

子供が夢中に取り組む

令和版

ゲーム

ハンディブック



ハンディブックのここが良い!

- 1 はじめの規則・工夫例・用具が分かる
- 2 特性と子供の姿が明確に!
- 3 ゲームの動画付き!

CONTENTS



低学年

【鬼遊び】

オリジナルおに … 3

かいぞく☆オーニ … 4

【ボール投げゲーム】

ばんばんボール…5

だんだんボール … 6

島っていこうぜ … 7

あっちむいてポイ…8

たまごボール … 9

【ボール蹴りゲーム】

ばんばんボール…10

ゴーゴー☆ゴール!!…11

中学年

【手を使うゴール型ゲーム】

ペットボール …… 12

パ助っ人ボール … 13

【足を使うゴール型ゲーム】

ぐるっとサッカー … 14

ラインサッカー …… 15

【ネット型ゲーム】

つないでがんバレー…16

【ベースボール型ゲーム】

マイベース …… 17

【陣取り型ゲーム】

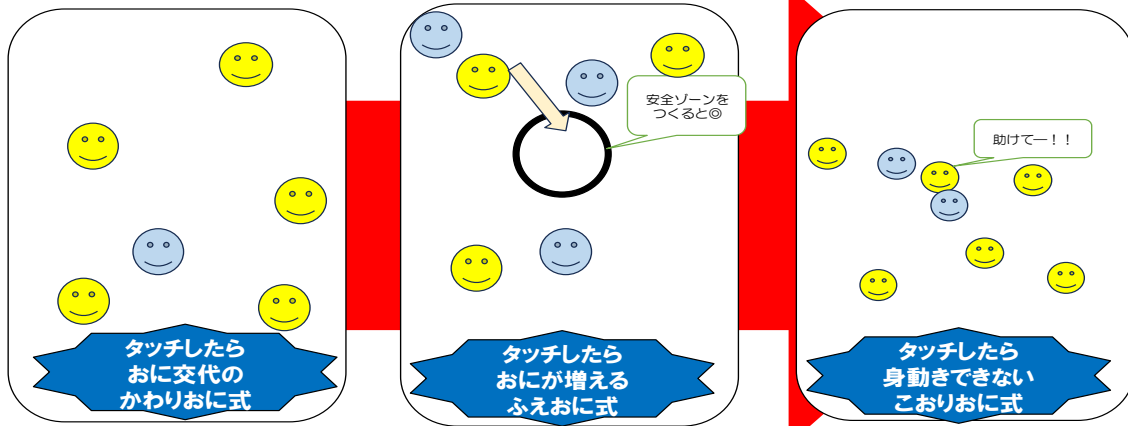
とりとり GO! …… 18

得点方法の例…… 19

オリジナルおに



イメージ図



はじめの規則

- ・鬼を数人決める。
- ・逃げる範囲を決める。
- ・鬼にタッチされたら、鬼が変わる。
例) 鬼は、紅白帽子を赤にする 等

規則の工夫例

- ・鬼の人数を変える。
- ・範囲を広げる。狭くする。
- ・安全ゾーンをつくる。(ケンステップ、フープ 等)
- ・タッチされたら鬼が増える。(例) 増やし鬼
- ・タッチされたら氷になってその場に固まる。(例) 氷鬼
+復活ルール(味方がタッチ、レンジでチン 等)
- ・タッチされたら、捕まったゾーンに入る。(例) けいどろ
- ・タグをつける。(例) タグ取り鬼

特性

追いかけてたり、逃げたりすることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・シンプルな規則だからこそ、規則を工夫しやすく、みんなが楽しめるオリジナル鬼遊びをつくることができる。
- ・俊敏な動きが身に付く。→相手をかわしたり、動きや速さに緩急をつけて追いかけてたりする姿。

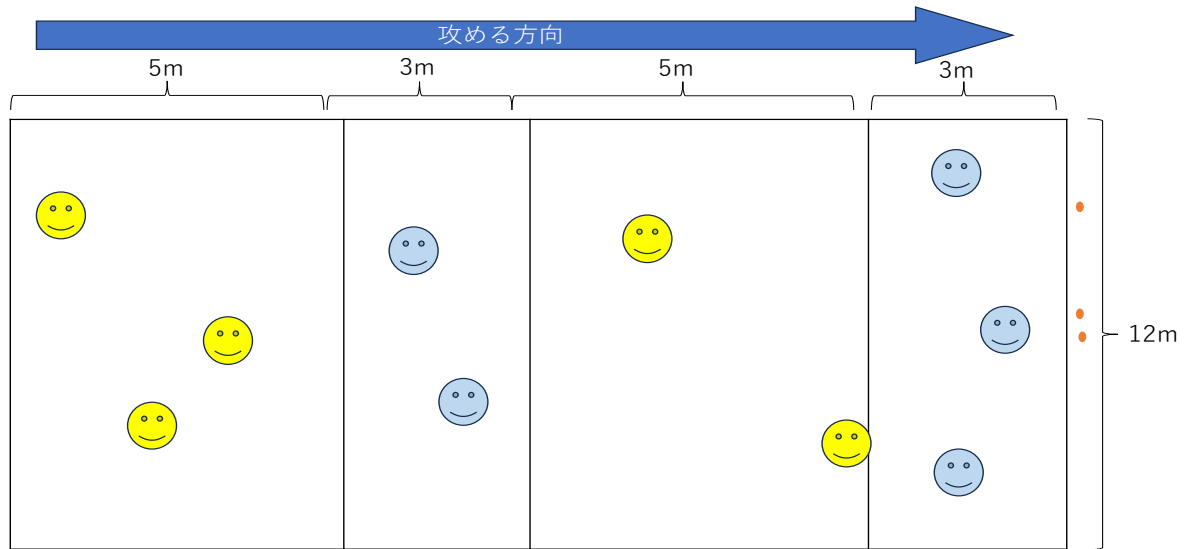
必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) コーン
- (★) ケンステップ or フープ
- (★) タグ

かいぞく☆オーニ



イメージ図



はじめの規則

- ・1チーム 4人～5人
- ・1ゲーム 2分で攻守交代 ×2回
- ・腰に2本のタグをつけてスタートする。
- ・タグを取られずに、鬼ゾーンをすり抜けてゾーンにたどり着いたら、宝を1つ取ることができる。
- ・宝は1つ1点。
- ・宝を取ったら、コートの外を通過して、宝箱に宝を入れる。
- ・守りは攻めのタグを取ったら、相手に返す。
- ・タグを取られた攻めは、スタート地点に戻ってタグをつけ直してから再スタートする。

規則の工夫例

- ・全員が宝を運べたら、プラス得点が入る。
- ・タグを使わずに、タッチにする。
- ・コートで、鬼ゾーンを少なくしたり、増やしたりする。
- ・宝の場所を変える。

特性

相手をかかわす・つかまえることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・児童の役割が明確で、多くの攻め方を考えることができる。
- ・守りの動きが制限されることで、突破する動きが出やすくなり、落ち着いて攻めやすいので、チームで協力した動きが出る。
- ・多様な動きが出現する中で楽しく技能を身に付けることができる。

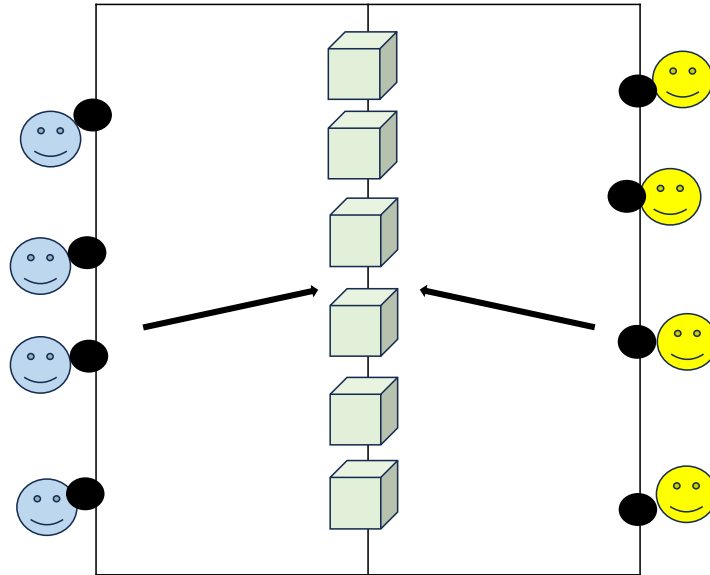
必要 (☆)・使用できる (★) 用具

- (☆) コーン or コートのライン
- (☆) 紅白玉
- (★) タグ

ばんばんボール(なげ)



イメージ図



はじめの規則

- 1チーム3~6人
- ・ボールは一人1個
- ・ボールを的に当てる。
- ・2分間の的に相手のコートに多く動かしたチームの勝ち。
- ・線より後ろからボールを投げる。
- ・真ん中までしかボールを取りに行ってもいけない。

規則の工夫例

- ・的によって、得点をかえる。
- ・的の大きさを変える。
- ・的の向きを変える。
- ・段ボールに水が入ったペットボトルを入れ、重さを変える。
- ・場所によって、箱までの距離を変える。
- ・守備をつける。

特性

力いっぱいボールを投げ、的に当てるのが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・誰でもたくさん投げる経験を積むことで、投げる楽しさを存分に味わうことができる。
- ・的に狙うことに熱中して運動を楽しむことができる。
- ・規則がシンプルだから、みんなで規則を工夫することができるようになる。

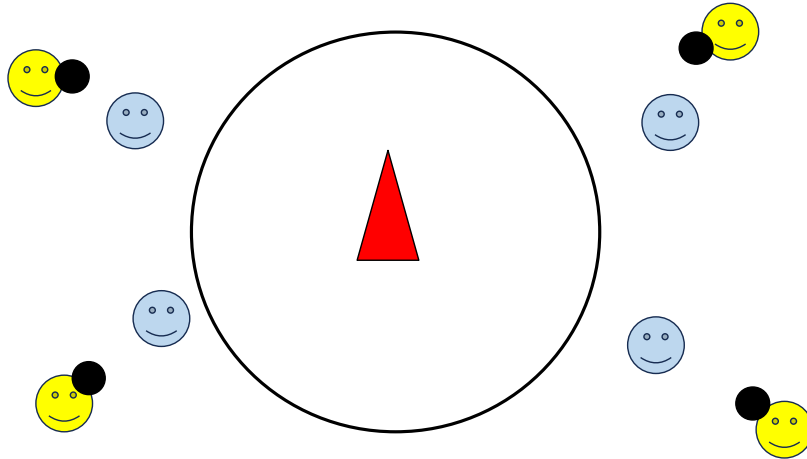
必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) 段ボール
- (☆) ボール
- (☆) コーン or コートのライン
- (★) ペットボトル

だんだんボール



イメージ図



はじめの規則

- ・1チーム4人
- ・1ゲーム2分×前後半×2回
- ・ボールは一人1個もつ。
- ・ボールを当ててコーンを倒せば1点。
- ・線より後ろからボールを投げる。
- ・守りは攻めの邪魔をする。

規則の工夫例

- ・守りの人数を3人に減らす
- ・円の大きさを変える。
- ・ボールの種類を変える。
- ・的を変える/増やす。
- ・点数の入れ方を工夫する。

特性

相手をかかわしてボールを投げ、的に当てるのが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・誰でもたくさん投げる経験を積むことで、投げる楽しさを存分に味わうことができる。
- ・的を狙うことに熱中して運動を楽しむことができる。
- ・規則がシンプルだから、みんなで規則を工夫することができるようになる。

必要(☆)・使用できる(★)用具

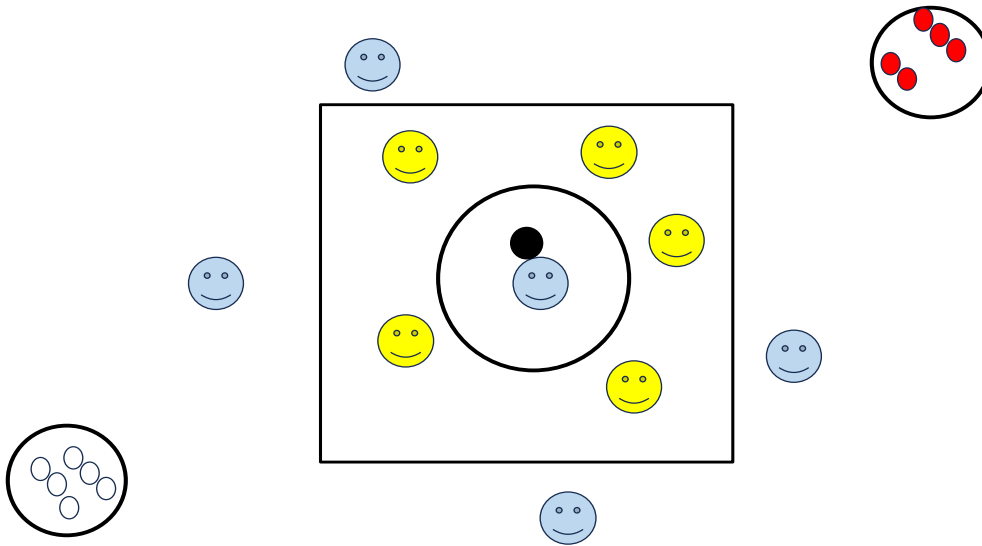
- (☆) ボール
- (☆) コーン
- (★) 大きさの違うコーン、段ボール
- (★) ペットボトル



島っていこうぜ

イメージ図

正方形のコート(1辺7m)、中心に島(直径2m)を置くを図に入れる。



はじめの規則

- ・1チーム 5人~6人
- ・1ゲーム 2分30秒で攻守交代 ×2回
- ・攻守交替制で行う
- ・ボールは1個
- ・島には外から当てるチームから1人入る。
- ・ボールを当てたら1点。
(フープに紅白玉を入れて得点をカウントする。)

規則の工夫例

- ・はじめは、転がして当てる。
- ・キャッチしたら得点に入らない。
- ・コートのを大きさを広くする。
- ・コートの形を円にする。
- ・ノーバウンドで当たらないと点が入らない。
- ・全員が得点したら、プラス得点が入る。

特性

ボールをねらったところに投げるのが楽しいゲーム
 ボールを避けるのが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・投げる時には、どこに投げたらいいかの状況判断が必要。
相手の位置を考えて、前にいる相手に向かって投げたらいいか、島にいる仲間に投げたらいいか、投げる場所を判断する。それに合わせて真っ直ぐ速く、高くふわっと、バウンドさせて投げるなど、投げ方も工夫するようになる。
- ・島を使った攻め方を考えることができる。

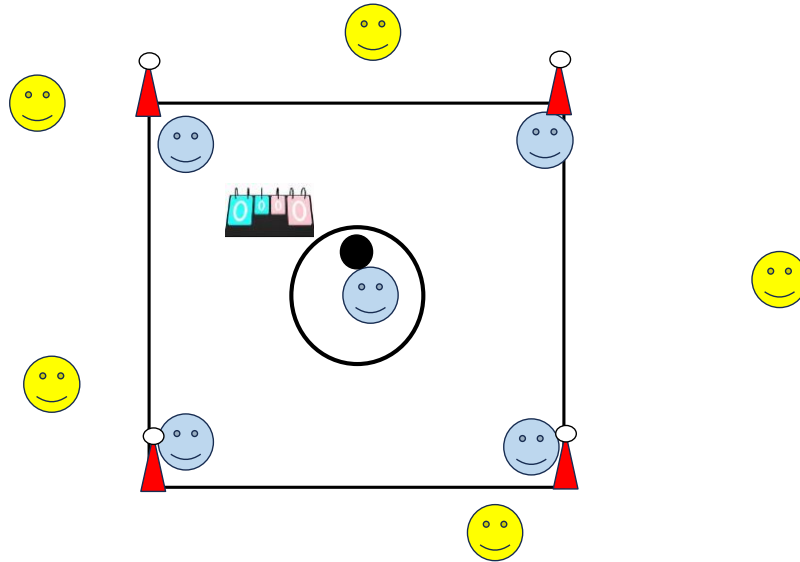
必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) コーン or コートのライン
- (☆) フープ
- (☆) ライトドッチボール 等
※軽く、投げやすいボールを選択する。



あっちむいてポイツ!

イメージ図



はじめの規則

- ・1チーム 4~5人
- ・全員が投げたら攻守交代。
- ・攻めが中心のフープから「あっちむいてポイツ」と言ってボールを投げる。
- ・攻めはボールを投げたら、守りが「アウト」と言うまでコーンの上のマーカーを落とす。落としたマーカーの数が得点になる。
- ・守りはコートの外側を守り、ボールを捕ったらボール保持者を中心にして円になって「アウト」と言う。
- ・守りがボールに集まるときはコートの外側を走る。

規則の工夫例

- ・攻守交代を時間制にする。
- ・アウトの仕方
 - 例) ①ボールに集まったら手をつなぐ
 - ②アウトゾーンに集まる(中学年向き)
- ・コーンをタッチして得点にする。
 - 4点以上取れるようにする。
- ・ボールの変更 例) フリスビー

特性

攻め(走る)と守りのどちらが早いかを競うことが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・360度どこへでもボールを投げることができる。たくさん点を取るために、守りのいないところをねらって投げることができるようになる。
- ・全方位にボールが来る可能性があるため、チームで様々な守り方の工夫が考えられる。

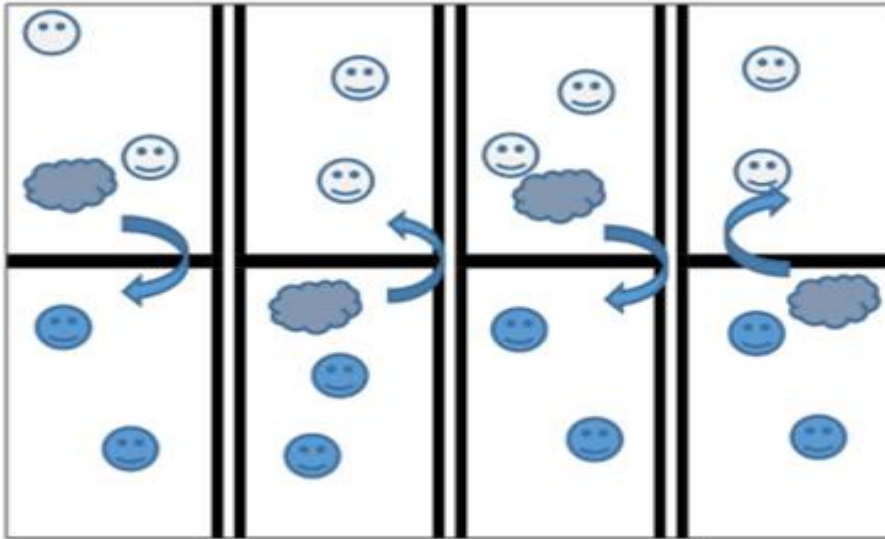
必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) コーン
- (☆) マーカー
- (☆) フープ
- (☆) 紅白玉
- (☆) ソフトフォームボール
- (★) フリスビー



たまごボール

イメージ図



※コートのおおきさ：縦 13.4m、横 4m、コート間 1m

手作りの玉（約 100g）



はじめの規則

- ・1チーム 3人~4人
- ・コート内 2人
- ・1ゲーム 8分(2分のローテーション)
- ・相手コート内にボールを落としたら1点
- ・サーブは、サーブするチームの「たまご〜」、相手チームの「ボール!」のかけ声で投げ入れる。

規則の工夫例

- ・コートを広くする。
例) エンドラインを下げる。
- ・ネットに触れたら、得点はなしにする。
- ・サーブは、点を取った方からする。
- ・ボールを変更する。
例) ソフトバレーボール
ビーチバレーボール

特性

攻守の分かれたコートで落とす・落とさせないを競うことが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・たまごボールを用具として使うことで、力いっぱい投げられ、簡単にキャッチできる。
- ・コート内の人数を2人なので誰もが力いっぱい動くことができる。また、空いているスペースを見つけやすく、点の取り方(落とす)、点の防ぎ方(落とさせない)を考える。

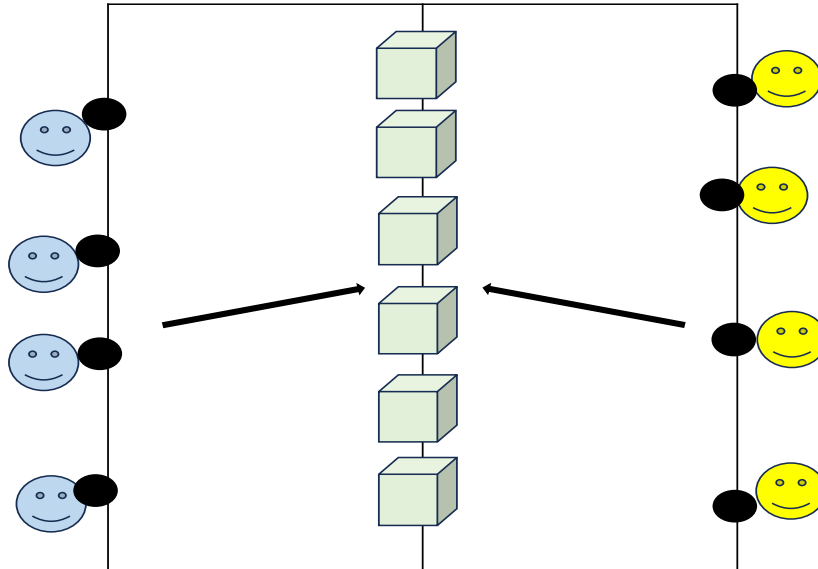
必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) ソフトバレーボール支柱、ネット(高さ: 170cm)
※スズランテープでネットに代用することも可能
- (☆) たまごボール
(新聞紙等の緩衝材をビニール袋に入れたボール)
- (☆) 紅白玉 (☆) フープ
- (★) ソフトバレーボール、ビーチバレーボール



ばんばんボール(けり)

イメージ図



はじめの規則

- ・1チーム3~6人
- ・ボールは一人1個
- ・ボールを的に当てる。
- ・2分間の的に相手のコートに多く動かしたチームの勝ち。
- ・線より後ろからボールを蹴る。
- ・真ん中までしかボールを取りに行ってもいけない。

規則の工夫例

- ・的によって、得点をかえる。
- ・的の大きさを変える。
- ・的の向きを変える。
- ・段ボールに水が入ったペットボトルを入れ、重さを変える。
- ・場所によって、箱までの距離を変える。
- ・守備をつける。
- ・ボールの種類を変える

特性

狙ったところにボールを蹴ることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・誰でもたくさん蹴る経験を積むことで、蹴る楽しさを十分に味わうことができる。
- ・的に狙うことに熱中して運動を楽しむことができる。
- ・規則がシンプルだから、みんなで規則を工夫することができるようになる。

必要(☆)・使用できる(★)用具

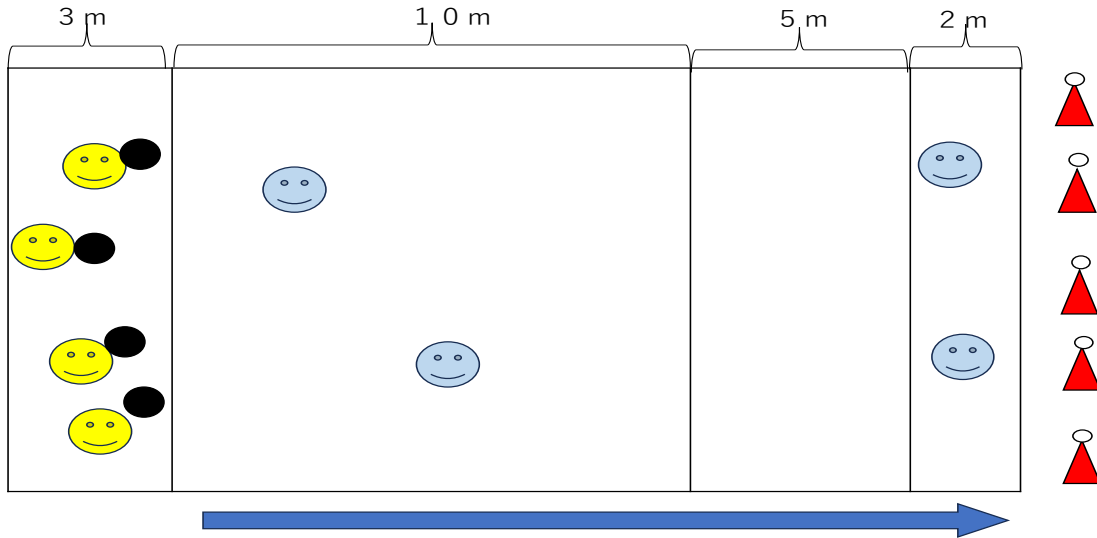
- (☆) 段ボール
- (☆) コーン or コートのライン
- (★) ペットボトル



ゴーゴー☆ゴール!!

イメージ図

・コートのおおきさは、横10m×縦20



はじめの規則

- ・4人対4人
- ・1ゲーム 2分30秒で攻守交代 ×2回
- ・攻めは1人1個ボールを持つ。
- ・守りは、守りゾーンでボールをカットする。
- ・ボールをカットされたらスタートゾーンから始まる。
- ・ゴールラインをボールが通過すると1点。
- ・フラフープに紅白玉を入れて得点をカウントする
- ・足のみでボールを扱う。

規則の工夫例

- ・フリーゾーンからシュートしても得点。
- ・ゴールラインの場所に、ゴールを設置する。
例) ①ミニゴールに入ったら2点
②コーンに当てたら2点 等
- ・全員が得点したら、ボーナス得点が入る。

特性

ボールを運んだり、ねらったところに蹴ったりすることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・的を狙うことに熱中して運動を楽しむことができる。
- ・ボールを蹴る、止めるという動きが身に付く。
- ・2, 3人で連携した攻め方ができる。

必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) コーン or コートのライン
- (☆) サッカーボール(軽いもの)
- (★) ミニゴール
- (★) コーン(ゴール用)

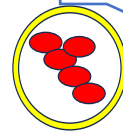
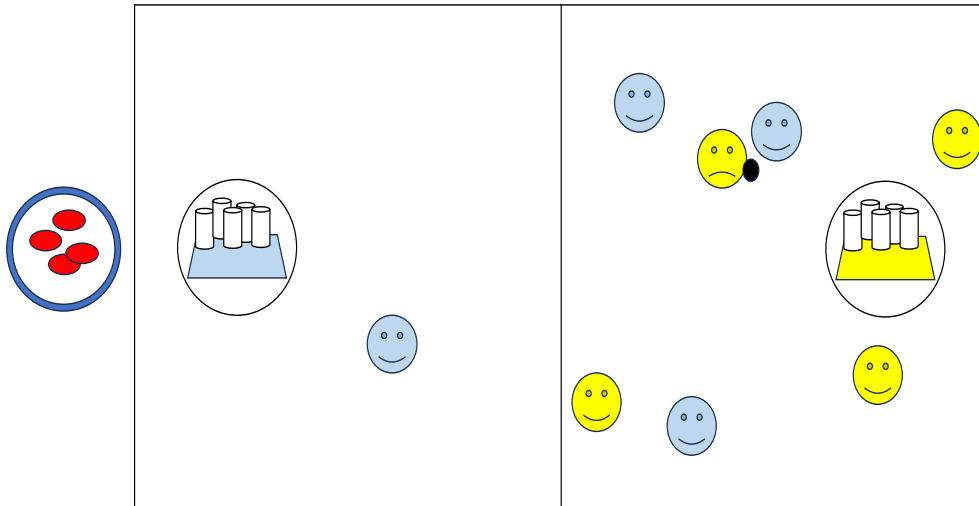


ペットボール

イメージ図

縦20m、横13m、半径1.5mの円2つ、ポートボール台の上にペットボトルを並べる

ペットボトルに(1L)水を入れる。最初は半分くらい。規則の工夫で調整してもよい。
台の上には5本置くのがおすすめ。



はじめの規則

- ・1ゲーム 4分半×前後半 ・1チーム 4人
- ・ポートボール台の上のペットボトルを倒し、倒れた本数が得点。
- ・ゲーム開始時はコート中央からパスをして始める。
- ・ボールを持ったら進めない。
- ・パスのみでボールをつなぐ。
- ・ボールがコートから出たら、相手のチームのパスで始める。

規則の工夫例

- ・ゴールゾーンの位置を変える。
- ・ゴールゾーンの大きさを変える。
- ・ペットボトルの本数を変更する。
- ・全員が得点したら、プラス得点が入る。

特性

ボールを運んで、思い切りシュートをうつことが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・パスをつなぎ、ボールをペットボトル的に思い切りぶつけることで爽快感を感じる。
- ・パスのみでボールをつなぐため、得点しやすい位置でパスを受けるようになる。
- ・ボールを持たないときの動きを身に付けやすい。

必要(☆)・使用できる(★)用具

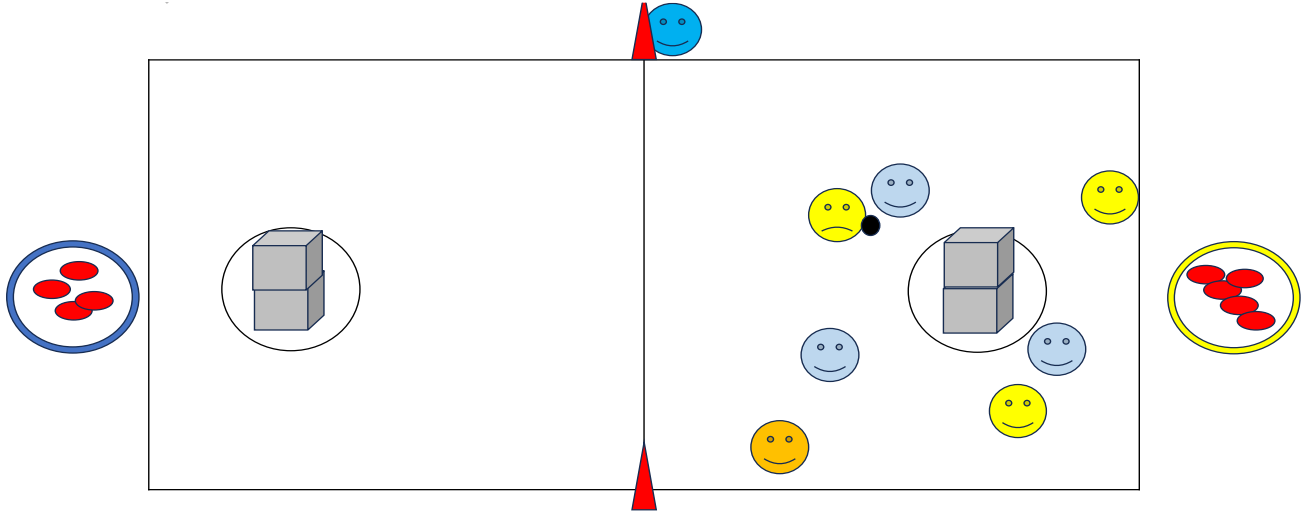
- (☆) コーン or コートのライン
- (☆) 紅白玉
- (☆) ボール※ボールの大きさや柔らかさは実態に応じて選択する。
- (☆) ポートボール台
- (☆) ペットボトル



パ助っ人ゴール

イメージ図

縦20m、横13m、半径1.5mの円2つ、円の中に段ボールを並べる



はじめの規則

- ・1チームにつきコート内3人+助(すけ)さん1人
- ・助さんは、自分のチームがボールを保持しているときにコートに出ることができる。それ以外の際は、コート中央脇のコーンを触って待機しておく。
- ・1ゲーム 4分×前後半
- ・助さんは前半と後半で交代する。
- ・段ボールに当たったら1点。得点した児童は段ボールを直し、得点を入れたら、ゲームに戻る。
- ・ゲーム開始時や相手に点を取られた時は、コートの中央からパスをして始める。
- ・パスのみでボールをつなぐ。(ボールを持ったら進めない。)
- ・ボールがコートから出たら、相手チームのパスで始める。

規則の工夫例

- ・段ボールの大きさを変える。
- ・段ボールの位置を変える。
- ・円の中に入ったら3歩下がってリスタート。
→円の中に入ってしまう場合
- ・助さんの待機する場所を変える。
- ・全員が得点したら、プラス得点が入る。

特性

ボールを運んで、思い切りシュートをうつことが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・攻撃側の数的優位でボールが運びやすく、シュートのチャンスを作りやすい。
- ・助さんの動きを工夫することでシュートのチャンスを増やすことができる。

必要(☆)・使用できる(★)用具

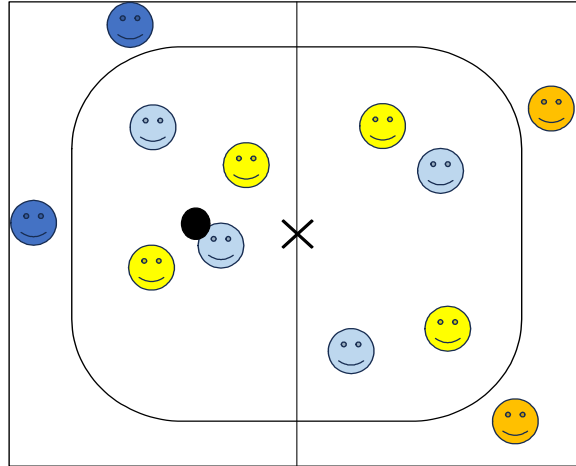
- (☆) ボール
- (☆) コーン
- (☆) 段ボールの的



ぐるっとサッカー

イメージ図

内側に縦26m、横16mのコートを描き、角はとっておく・外側に縦30m、横20mのコートを描き、内側のコートを囲む



はじめの規則

- ・1 チーム5人~6人(ゴールマン2人)
- ・1 ゲーム7分
- ・試合開始、得点後はコート中央からキックオフで始める。
- ・ゴールマンがゴールゾーン内でキャッチしたら1点。
- ・ボールが外に出たら、外周の出たところからキックイン(直接得点はできない)
- ・危険なプレーや手でボールを触った場合は相手ボールで再開。

規則の工夫例

- ・コート全体の大きさを変える。
- ・ゴールマンのゾーンを広くする。
- ・ゴールマンの人数を変える。
- ・ボールを変える
→大きさ・柔らかさ
- ・全員が得点したら、プラス得点が入る。

特性

足でボールをつなぎ、味方にパスすることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・シュートが苦手な児童でも得点がしやすい。
- ・どこでも得点の可能性があり、チャンスを多く作ることができる。
- ・ゴールマンが動くことで、コート内の児童も空いている場所を探すようになる。

必要(☆)・使用できる(★)用具

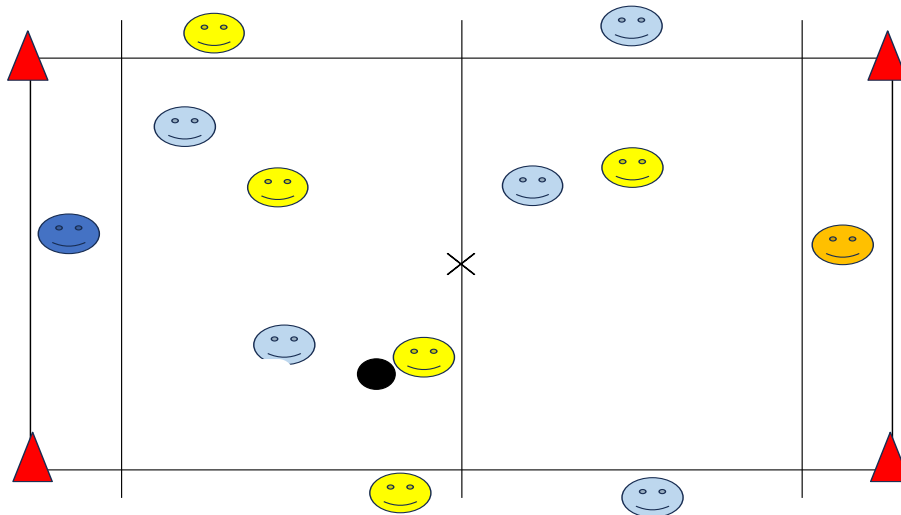
- (☆) コーン
- (☆) ボール



ラインサッカー

イメージ図

縦30m、横20mでサイドエリアは幅1m。サイドエリアの縦幅は15mずつ。



はじめの規則

- ・1チーム6人
- ・1ゲーム4分×前後半
- ・1ゲームの中で役割を交代する。
- ・コート中央からキックオフで始める。
- ・相手のゴールラインを越えたら得点。
- ・ラインマンとキーパーは手を使ってよい。

規則の工夫例

- ・コートを変える
(ゴールの大きさを変える)
- ・ボールを変える
(大きさ、柔らかさ)
- ・全員が得点したら、プラス得点が入る。

特性

仲間とボールをつなぎ、足でシュートすることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・ラインマンが手を使えるため、ボールを預けやすく、ゲームが途切れることなく続く。
- ・ゴールエリアが広く、シュートを打ちやすい。
- ・ボール操作が簡易化されており、得点が入りやすい

必要(☆)・使用できる(★)用具

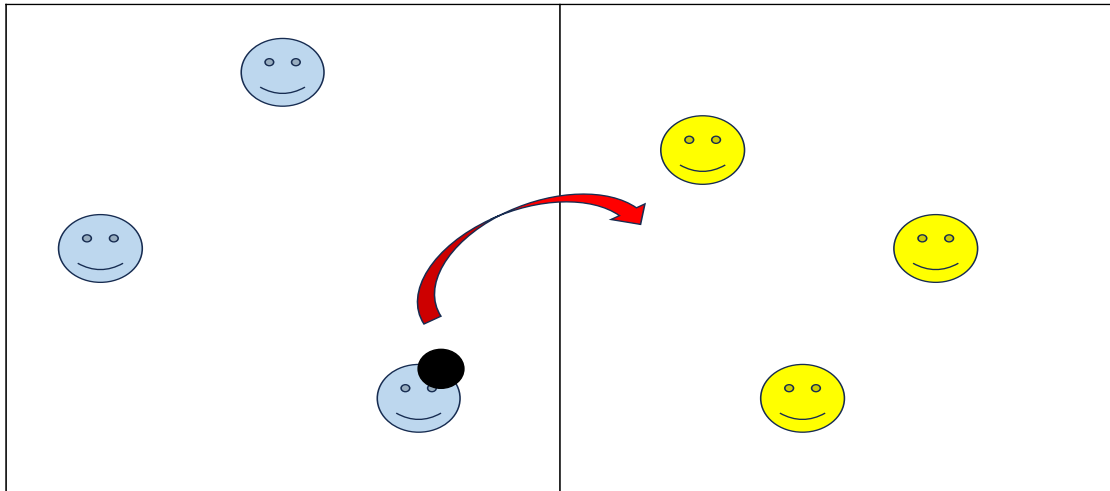
- (☆) コーン or コートのライン
- (☆) 紅白玉 (☆) フープ
- (☆) サッカーボール(軽いもの)
- (★) ミニゴール
- (★) コーン(ゴール用)



つないでがんばる

イメージ図

バドミントンコート 縦13.4m、横6.1m



はじめの規則

- ・1チーム 5人~6人 ゲームは3人
- ・1ゲーム 8分(前後半4分)
- ・ネットの高さ150cm
- ・3回で相手コートに返球する。
- ・相手が3回で返球できなかつたら得点
- ・相手コートにボールが落ちたら得点
- ・1、2回目は捕る 3回目は捕って投げる or はじく
- ・ボールを捕ったら、その場から次の動きにする。

規則の工夫例

- ・ボールを変更する。
- ・2回目での返球を可能にする。
- ・ブロックをありにする。
- ・チーム全員が触ってから返球する。
- ・サーブの位置を固定する。
- ・ネットの高さを上げる。

特性

落とす・落とさせない・組み立てることが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・味方の友達のはじきやすいボール操作ができるようになる。
- ・相手がいなくて狙うことができるようになる。
- ・相手からの返球に対して、捕りやすい場所に動くことができるようになる。
- ・勝つためにチームで話し合いが生まれる。
- ボールを相手コートに落とすために、作戦への意識が高まる。
- ボールを落とさせないために、立ち位置を考える。

必要(☆)・使用できる(★)用具

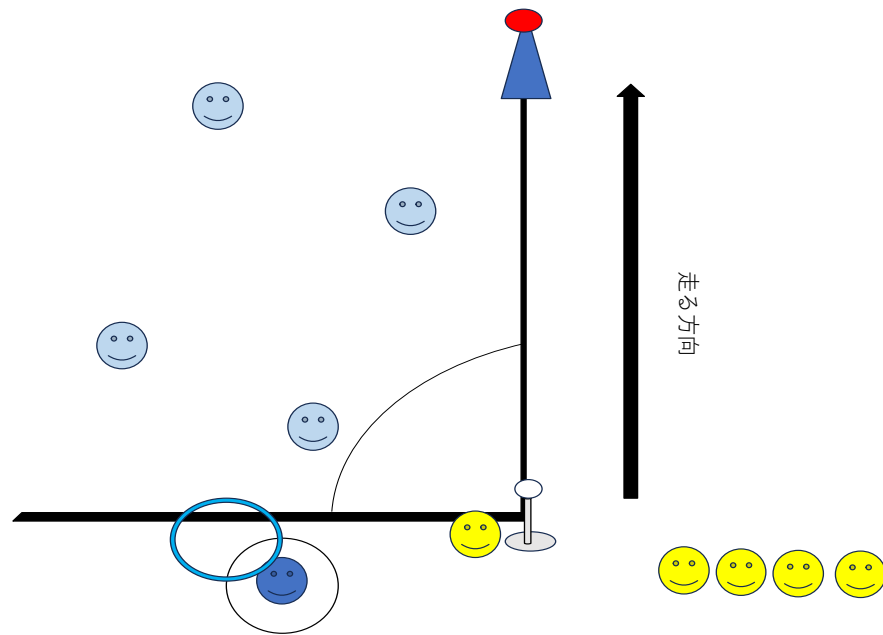
- (☆) ボール
- (☆) ネット
- (☆) バドミントンコート用の支柱
- (★) 作戦ボード



マイベース

イメージ図

コーンまで10m前後



はじめの規則

- ・1チーム 5人~6人
- ・1ゲーム 12分(表、裏、表、裏の2回)
- ・手で打つ
- ・ボールはバッティングティーor コーンの上
- ・攻めは守りより早くコーンにタッチできたら1点
- ・守りは、攻めがコーンにタッチする前に、袋を被せたフープに返球できたらアウト

規則の工夫例

- ・得点を増やすためにコーンを2つに
- ・用具の使用
→プラスチック製のバットやラケット
- ・アウトゾーンを増やす
- ・得点する場所とアウトの場所を同じに
→視覚的に分かりやすい
- ・チーム全員が攻撃したら交代

特性

攻めと守りのどちらが早いかを競うことが楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・規則の工夫がしやすい。
→学級の実態に合ったゲームの規則にすることができるようになる。
- ・相手のいない場所へ打つことができるようになる。
- ・守りの位置を考えることができるようになる。
→ボールを繋いでアウトを取る行動が生まれやすい。

必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) コーン・ディスクコーン・紅白玉
- (☆) バッティングティー
- (☆) ボール
- (☆) 袋を被せたフープ
- (★) バットやラケット
- (★) 作戦ボード
- (★) ベース

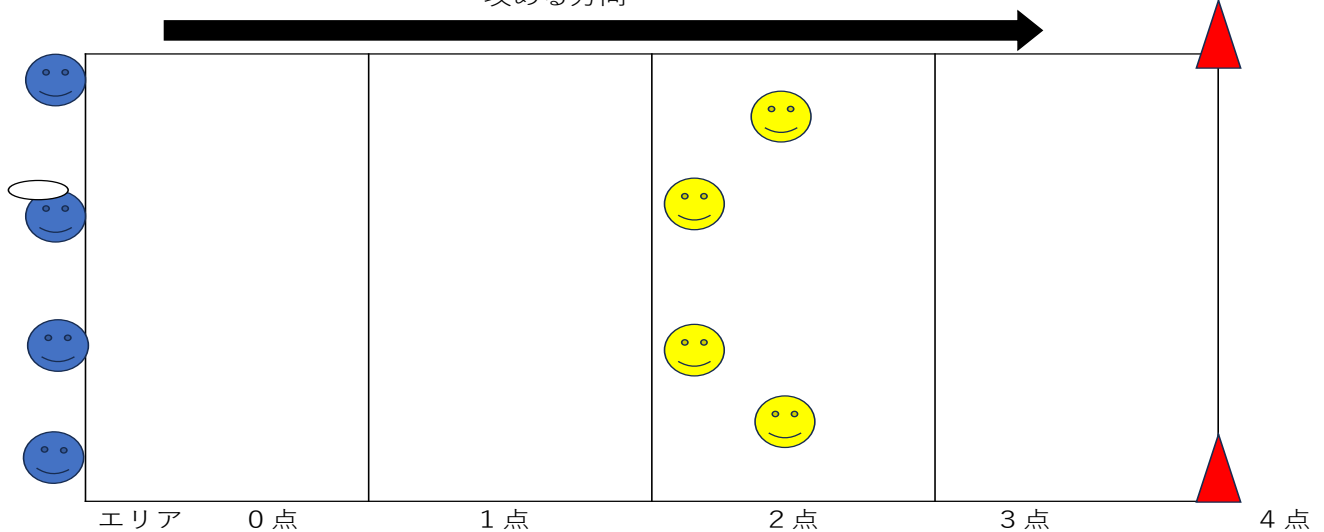


とりとり GO!!

イメージ図

コート 縦14m、横20m

攻める方向



はじめの規則

- ・1チーム 4人(タグ1人2本、)
- ・攻め2回、守り2回、攻め2回、守り2回
- ・ラグビーフットボール3号(推奨)
- ・1回の攻撃は3度タグが取られるまで攻め、ラインを出たら1タグ
- ・パスはなし(手渡しのみ)
- ・進めたところまでが得点、得点の多い方が勝ち
- ・はじめにボールを持つ人はローテーション
- ・タグを取ったら「タグ」と言い、その場で止まり手渡しパスにてリスタート

規則の工夫例

- ・「とりとり」、「GO」と全員で言ってからスタート
- ・最後まで進めたらボーナス得点
- ・リスタートの際、離れる
- ・守備位置を変更してスタートしやすいようにする。
- ・制限時間内なら何度も攻撃ができるように
- ※前パスは陣取り型の特性から外れるため、取り上げない

特性

決められた時間や回数の中でどこまで陣地が取れるかどうか楽しいゲーム

こんな子供の姿が見られる!

- ・味方の友達の位置を把握できるようになる。
- ・味方に正確に手渡しパスができるようになる。
- ・パスのタイミングが掴めるようになる。
- ・相手のいないところへ走ることができるようになる。
- ・対話や声掛けが生まれやすい。
- 勝つために作戦を考えることができるようになる。

必要(☆)・使用できる(★)用具

- (☆) タグ
- (☆) ボール
- (★) 作戦ボード



得点方法

①得点板



使い方・おすすめポイント

- ・得点が入ったチームの数字をめくる。
- ・一目で見て点数が分かりやすい。

おすすめのゲーム

- ・あっちむいてホイッ!
- ・マイベース
- ・ぐるっとサッカー
- ・ととり GO!!
- ・ラインサッカー

②紅白玉



使い方・おすすめポイント

- ・得点した人が紅白玉をフラフープに入れる。
- ・数えるまで点数が分からないので、勝敗が分からずわくわく感がある。

おすすめのゲーム

- ・かいぞく☆オーニ
- ・ペットボール
- ・島っていこうぜ
- ・パ助っ人ゴール
- ・ゴーゴー☆ゴール!!

③得点カード



- ・自分のチームが得点した時にカードをめくる。
- ・相手チームには見せない。

- ・ゲーム終了まで相手の得点が分からないので、勝敗が分からずわくわく感がある。

おすすめのゲーム

- ・たまごボール
- ・つないでがんばれー