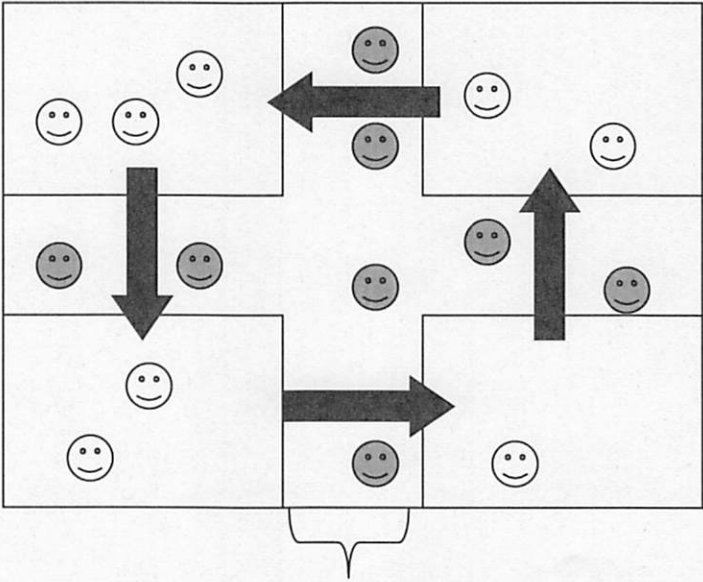
名称	線切りオニ
対象学年	3年生（3学期くらいから）～6年生
目的	相手チームの子をできるだけたくさん捕まえる
勝敗条件	制限時間に達した時に、相手チームのメンバーを多くつかまえていたチームの勝ち
基本ルール	<p>(1) チーム 2チームに分かれ、コートの外に並ぶ。</p> <p>(2) 戻れない 一度自分の陣地からコートの中に入ったら、真ん中の線を越えるまでは自陣に戻れない。</p> <p>(3) 強さ(優先権) より遅く自陣から出た人が強い(優先権が高い)。 ・自分がコートに入ったとき、自分より先にコートに入っていた相手を捕まえることができる ・自分がコートに入った後、自分より遅く出てきた相手に対しては逃げないと捕まえられてしまう。</p> <p>(4) 捕まった人 相手チームにつかまえられた最初の人、相手コートの上端から相手陣地内に片足をを入れて捕まった状態になる。次に捕まった人は、最初の人と手をつなぎ、以後同様にして、コート内に伸びていく。</p> <p>(5) 救出 捕まっている味方の一番先端にいる人の手にタッチしたら、捕まっている人が全員逃げられる。</p> <p>(6) 復帰 救出された人、救出する人が自陣に戻るときは、いったんコートの外にでてゲームから外れ、コートの外から自陣に戻る。</p>
注意事項	ルール（2）、ルール（3）を確実に会得するまでは、おためしのゲームなどをして十分に慣れさせる。
場の設定	
使用する道具	なし

NO.2

名称	ピーターパン
対象学年	全学年
目的	相手チームのピーターパンを全員捕まえる
勝敗条件	相手チームのピーターパンを全員捕まえたチームの勝ち
基本ルール	<p>～準備～</p> <p>① チームを二つに分け、各チーム「ピーターパン」を3人（人数によって多少前後させてよい）決め（相手チームには内緒）、「ピーターパン」役の子は、ピーターパンである証（今回はカード）を隠し持ちます。準備はこれでOK！！</p> <p>～ルール～</p> <p>① オニは相手チーム全員。タッチをされたら（もしくはしたら）その場でジャンケンをし、負けた方は「石」になります（その場で体育座りをして動かない）。</p> <p>② 「石」になった子を助けられるのは「ピーターパン」だけ。「ピーターパン」がタッチした子は、復活して、再びフィールド内を走り回れます。</p> <p>③ 「ピーターパン」がタッチされて（もしくはして）ジャンケンに負けた場合、ピーターパンである証を審判に渡し、「石」になります。と同時にピーターパンの力も消え、その他大勢の仲間と同じ立場になります。</p> <p>④ 先にすべてのピーターパンを捕まえたチームの勝ちとなります。</p>
注意事項	<p>◎石になった子は声を出すことはOK。「ピーター助けて！」や「あの子がピーターだ！」など声も上手に使って。</p> <p>◎石のふりをするのは、そのクラスの実態に合わせてOKにしたりNGにしたりしてください。</p>
場の設定	<p>◎あまり広すぎても狭すぎてもおもしろくないので、校庭のトラックくらいの広さがベスト</p> <div style="text-align: center;"> <p>この申</p>  </div>
使用する道具	カードなどピーターパンの証になるもの（隠し持てるよう小さなものがよい）

名称	カードキング
対象学年	3年生（3学期くらいから）～6年生
目的	相手チームのキングをたおす
勝敗条件	相手チームのキングを自分のチームのJOKERがたおしたら勝ち
基本ルール	<p>～準備～</p> <p>① チームを二つに分け、手持ちのカードを決める。 1セット14枚なので、人数が多い場合は、7や8を増やす。そのあとは、Qからなど</p> <p>JOKER 2 3 4 5 6 7 8 9 10 J Q A K</p> <p>弱い → 強い</p> <p>※7 8 → ヘルプマン…つかまった味方を復活させる力がある。 ※9 → スペシャルヘルプマン…7 8のヘルプマンが全員つかまった時だけ、7 8のヘルプマンを復活させる力がある。7 8のヘルプマン以外は復活させられない。 ※Kが一番強く、JOKERが一番弱い。しかし、Kに勝てるのは、JOKERだけ。</p> <p>～ルール～</p> <p>① ゲーム開始後、相手チームのだれかをタッチするか、相手チームにタッチされたら、勝負。お互いカードを見せ合い、強いカードを持っていた方の勝ち。負けた方は、その場で体育座り。</p> <p>② 負けて体育座りになっている味方を復活させることができるのは、7 8のヘルプマン</p> <p>③ 7 8のヘルプマンが全員つかまった時だけ、9のスペシャルヘルプマンは7 8のヘルプマンを復活させる力がある。7 8のヘルプマン以外は復活させられない。</p> <p>④ 相手Kを見つけて、自分のチームのJOKERにたおさせるように協力する。</p> <p>⑤ JOKERがKをたおしたら、たおしたチームの勝ち。</p>
注意事項	<p>◎勝負に負けたら、その場に体育座りをする。</p> <p>◎自分のチームの誰が何のカードを持っているかをしっかり覚えておく。</p>
場の設定	<p>◎校庭全体</p> <p>※ある程度の範囲を決めるとよい。</p>
使用する道具	<p>トランプ</p> <p>①赤と黒で2色に分けておく。</p> <p>②1セット14枚。クラスの人数が28人以上の場合は、以下の順番でカードを足す。</p> <p>7 → 8 → A → Q → J → 10</p>

NO.4

名称	田んぼ（十字おに）
対象学年	全学年
目的	相手をできるだけたくさん捕まえる
勝敗条件	相手を全員捕まえるか、決めた分だけ回ったら勝ち
基本ルール	<p>①逃げるチームと捕まえるチーム（おに）の2チームに分ける</p> <p>②捕まえるチームは決められた枠（十字）の中しか移動できない。</p> <p>③逃げるチームは決められた枠（十字）の中に入れない。</p> <p>④逃げるチームはおにをよけながら、決めた分だけ回る。</p> <p>⑤逃げるチームはおににタッチされたり、決められた枠（十字）の中に入ったりするとアウトになる。外に出る。</p>
注意事項	○時計回り、反時計回りでもよいが、どちらかはじめに決めておく。
場の設定	 <p>50cm程度</p>
使用する道具	特になし（ラインをひいておく）

NO.5

名称	三步
対象学年	全学年
目的	ボールを投げて、相手のチームの人を当てる。
勝敗条件	最後まで残っている人が多いほうが勝ち
基本ルール	①2チームに分かれる。 ②ジャンケンで、最初のボールを持つチームを決める。 ③相手チームの人を狙って当てる。 ④当たったら、しゃがんでプレーできない。 ⑤相手チームの人が当たったら復活して、プレーに参加できる。 ⑥時間までサバイバルドッジボールのようにできる。 ⑦誰かがボールを持ったら、3歩以上は動けない。
注意事項	<ul style="list-style-type: none">・ボールは、学年に応じてよいが、ソフトバレーボールのように柔らかめのボールがよい。・基本コートはないが、安全上範囲を決める。・当たってしゃがんでいる人の安全面に気を付ける。
場の設定	範囲を決めてあげれば、その中は自由に動ける。 ラインなどは、特にない。
使用する道具	ボール

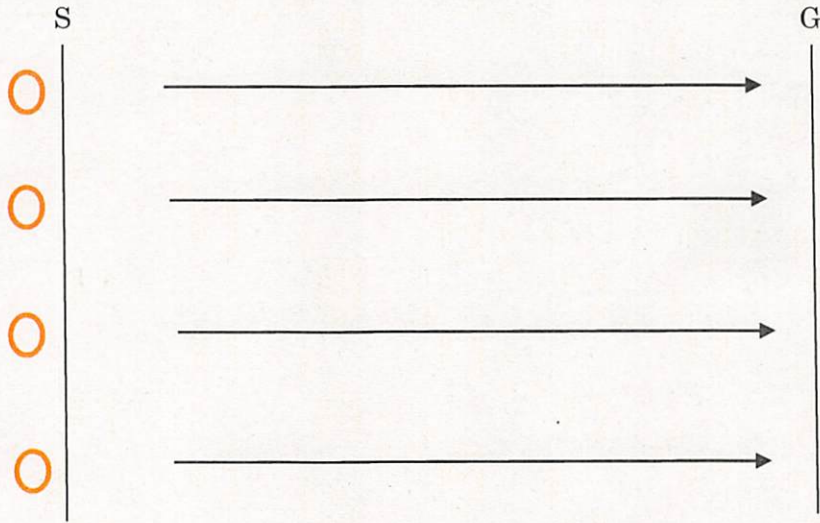

NO. 6

名称	ろくむし
対象学年	3年生～6年生（バウンドボール可）
目的	6周させる前に、いかに守備側が攻撃側にボールを当てるか。 攻撃側得点を得点を増やすために攻撃をする。
勝敗条件	制限時間に内に、攻撃側と守備側のゴール数を競い合わせる。
基本ルール	<p>(1) チーム 攻撃と守備の2チームに分かれる。 * 高学年では男女分かれてチーム可</p> <p>(2) 用具 コート(2面＝横10m×縦15m) (1面＝横13m×縦20m) * ボールは実態に応じて。 (中学年は2個、高学年は3個)</p> <p>(3) ルール 成功者のみ得点とする。(安全ゾーンに待機) 失敗者は0からスタートとする。(バウンドボールでも×)</p> <p>(3) 安全面 安全面を確保し、攻撃側がゴールをしたらラインの外側を回ってスタートラインに向かう。*1 守備側は、サイドラインからボールを投げる。(バウンド可)</p> <p>(4) 得点 時間内に成功した者に得点とする。 得点の多かったチームを勝利とする。</p>
注意事項	ルール 顔面に当たってしまった場合は○とする。 個人でカウントすることを事前に知らせておく。
場の設定	
使用する道具	ボール ライン (赤白帽子)

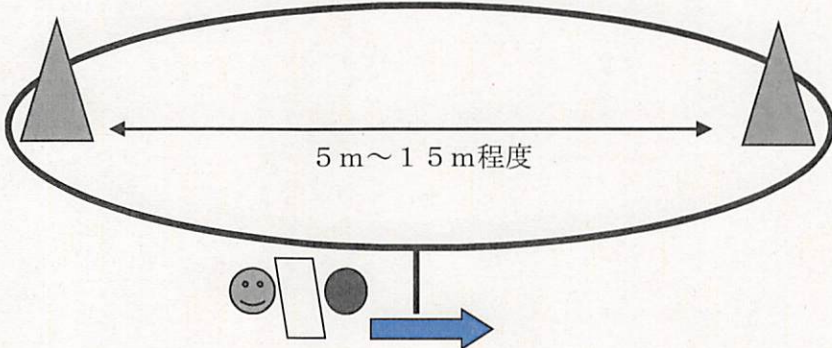
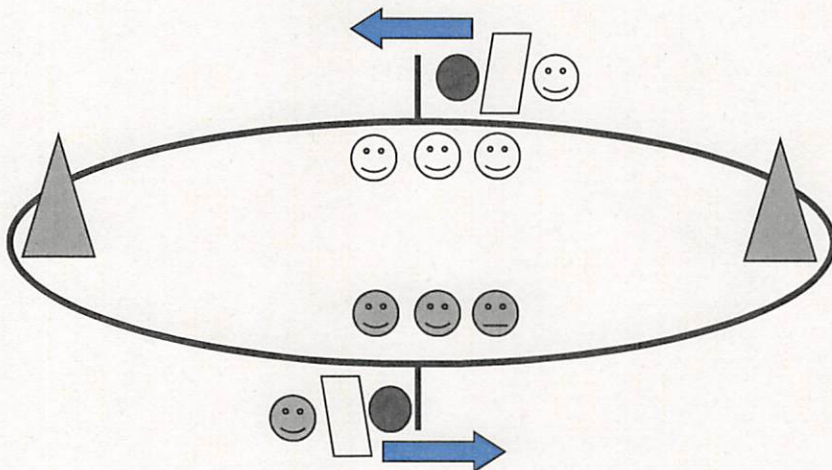
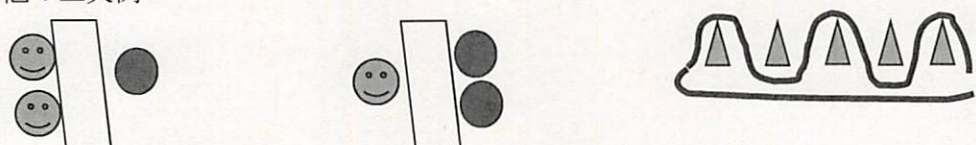
NO.7

名称	ぐるぐる鬼
対象学年	全学年
目的	相手チームの走者をタッチする。
勝敗条件	相手チームの走者をタッチしたら勝ち。
基本ルール	① 2チームに分かれる。 ② 向かい合うスタートラインから、周回リレーのように走者を交代しながら走る。 ③ 相手チームの走者をタッチしたら勝ちとなる。
注意事項	◎一周走るのだから次の走者は、妨害にならないよう、相手の走者が走り抜けてからスタート位置に立たせる。
場の設定	
使用する道具	リングバトン (2本)

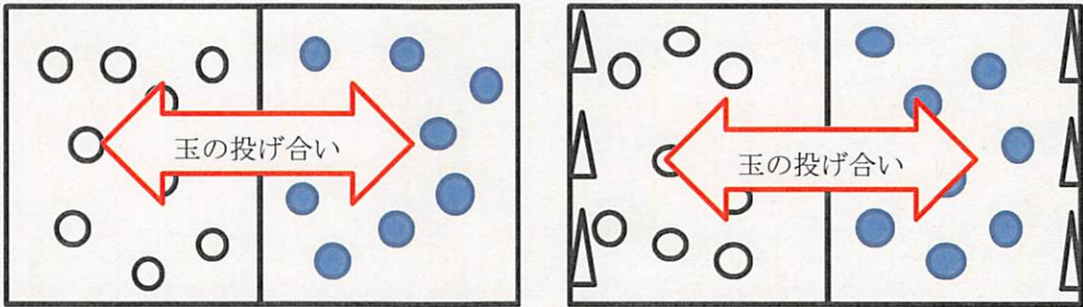
NO.8

名称	思いっきりスロー
対象学年	全学年
目的	チームでペットボトルが進むのを競う。
勝敗条件	ゴールラインまで、速く進めたチームが勝ち。
基本ルール	<p>① 4チームに分かれる。</p> <p>② ゴムを通したボールを巻き付けたペットボトルを用意し、ボールを投げていく。 (ペットボトルの中には、発達段階を考慮した適量の水を入れて重りとする。)</p> <p>③ チームでペットボトルが進むのを競う。 ・速さで競う ・ゴールまでの投げた回数で競う</p> <p>④ 投げ終わったら、倒れているペットボトルをその場に立たせ、次の人とハイタッチをして交代する。</p>
注意事項	<p>◎他のチームとぶつからないように、隣のチームと間隔を十分にとる。</p> <p>◎頭の上から、きちんとしフォームで投げることを事前に指導する。</p> <p>◎学年毎にペットボトルに入れる水の量を変えて使用する。</p>
場の設定	<p style="text-align: center;">S G</p>  <p>The diagram shows a rectangular field with a vertical line on the left labeled 'S' and a vertical line on the right labeled 'G'. Four horizontal arrows point from the 'S' line to the 'G' line, representing the path of the water bottles.</p>
使用する道具	<p>ゴムを通したボールを巻き付けたペットボトル (4本)</p>  <p>The photograph shows the equipment used in the game: a clear plastic water bottle with a white string tied around its neck, and a yellow-green ball with a string attached, resting on a dark wooden surface.</p>

NO.9

名称	ボール運びショートトラック
対象学年	1年生 ～ 6年生
目的	雑巾がけの要領でボールを運んで速さを競う。
勝敗条件	コースを速く周ることで勝敗を競う。
基本ルール	<p>(1)場所 体育館等の雑巾がけをすることができる床のある場所で行う。</p> <p>(2)コース コーンやマーカーなどを活用して周回コースを周る。</p> <p>(3)行い方 雑巾がけの要領で、布で床を拭きながらボールを転がす、または布の上に乗せて運ぶ。スタートからゴールまで速く運んだ人の勝ちとなる。</p> <p>(4)工夫 ①2～3人組で1枚の布を使い、1つのボールを運ぶようにする。 ②リレー形式にしてチームで速さを競い合う。</p>
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・雑巾で行うと掃除と遊びを混同してしまうので、専用の布を用いることを原則とする。 ・発達の段階に応じてボールを使用せずに、床ふきのみで競うルールで行う。
場の設定	<p>(1)基本の遊び</p>  <p>(2)リレー遊び</p>  <p>☆その他の工夫例</p>  <p>① 2人（3人）でボール1つ ② 1人でボール2つ ③ コースのアレンジ</p>
使用する道具	コーン（マーカー） 布（雑巾の代わり） ドッジボール等

NO.10

名称	投げ投ゲーム
対象学年	全学年
目的	「投げる」回数をたくさん経験する → 狙ったところに玉を投げる
勝敗条件	紅白玉が、自分の陣地に少ない方が勝ち → コーンを倒した数が多い方が勝ち
基本ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・陣地を赤と白の2つに分ける。 ・それぞれの陣地に、紅白玉を同数まき、スタートの合図で、相手の陣地目がけて玉を投げる。 ・一定時間経ったら、「終了」の合図を送り、自分の陣地の玉を数える。 ・自分の陣地の紅白玉の数が少ないチームが勝ち。
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・陣地と陣地の間に仕切りを作り、より遠くを狙うように場を設定する。 ・紅白玉は、「1個」ずつ持つようにし、まとめて複数個玉を投げることはなし。 ・慣れてきたら、カラーコーン等、「的」になるものを設定し、それを倒した数を競ったり、コーンに当たった数を競ったりするなどの工夫を持たせる。 ・クラス対抗など、30対30くらいだと非常に盛り上がる。
場の設定	 <p>↑ 跳び箱等の高さのある仕切りを置く</p> <p>1回目 陣地の数で競争 → 2回目 カラーコーンなどの的に当てる</p>
使用する道具	<ul style="list-style-type: none"> ・紅白玉 クラスの人数分以上 ・跳び箱等の高さのある仕切り ・カラーコーン等の的

No. 1 1

名称	だるまさんが止まった
対象学年	全学年
目的	鬼の動きを見てタイミングよく動く
勝敗条件	より多く点数をとった人（チーム）の勝ち
基本ルール	<p>① 鬼を一人又は二人決める。</p> <p>② 鬼以外はスタートラインに並ぶ。</p> <p>③ ボールが鬼の手から離れているときだけ動くことができる。</p> <p>④ 鬼がボールを持っている状態で動いたら鬼が指摘する。</p> <p>⑤ ゴールラインにたどり着いたら1点。</p> <p>⑥ ゴールするか、鬼がボールを持っているのに動いてしまったらスタートラインに戻る。</p>
注意事項	<p>工夫の視点</p> <p>① 個人戦</p> <p>② グループ（手をつないで）</p> <p>③ 全員対鬼（ゴールできれば勝ち）</p>
場の設定	
使用する道具	ボール等

名称	エンドレスリレー
対象学年	4年生以上
目的	リレーで競走をする
勝敗条件	自分のチーム以外の相手チームを追いかけて、タッチして最後までこのまま勝ちとなる。
基本ルール	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>4が3にタッチされたとします。 4はコーンを倒し、座ります。 そうすると、<u>三角形</u>になります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>2が1にタッチされたとします。 2はコーンを倒し、座ります。 そうすると、<u>直線</u>になります。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>3が1にタッチされたとします。 このリレーは、1の勝ちです。</p> </div> </div>
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 走者以外は、コートの外で並んで待っていきましょう。 次走者は、前走者が来る直前で出てきましょう。 (はじめから出ていると、他のチームに迷惑がかかるので) 次走者へはタッチですが、タッチをした後は、必ず走り抜けましょう。 (止まると危険)
場の設定	
使用する道具	<p>コーン4つ フラフープ4つ (次走者待機場所用)</p>