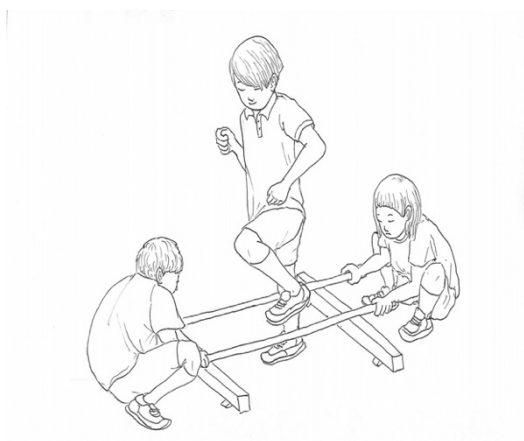
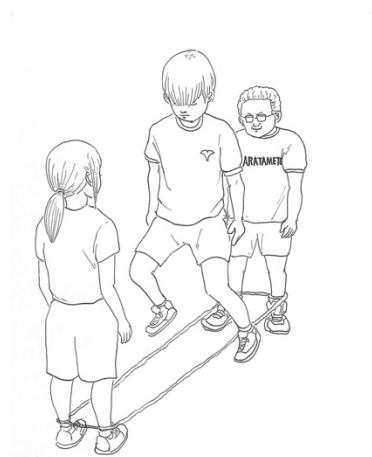
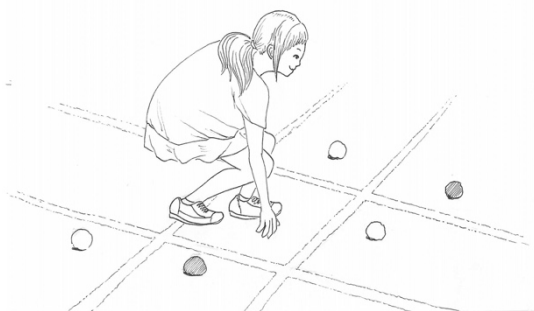


東京都小学校体育研究会

体育的活動領域部会

「体を動かして 気分晴れやか」

～コロナ禍でも取り組むことのできる運動遊び～



体育的活動部会の
QRコード



はじめに・・・

緊急事態宣言が解除され、分散登校を経るなどして、日常に戻りつつあります。

そんな中で、「体育の授業は何をしよう。」とか「休み時間は何ができるかな。」などと考えているのではないのでしょうか・・・

本資料が少しでも役に立てば幸いに存じます。

体育授業の感覚づくりや、主運動につながる運動。また、休み時間の遊びの参考にと、以下のような形式で作成しました。

遊び名		関係領域：○○
○ <u>道具</u>	・○○	人数：○○
1 <u>ルール</u>	・	
	・	
2 <u>工夫例</u>	・	
	・	など
3 <u>行い方の配慮</u>	・	
	・	

お示しするにあたり、

○道具 ○ルール ○工夫例 ○行い方の配慮（コロナ禍における）

の項目に加え、関係する領域、目安の人数が必要だと考えました。

そして、用具の使用が少ない、個人でも取り組むことのできる段階を「第1段階」。もう少し時間がたち、制限がある程度緩和された状況で取り組むことができるとする段階を「第2段階」と分類しました。

第1段階では、主に健康の回復を目的としています。他者との接触をできる限り減らすことが好ましいと考えます。第2段階では、健康の保持増進を目的としています。遊びを楽しくするという課題のもと、行い方や関わり方を工夫しながら取り組んだり、他者の工夫を取り入れたりすることで、思考力・判断力・表現力等の育成や学びに向かう力・人間性等の涵養につながると考えています。

運動を行う前後に手を洗うことを必ず守る。用具に触るときには軍手を着用する。などの、新型コロナウイルスの感染を予防する配慮をすることが大切です。そして、本資料が各自治体や学校の実態に応じて柔軟に取り扱っていただき、児童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。

第1段階(ステップ1)

短なわ名人

関係領域：体づくり運動

人数：1～4人程度

○ 道具

- ・短なわ

1 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。

2 工夫例

- ・かけ足跳びや、二重跳びなどにも挑戦する。
- ・グループに分かれ、見合って跳ぶ。 など

3 行い方の配慮

- ・縦も横も、人との間隔を2～3m取る。
- ・運動に取り組むときのみ、マスクを外す。



おしりバランス

関係領域：体づくり運動

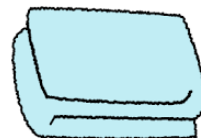
人数：1人～

○ 道具

- ・バスタオル

1 ルール

- ・バスタオルをたたんで座布団をつくる。
- ・座布団にしたバスタオルに座った状態で足を浮かせ、キープする。



2 工夫例

- ・対戦相手を決めて、どちらが長くキープできるか挑戦する。
 - ・スモールステップにして、「できた！」を刺激する。
- (例) ①膝を曲げた状態、5秒。 ②膝を伸ばして、3秒。 ③膝を伸ばして、5秒。
④膝を伸ばして、10秒。 ⑤膝を伸ばして、足を床から45度の角度まで上げて、10秒。

3 行い方の配慮

- ・縦も横も、人との間隔を2～3m取る。
- ・運動に取り組むときのみ、マスクを外す。

ビニール袋お手玉

関係領域：体づくり運動

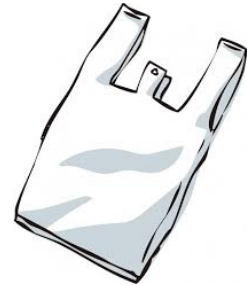
人数：1人～

○ 道具

- ・ビニール袋（スカーフ、ハンカチなどでも可） 1～3枚程度

1 ルール

- ・ビニール袋を用意する。
- ・お手玉のように、投げてつかむ。



2 工夫例

- ・対戦相手を決めて、どちらが上手にできるか挑戦する。
- ・スモールステップにして、「できた！」を刺激する。

（例）①1つ投げて、投げた手で取る。 ②①の反対の手。

③両手に持ち、投げた手でそれぞれ取る。 ④③で、投げた後床を触ってから取る。

⑤2つ投げて、投げた手と反対の手で取る。 ⑥3つ、ジャグリングのように投げて取る。

3 行い方の配慮

- ・縦も横も、人との間隔を2～3m取る。
- ・運動に取り組むときのみ、マスクを外す。

瞬間立ち

関係領域：体づくり運動

人数：1人～

○ 道具

- ・なし

1 ルール

- ・うつぶせの状態になる。
- ・「よーい、はい！」のかけ声から3秒以内に立ち上がる。

2 工夫例

- ・対戦相手を決めて、どちらが早く立てるか挑戦する。
- ・かけ声で、「よーい、〇〇！」などとフェイントを入れる。
- ・スモールステップにして、「できた！」を刺激する。

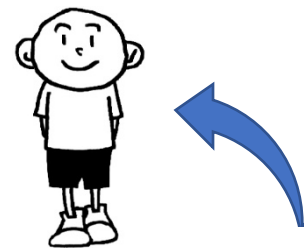
（例）①うつ伏せの状態から、かけ声かかってから立つ。（3秒⇒2秒⇒1秒）

②仰向けの状態から、かけ声かかってから立つ。（3秒⇒2秒⇒1秒）

③目を閉じた状態で行う。

3 行い方の配慮

- ・縦も横も、人との間隔を2～3m取る。



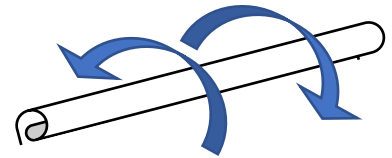
タオルジャンプ

関係領域：体づくり運動、陸上運動系

人数：1人～

○ 道具

- ・バスタオル（新聞紙でも可）



1 ルール

- ・バスタオルを細長くたたむ。（できるようになったら、少し太くする）
- ・リズムカルに左右交互に跳ぶ。

2 工夫例

- ・手拍子でリズムを取りながら行う。「トン・トン」、「トン・トン・ト・ト・トン」など…
- ・慣れてきたら、アップテンポの曲に合わせて跳ぶ。
- ・左右交互に跳びながら、前や後ろに進む。

（例）①「トン・トン」のリズムで左右交互に跳ぶ。

②「トン・トン」のリズムで左右交互に跳びながら、前に進む。（後ろ、往復）

③「トン・トン・ト・ト・トン」で左右交互に跳びながら、前に進む。（後ろ、往復）

3 行い方の配慮

- ・リズムよく跳べるようになるまでは、その場で左右交互に跳ぶことから行う。
- ・お互いの間を開いて行うようにする。

風船リフティング

関係領域：体づくり運動、ボール運動系

人数：1人～

○ 道具

- ・風船（ビニール袋も可）

1 ルール

- ・風船やビニール袋をふくらませて準備する。
- ・足などを使って、力の加減を調整しながら落とさないようにする。



2 工夫例

- ・対戦相手を決めて、どちらが長く続けられる、難易度の高い行い方に挑戦する。
- ・スモールステップにして、「できた！」を刺激する。

（例）①連続して2回蹴り上げる。 ②連続して5回蹴り上げる。 ③連続して10回蹴り上げる。

④その場から動かずに連続して10回リフティングを行う。 ⑤足、頭を交互に10回。

⑥足⇒もも⇒腕⇒肩⇒頭⇒肩⇒腕⇒もも⇒足

3 行い方の配慮

- ・お互いの間を開いて行うようにする。

タイムショック

関係領域：陸上運動系

人数：1～5人程度(スタート)

○ 道具

- ・コーンやミニコーン ・ミニハードル

1 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。

2 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、走り方によって違う得点を設ける。
- ・うつ伏せから走るなど、スタート時の姿勢を変える。



など

3 行い方の配慮

- ・スタートの合図は、前の走者が10m程度走ったら行う。
- ・横は、少なくとも2mは空ける。
- ・走っているときは、必ずマスクを外す。
- ・話を聞く時などは、マスクを着ける。

I・T・I (アイ・ティー・アイ)

関係領域：表現運動系

人数：1～

○ 道具

- ・なし

1 ルール

- ・上半身は「両手を挙げる (I)」、「両手を開く (T)」、「気をつけ (I)」の3つの動き、下半身は「グー」「パー」の2つの動きをリズムよく行う。
- ・この2つの動きを同時に行い、長く続ける。

2 工夫例

- ・動きを変える。(例：下半身をグーチョコキパーにする、上半身は右左の順で挙手する、など)
- ・スピードを速くする。
- ・向かい合って同じ動きをし、先に間違えた方が負け、などのゲーム性をもたせる。

3 行い方の配慮

- ・動きながら近付かないように、十分に距離をとって行う。

第2段階 (ステップ2)

長なわ跳び

関係領域：体づくり運動

人数：8人程度

○ 道具

- ・長なわ

1 ルール

- ・3分間で何回跳ぶことができるかを競い合う。
(8の字でもO(オー)の字でもよい)

2 工夫例

- ・低学年はくぐり抜けも認める。
- ・なわの回し方を送りなわから、迎えなわに返る。
- ・跳んだ後、なわに入った方向に出る。
- ・「しりとび」を行なう。
- ・じゃんけんをして勝った方が抜けることができる。



など

3 行い方の配慮

- ・なわを回す人はマスクを着ける。
- ・待つ人は、間隔を2m空ける。
- ・数を数えるときは、他のグループにお願いするとよい。

しりとび

関係領域：体づくり運動

人数：1チーム4~6人程度

○ 道具

- ・長なわ(長めのもの)

1 ルール

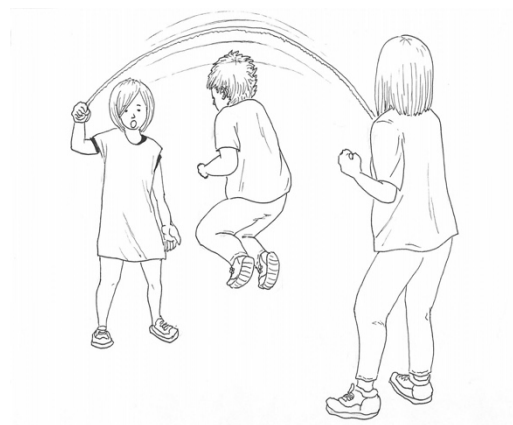
- ・しりとりをしながら交互に跳ぶ。
- ・「ぶどう」だったら3回跳んでなわの外に出る。
- ・引っ掛かってしまった人のチームが負け。
- ・相手が言ってから3秒以内になわに入る。

2 工夫例

- ・「動物」や「フルール」など仲間を限定する。

3 行い方の配慮

- ・なわを回す人はマスクを着ける。
- ・待つ人は、間隔を2m空ける。
- ・跳ぶ人はできるだけなわを回してる人の方を向かずに、横を向く。



など

ゴム跳び

関係領域：体づくり運動

人数：4・5人程度

○ 道具

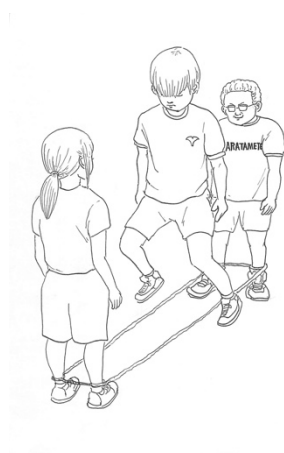
- ・ 5mm～1cm 幅の長めのゴム

1 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。

2 工夫例

- ・ 輪にしないでゴムを直線にして持ち、高さを腰や胸などに変える。また、側方倒立回転などをして越える。
- ・ 違うリズムを考え、跳ぶことができるか競い合う。
- ・ 「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

3 行い方の配慮

- ・ ゴムを足首に掛けている人は3～4m程度の距離を取る。
- ・ ゴムを足首に掛けている人は、マスクを着用する。
- ・ 待っている人は、間隔を2m空ける。

いろはにこんぺいとう

関係領域：体づくり運動

人数：4・5人程度

○ 道具

- ・ 5mm～1cm 幅の長めのゴム

1 ルール

- ・ 2人がゴムを「いーろーはーにーこんぺいとう、上か、下か、真ん中かー♪」と歌いながら揺らし、歌い終わったら動きを止める。
- ・ ゴムを越える人は、歌が終わるまでゴムに背を向けて見ずに待つ。その後上か下か真ん中のどれかを言う。
- ・ ゴムを越える人は、自分が言った場所（上と言ったらゴムの上）をゴムに触れずに越える。

2 工夫例

- ・ 「小指ルール」を採用する。
→越える人は自分の小指だけを使ってゴムに触れることができる。 など

3 行い方の配慮

- ・ ゴムを持つ人は、マスクを着ける。
- ・ ゴムを持つ人は、3～4m程度空ける。
- ・ 待っている人は、間隔を2m空ける。
- ・ あまり大きな声で歌わない。

〇（オー）の字つなぎ

関係領域：体づくり運動

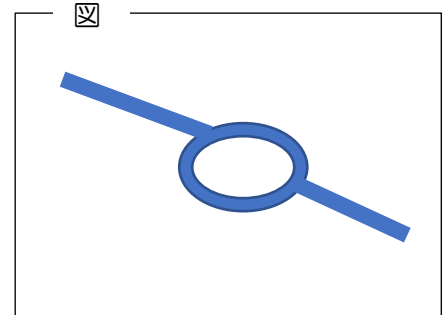
人数：2人

〇 道具

- ・ 2～3mの長なわ

1 ルール

- ・ お互いに持った長なわを手首のスナップで回転させ、真ん中に輪をつくる。（右図）
- ・ 真ん中に輪ができたからお互いになわを引っ張る。
- ・ 態勢をくずし、足が動いてしまった方の負け。



2 工夫例

- ・ 輪が一つの〇（オー）の字でなく、二つの8の字つなぎに取り組む。
- ・ 先鋒や大将などを設定し、チームで対戦する。

など

3 行い方の配慮

- ・ 活動の事前・事後に必ず手洗いに取り組む。
- ・ 活動中はマスクを外す。
- ・ 待つときは、2mは間隔を空ける。

バンブーダンス

関係領域：体づくり運動

人数：4人程度

〇 道具

- ・ バンブー（なければ短なわ2本で代用）
- ・ バンブー台

1 ルール

- ・ 「ウン・パッ・パッ」の3拍子のリズムで跳ぶ。

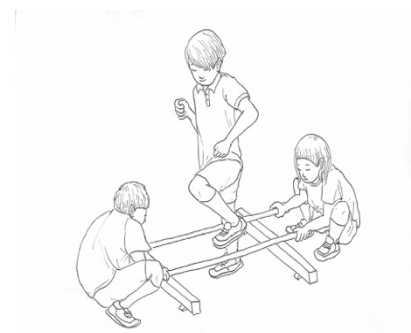
2 工夫例

- ・ 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。
- 例) 「ウン・ウン・パッ・パッ」「ウン・パッ・ウン・パッ・ウン・パッ・パッ」
- ・ リズムだけでなく、速さも変えてみる。
 - ・ バンブー2セットをクロスさせて、真ん中の四角い所も足を入れて跳んでみる。
 - ・ 回数を競い合ってみる。

など

3 行い方の配慮

- ・ バンブーを持つ人はマスクを着ける。跳ぶ人は、マスクを外す。
- ・ リズムを口ずさむときの声の大きさは控えめがよい。



ドンじゃん

関係領域：体づくり運動

人数：1グループ4人程度

○ 道具

- ・フープ（・ライン）

1. ルール

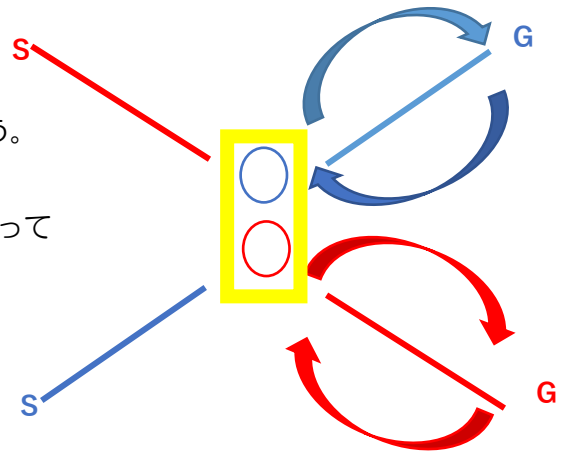
- ・スタート地点から直線を走り、ゴール地点に向かう。
- ・ゴールした児童のみ関所に立てる。（1人ずつ）
- ・中央にある「関所（フープ）」に相手が立ちふさがっていたらじゃんけんをして、勝ったら通過でき、負けたらスタート地点に戻る。
- ・ゴールした人数の多さで勝敗を決する。

2. 工夫例

- ・片足で跳びながら進む。
- ・コースを曲線にする。 など

3. 行い方の配慮

- ・関所のフープは2m以上距離を取る。
- ・1人ずつ活動できるようにする。



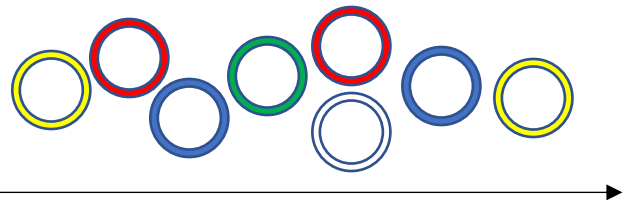
激流くだり

関係領域：器械運動系

人数：1～4人程度(スタート)

○ 道具

- ・フープ（5色）



1. ルール

- ・並べてある5色のフープなどに条件を設け、スタートからゴールまで移動する。
（黄…片足、青…手も足もO.K.、白…手のみ、赤…入れない危険な輪、緑…もも上げや動物のまねなど工夫の輪）
- ・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。

2. 工夫例

- ・フープの通り方の条件を変える
- ・全部のフープをつなげて円にして行う。 など

3. 行い方の配慮

- ・一つのコース必ず1人で行う。
- ・2m間隔をとって並び、前の人が終わったらコースに入る。
- ・フラフープやコーンは遊びの前後で消毒をする。

ビンゴリレー

関係領域：陸上運動系

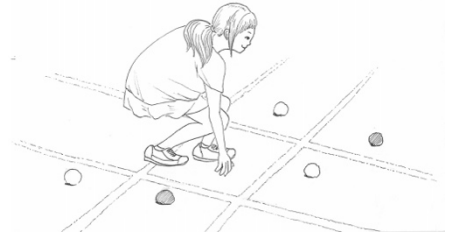
人数：1チーム4人程度

○ 道具

- ・ビンゴのフレーム（3×3）
- ・赤・白玉各×3

1 ルール

- ・1チーム4人程度の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。



2 工夫例

- ・フレームや玉の数を考える。
- ・移動の仕方を工夫する。（ケンケンなど） など

3 行い方の配慮

- ・走者を交代するときは、タッチでなくラインを超えたらなどと設定し接触を避ける。
- ・活動の事前・事後に必ず手洗いに取り組む。
- ・活動中はマスクを外す。
- ・待つときは、2mは間隔を空ける。

ターゲットスナイパー

関係領域：ゲーム

人数：4・5人程度

○ 道具

- ・赤・白玉
- ・段ボールなどの的6個
- ・ダンボールをのせる台

1 ルール

- ・段ボールを下から3、2、1に積む。
- ・段ボールに赤・白玉を投げる。
- ・段ボールを倒したタイムで競い合う。

2 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。（倒したらすぐに自分たちで積む。） など

3 行い方の配慮

- ・マイボール制にし、的もできるだけ特定の子だけ触るようにする。
- ・赤・白玉を投げるチームは、マスクを外す。
- ・活動の事前・事後に必ず手洗いに取り組む。
- ・隣で投げる人との間隔を2mは取る。



ナイスシュート

関係領域：ゲーム

人数：4・5人程度

○ 道具

- ・ボール（たくさん）
- ・段ボールなどの的

1 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。

2 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。
- ・P. K合戦に取り組む など

3 行い方の配慮

- ・ドリブルを取り入れるときに、守りは入れない。
- ・隣で蹴る人との間隔を2mは取る。
- ・ボールを蹴るときはマスクを外す。



リズムダンス

関係領域：表現運動系

人数：1～4人程度

○ 道具

- ・CDデッキ
- ・リズムにのりやすい曲

1 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。

2 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。
- ・友達が即興的に踊り、その動きを模倣して踊る。 など

3 行い方の配慮

- ・踊っている友達との間隔を2mは空ける。
- ・友達の動きを模倣して踊るときは4m程度空ける。
- ・踊るときはマスクを外す。

