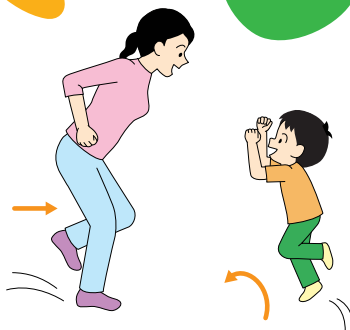


かぞく ちょうせん
家族で挑戦!

まい にち げん き
毎 日 元 気 に

うん どの あそ
運 動 遊 び



JSPO
Japan Sport Association

私たちは、次のような問題意識を持ち続けています。

- 幼少期の頃から元気からだを動かすことは、子どもの心身の健やかな成長に欠かせない。
- しかし、現代の子どもは、からだを動かして遊ぶ「時間」「空間」「仲間」が限られている。
- そのため「からだを動かす経験」が不足している。

みなさんにも同意していただけるのではないのでしょうか？

アクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP）は、子どもが夢中になって楽しんでいるうちに、からだをたくさん動かすことができる「運動遊び」をたくさん紹介しています。

このガイドブックの運動遊び紹介ページの構成

アレンジした運動遊びを紹介しています。やってみたい運動遊びを、お子さんと一緒に選んでみましょう。



家族でできる運動遊びを紹介しています。イラストと「遊び方」を参考に、ぜひ楽しんでください。



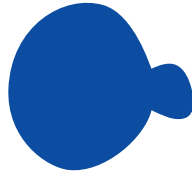
お友達とも遊ぶように、似た動きをしたり、同じ用具を使ったりする運動遊びを紹介しています。



子どもは、からだを動かして遊ぶことが大好きです。走り回ったり、跳び上がったたりして、歓声をあげて、はしゃいで、とびきりの笑顔を見せてくれます。

それでは、子どもに「遊んでおいで」と言えば、実際に遊び始めるでしょうか？ それは、なかなか難しいかもしれませんね。

繰り返しになりますが、からだを動かして遊ぶ「時間」「空間」「仲間」が限られていますし、そもそも子どもは、遊び方を知らないかもしれないからです。



そこで私たちは、子どもにとって最も身近な存在である保護者のみなさんに、ぜひお子さんと一緒に遊んでいただければと考えました。

大好きな保護者の方とふれあい、遊べば、お子さんはとっても喜ぶのではないのでしょうか？

そして、お子さんが、からだを動かす遊びの面白さを知り、お友達とも一緒に遊ぶようになってくれることを期待します。

このガイドブックを参考に、ぜひお子さんと一緒に遊んで、楽しい時間をたくさん共有していただけたら嬉しいです。



注意してほしいこと

安全に遊べるように注意してください。周囲を片づけて、何かにぶつかったり、すべったりするなどの危険がないことを確認してください。

対等に遊べるように、また、お子さんに少し有利になるように、お子さんの年齢や体格に合わせて遊び方を工夫してください。

● あっちとんでびょん	5
● 片足 ^{かたあし} あっちとんでびょん	6
● からだじゃんけん	6
● パレーしりとり	7
● リフティングしりとり	8
● ビニール袋 ^{ふくろ へんしん} に変身	8
● 人間 ^{にんげん} お好み焼き ^{このや} ①	9
● 人間 ^{にんげん} お好み焼き ^{このや} ②	10
● 新聞 ^{しんぶん} ボール落 ^お とし	10

● 一緒に楽しく遊んで、とびきりの笑顔を大切な思い出に	11
-----------------------------	----

JSPQ-ACP総合サイトにあります

● 子どもが「楽しい!」「もっとやりたい!」と思う運動遊び	13
-------------------------------	----

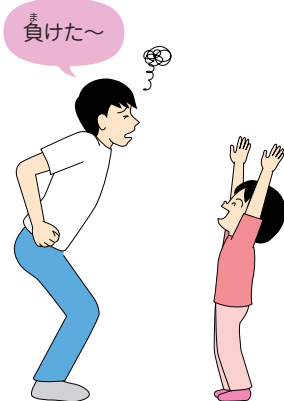
● 握手 ^{あくしゅ} でパッチン①	15
● 握手 ^{あくしゅ} でパッチン②	16
● 全力 ^{ぜんりょく} あっち向 ^む いてホイ	16
● ヒップウォークグリコ①	17
● ヒップウォークグリコ②	18
● グリコ	18
● グルグルしっぽ取 ^と り①	19
● グルグルしっぽ取 ^と り②	20
● サークルオニ	20
● 股割 ^{またわ} りじゃんけん①	21
● 股割 ^{またわ} りじゃんけん②	22
● 新聞 ^{しんぶん} じゃんけん	22
● キャッチボール①	23
● キャッチボール②	24
● 棒 ^{ぼう} は倒 ^{たお} さんぞ	24
● ねことねずみ①	25

●ねことねずみ②	26
●ねことねずみ（しっぽ取り）	26
●アクティブ チャイルド プログラム（JSPO-ACP）で たくさん遊ぶと…	27
JSPO-ACP総合サイトで確認！	
●子どもの身体活動・運動の意義	29
●言うこと一緒、やること一緒	31
●言うこと逆、やること逆	32
●ジャンプオニ	32
●タッチミー①	33
●タッチミー②	34
●追って、追われて	34
●グルグルキャッチ①	35
●グルグルキャッチ②	36
●ビニール袋ジョグ	36
●バランスしりとり	37
●ものまねしりとり	38
●動物に変身	38
●キャッチリング	39
●輪投げ	40
●爆弾ゲーム	40
●お座りバレー	41
●コップミントン	42
●新聞ボール DE ゴルフ	42
●元気にからだを動かして遊ぶと こころとからだが健やかに成長します	43
読者のみなさんへ	45



楽しく遊ぶための工夫

- 後出しにならないように、タイミングを合わせてジャンプしましょう。



あっちとんでびょん



遊び方

- 2人でじゃんけんをして、勝った人が「あっちとんでびょん」と言います。
- 「びょん」のタイミングに合わせて、2人とも前後左右のどちらかにジャンプします。
- 2人とも同じ方向にジャンプしたら、じゃんけんに勝った人の勝ちです。
- 2人が違う方向にジャンプしたら、元の位置に戻り、じゃんけんをします。
- 勝負がつくまで続けます。

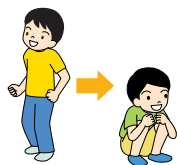


かたあし
片足あっちとんでびょん



- ① ケンケン（片足^{かたあし}）で「あっちとんでびょん」をします。
- ② じゃんけんを「からだじゃんけん」や「顔^{かお}じゃんけん」にしてもよいでしょう。

とも だち いっしょ
お友達と一緒に!



からだじゃんけん

- ① 2～3人^{にん む あ}で向かい合います。
- ② 「最初はグー、じゃんけんぽん!」の「ぽん!」で、全身^{ぜんしん}でグー・チョキ・パーのポーズをとります。

サーブするよ

りんご!



たのしくあそぶための工夫

- ラリーが続くように、
相手が打ち返しやす
いところにビニール
袋を打ちましょう。



ゴリラ!

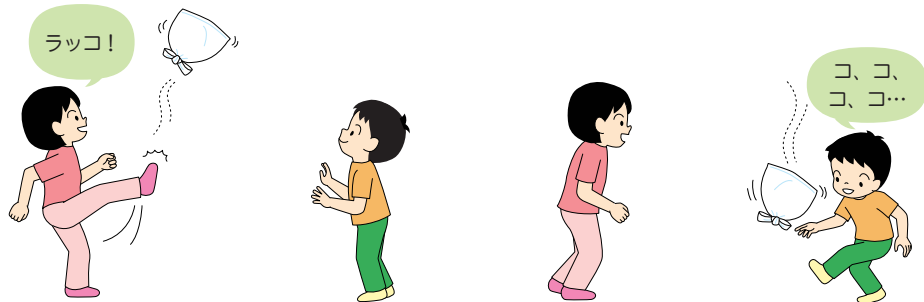


バレーしりとり



あそび方

- ① ビニール袋をふくらませて、ボールの代わりにします。
- ② 2人でしりとりをしながら、バレーボールのようにビニール袋を打ち合います。
- ③ 言うことを考えている間にビニール袋が床に落ちたり、しりとりを続けられなかったりしたら負けです。



リフティングしりとり



- ① ビニール袋をふくらませて、ボールの代わりにします。
- ② 2人でしりとりをしながら、ビニール袋を蹴り合います。
- ③ 言うことを考えている間は、1人でリフティングを続けます。

おともだちと一緒に!

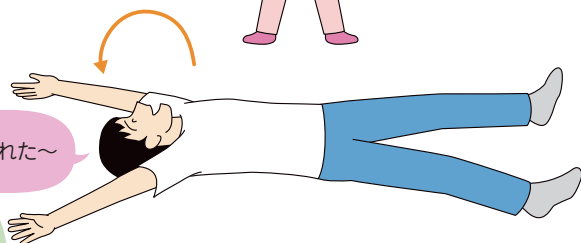


たのしく遊ぶための工夫

- ビニール袋の代わりに、新聞紙でも遊べます。

ビニール袋に変身

- ① 2人組になって向かい合います。
- ② リーダーがビニール袋を持ち、自由に動かします。
- ③ もう1人はビニール袋になりきり、リーダーが動かすビニール袋のまねをします。



たの 楽しく遊ぶための工夫

- 役割を交代して遊びましょう。

にんげん この や 人間お好み焼き①



あそ 遊び方

- ① 「お好み焼き」と「焼く人」を決めます。
- ② 「お好み焼き」は、うつ伏せになります。
- ③ 「焼く人」は、お好み焼きをひっくり返そうとします。
- ④ 「お好み焼き」は、ひっくり返されないようにします。

ひっくり返すぞー！



人間お好み焼き②



- ① 2人の子供が「お好み焼き」になり、親が「焼く人」になります。
- ② 「お好み焼き」は、うつ伏せになり、「焼く人」にひっくり返されないようにします。
- ③ 制限時間（10秒）内に2枚の「お好み焼き」をひっくり返せたら、親の勝ちです。

お友達と一緒に！



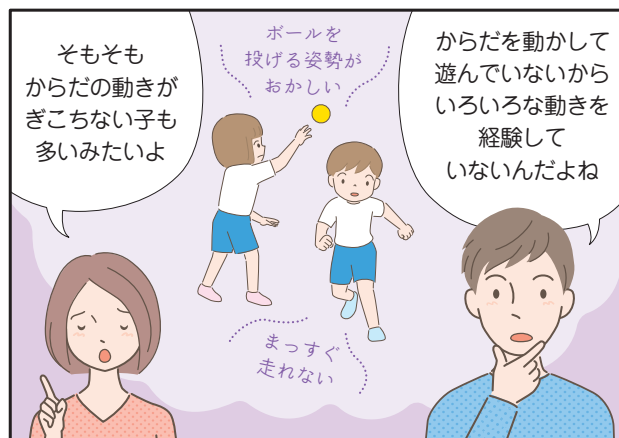
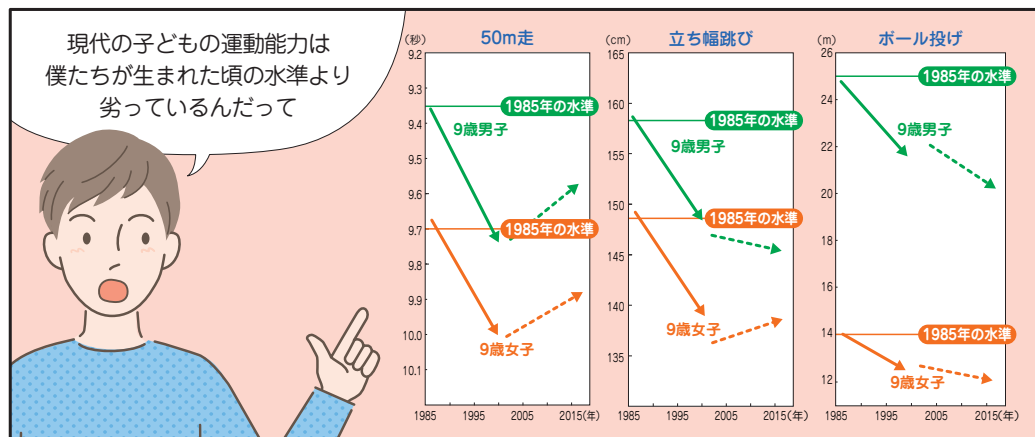
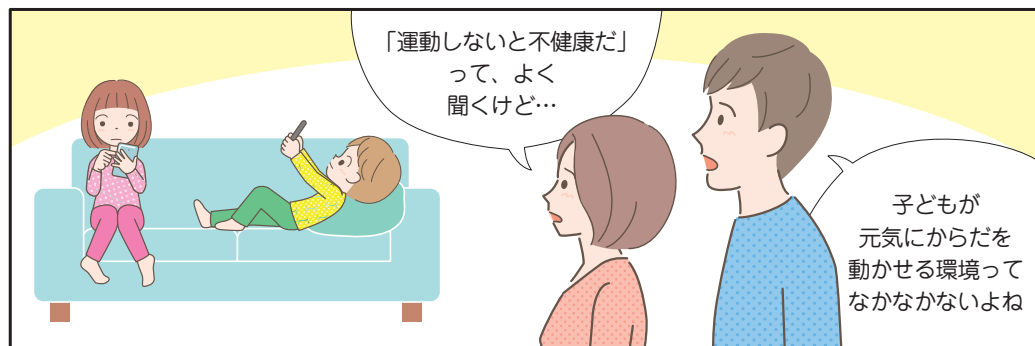
たのしく遊ぶための工夫

- 落ちてくる新聞紙をよけるのではなく、キャッチするルールにして遊んでみましょう。

新聞ボール落とし

- ① 1人が仰向けに寝て、もう1人が上から丸めた新聞紙を落とします。
- ② 寝ている子は、新聞紙が当たらないように、からだを動かしてよけます。

一緒に楽しく遊んで、 とびきりの笑顔を大切な思い出に





「楽しい!」「もっとやりたい!」
と思えば、子どもは積極的に
かたらを動かすようになります。
一緒に遊んで、
そのきっかけをつくりませんか?

子どもが **楽しい!** **もっとやりたい!** と思う **運動遊び**

子どもが楽しみながら、
元気にからだを動かすことができる「運動遊び」。
JSPO-ACP総合サイトで、たくさん紹介しています。

パソコン、タブレットで





昔から伝承されてきた運動遊びが多いので、
遊び方は、とても簡単。
イラストを見て、すぐに遊び始めることができます。

スマートフォンで





楽しく遊ぶための工夫

- 相手の手の甲を叩く時は、力加減を忘れずに。

あくしゅ 握手でパッチン①



あそび方

- ① 握手をした状態で、じゃんけんをします。
- ② 勝った人は、じゃんけんをした手で、握っている相手の手の甲を叩こうとします。
- ③ 負けた人は、じゃんけんをした手で、自分の手の甲をガードします。
- ④ 相手の手の甲を叩けた人の勝ちです。

じゃんけんぽん!



よけるぞ!

お尻を
パッチンするぞ!



あくしゅ 握手でパッチン②



- ① パー、グー、チョキの足の動きを決めて、足でじゃんけんをします。
- ② じゃんけんをした足の状態のまま、勝った人は相手の手の甲ではなく、お尻を叩くことにして、負けた人はよけるルールにしてもよいでしょう。

おともだちと一緒に!



あっち向いて

あっ!
ちが
違った



ホイ!

たの 楽しく遊ぶための工夫

- 腕を大きく振る代わりに「前」「後ろ」「左」「右」にジャンプして、方向を示してみましょう。

ぜんりょく 全力あっち向いてホイ

- ① からだを大きく動かして遊ぶ「あっち向いてホイ」です。
- ② じゃんけんをして、勝った子も負けた子も、両手のひらを合わせて腕を大きく振って「上」「下」「左」「右」のどれかを示します。
- ③ じゃんけんで負けた子が、じゃんけんで勝った子が示した方向と同じ方向を示してしまったら負けです。



まえ
前に
すす
進めないよ～



か
勝った！
パイナップル



たの 楽しく遊ぶための工夫

- 足の付け根から大きく動かして、どんどん前に進みましょう。

ヒップウォークグリコ①



あそ 遊び方

- ① 横並びに座って、両足を伸ばします。
- ② じゃんけんをして、勝った人は、お尻を動かして前に進みます。
※グー（グリコ）で勝ったら3歩、チョキ（チョコレート）で勝ったら6歩、パー（パイナップル）で勝ったら6歩、前に進むことができます。
- ③ タオルなどを置いてゴールを決めておき、先に足がゴールに到着した人の勝ちです。



ヒップウォークグリコ②



- ① 往復で勝負します。
- ② タオル（ゴール）に足がついたら、折り返して後ろに進み、先にお尻がスタートラインに到着した人の勝ちです。

おともだちと一緒に!



たのしく遊ぶための工夫

- 「からだじゃんけん」でじゃんけんをしたり、大股や両足跳びで進んだりしてみましょう。

グリコ

- ① じゃんけんをして勝ったら、グーは「グリコ」で3歩、パーは「パイナップル」で6歩、チョキは「チョコレート」で6歩、進むことができます。
- ② ゴール地点に移動できたら上がりです。

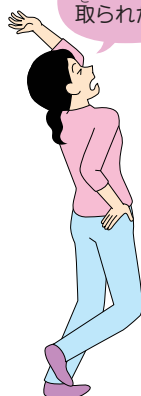
スタート!



しっぽを
取るよ!



あ〜
と取られた〜



たの
楽しく遊ぶための工夫

- やくわり こうたい あそ
役割を交代して遊び
ましょう。

グルグルしっぽ取り①



あそ 遊び方

- ① タオルを「取る人」と、タオルを取られないように「逃げる人」を決めます。
- ② 逃げる人は、タオルをしっぽに見立てて、ズボンの後ろにはさみます。
- ③ 2人で向かい合って立ちます。
- ④ スタートの合図で、2人が左右にグルグル回りながら、取る人はタオルを取ろうとして、逃げる人はタオルを取られないように動きます。
- ⑤ 制限時間（10秒間）内にタオルを取れたら、取る人の勝ちです。タオルを取られなければ、逃げる人の勝ちです。



グルグルしっぽ取り②



- ① 2人がズボンの後ろにタオルをはさみ、向かい合って立ちます。
- ② スタートの合図で、右や左に輪を描くように動き、相手のタオルを先にとった人の勝ちです。

お友達と一緒に!

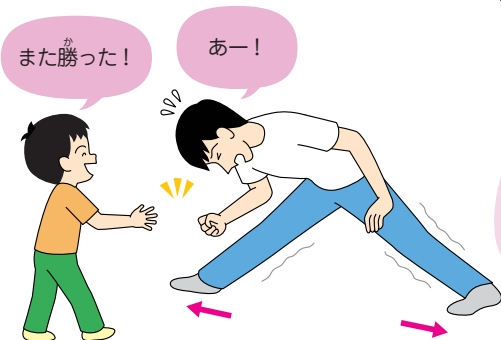


たの 楽しく遊ぶための工夫

- 円を大きくしたり、直線を十字にしたりして遊んでみましょう。

サークルオニ

- ① 直径5mほどの円と直線を地面にかきます。
- ② 子はしっぽ（紙テープやビニールひも）をつけて逃げ、オニは追いかけます。どちらも移動できるのは線の上だけです。
- ③ 制限時間内（例：20秒間）にしっぽを取れたら、オニの勝ちです。



たのしくあそぶための工夫

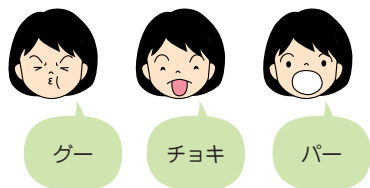
- すぐに勝負がつかないように、左足も右足も、それぞれ足の横幅ほどだけ開くようにしましょう。

またわ 股割りじゃんけん①

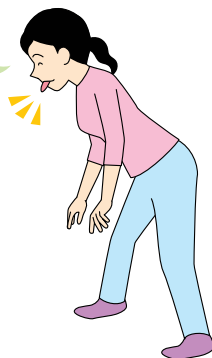
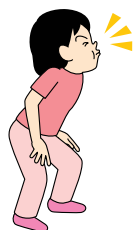


あそぶかた 遊び方

- ① 2人で向かい合って立ち、じゃんけんをします。
- ② 負けた人は、両足を左右に開きます。
- ③ じゃんけんを続けて、開脚していき、立っていられなくなった人の負けです。



じゃんけんぽん!



また わ 股割りじゃんけん②



- ① グー、チョキ、パーの顔の動きを決めて、顔でじゃんけんをします。
- ② 2人で向かい合って立ち、顔じゃんけんをして、負けたら開脚していきます。

おともだちと一緒!

か勝った!



ま負けた



はんぶん お 半分に折って...

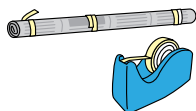


あ〜 立てられない!



しんぶん 新聞じゃんけん

- ① 広げた新聞紙の上に立ちます。
- ② じゃんけんをして、負けたら新聞紙を半分に折って、その上に立ちます。
- ③ これを繰り返して、新聞紙の上に立っていられなくなったら負けです。



しんぶんし
新聞紙でボールをつくります。

1、2、3、4、
キャッチ!



1、2、3、4、5...



たのしく遊ぶための工夫

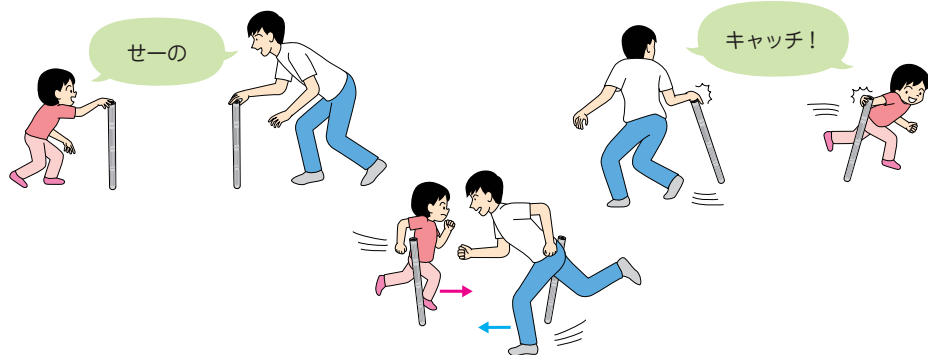
- 片手でキャッチしたり、反対の手でキャッチしたり、両手でキャッチしたり。いろいろな方法でキャッチしてみましょう。

キャッチボール①



遊び方

- 1 5枚重ねた新聞紙を丸めて、テープでとめて、ボールをつくります。
- 2 ポールを立てて、倒れる前にキャッチします。キャッチするまでの間に手は何回叩けるか、チャレンジしてみましょう。
- 3 キャッチするまでの間に、からだをクルンと一回転してみましょう。



キャッチポール②



- ① 2人がそれぞれポールを持ち、向かい合って立ちます。
- ② スタートの合図で、自分のポールから手を離し、相手のポールが倒れる前にキャッチします。ケンケンで移動することにしてもよいでしょう。

お友達と一緒に!



たの 楽しく遊ぶための工夫

- より大きな三角形で成功したチームの勝ちというルールにしたり、移動してポールを支えたら、元のポールまで走って戻るルールにしたりして遊んでみましょう。

ぼう 棒は倒さんぞ

- ① 3人で1チームになり、全員がポールを立てて持ち、三角形をつくります。三角形の大きさは相談して決めます。
- ① 3人がタイミングを合わせてポールから手を離し、向かって右側（または左側）のポールまで走って移動します。
- ① ポールが倒れる前に移動できるかチャレンジします。

ねー、ねー、ねー

僕は「ねずみ」

わたしは「ねこ」

ねこ！

はや早く逃げないと！

1、2、3、4...

タッチ！

たのしく遊ぶための工夫

- リーダーは、「ねー、ねー、ねー、ねんど！」など、フェイントを入れてみましょう。

ねことねずみ①



遊び方

- ① 「ねこ」と「ねずみ」と「リーダー」を決めます。
- ② ねことねずみは、お互いに背中を向けて立ちます。
- ③ リーダーが「ねー、ねー、ねー、ねこ！」と言ったら、ねことねずみは課題（例：その場で足踏み20回）をしてから、ねこは逃げて、ねずみは振り返って追いかけます。
リーダーが「ねー、ねー、ねー、ねずみ！」と言ったら、ねことねずみは課題をしてから、ねずみは逃げて、ねこは振り返って追いかけます。
- ④ 逃げる時は、後ろに1歩だけ移動します。追いかけて捕まえる時はタッチします。タッチされずに1歩移動して逃げるのができれば勝ちで、移動する前にタッチされたら負けです。



ねことねずみ②



- 課題を「ももあげ10回」や「サイドステップ20回」にして遊びます。
他にも、座った状態でスタートして、リーダーが「ねこ！」または「ねずみ！」と言ったら立ち上がって課題をすることにしてもよいでしょう。

お友達と一緒に!

ね、ね、ね、ね、ねこ!

楽しく遊ぶための工夫

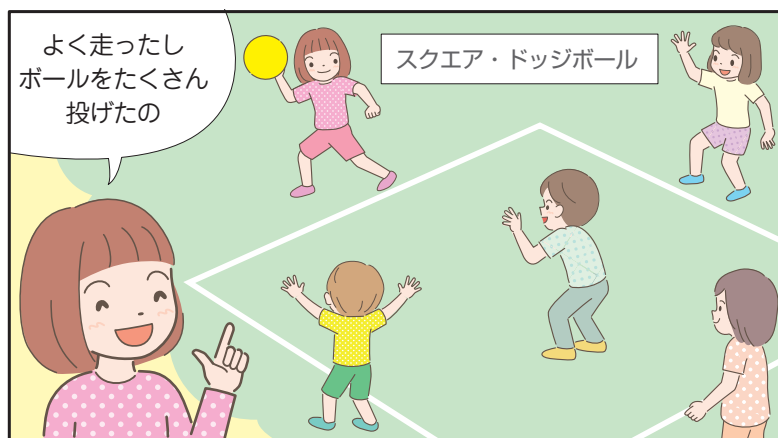
- リーダーは、「ねー、ねー、ねー、ねんど!」など、ねことねずみではない指示を出してみましょう。



ねことねずみ (しっぽ取り)

- 直線を4本引きます。2チーム（ねこチームとねずみチーム）に分かれて、内側の線上で向かい合って立ちます。
- リーダーが、「ねー、ねー、ねー、ねこ!」と指示を出したら、ねこチームがねずみチームを追いかけます。ねずみチームは、タッチされないように後方の線まで逃げます。
- 後方の線にたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間になります。これをランダムに繰り返して、最後に人数の多いチームの勝ちです。

アクティブ チャイルド プログラム
JSPO-ACP で、たくさん遊ぶと…



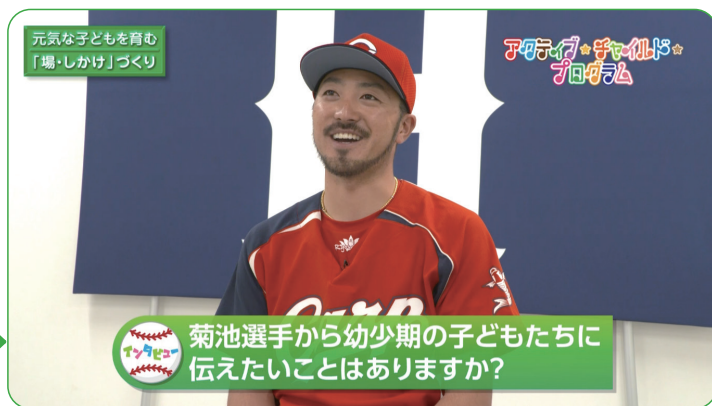


元気にからだを動かして
遊ぶことができる
「アクティブ チャイルド プログラム
(JSPO-ACP)」。
生活のリズムが整って、
子どものからだがじょうぶに育ちます。

子どもの **身体活動** ・ **運動** の **意義**

子どもの身体活動・運動の現状は？
からだを動かすことの意義って何？

JSPO-ACP総合サイトの動画を見てみましょう。
一流スポーツ選手からのコメントもありますよ。



パソコン、タブレットで

スマートフォンで





元気にからだを動かして遊ぶことの大切さを、
アニメでお伝えしています。

お子さんと
一緒に
どうぞ



毎日いろいろな方法で、からだを動かすことができます。
からだをたくさん動かすと、どのようなよいことがあるでしょうか？



外遊びが大好きだったけんと君。ゲームに夢中になるあまり、
お友達と遊ばなくなっていました。すると…。



からだを動かす楽しさを忘れてしまった子どもたち。
笑顔と輝きを取り戻すことができるでしょうか？



楽しく遊ぶための工夫

- 指示のスピードを、ゆっくりにしたりと速くしたりしてみよう。

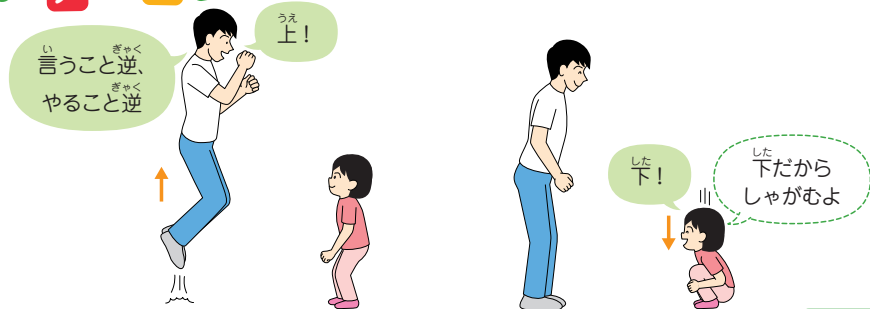


いっしょに言うこと、いっしょにやること



遊び方

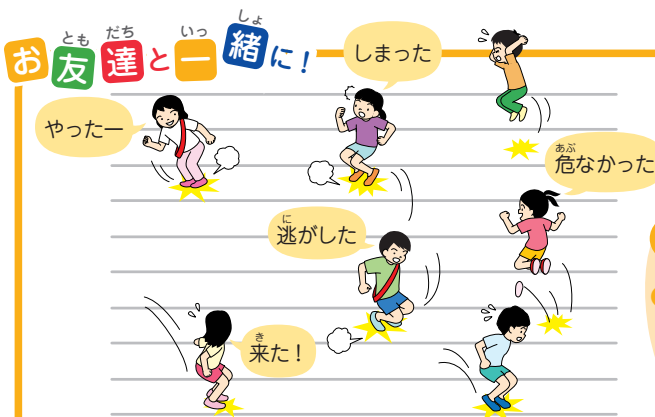
- 2人で向かい合って立ちます。
- 1人が「いっしょに言うこと、いっしょにやること」と言ってから、「みぎ」「ひだり」「まえ」「うしろ」「うへ」「した」のうち、どれか一つの方角を言って、その方角にジャンプします。
- もう1人は、指示された方角を（例えば「みぎ 右!」）と言いながら、その方角にジャンプします。
- 1人が方角の指示を繰り返し、もう1人が間違えずに指示された方角にジャンプできるかチャレンジします。



言うこと逆、やること逆



- 1人が「言うこと逆、やること逆」と言ってから、「右」「左」「前」「後ろ」「上」「下」のうち、どれか一つの方角を言って指示をします。
- もう1人は、指示された方角の逆を言いながら、逆方向にジャンプします。
- 「言うこと一緒、やること逆」や、「言うこと逆、やること一緒」と指示して遊んでみてもよいでしょう。

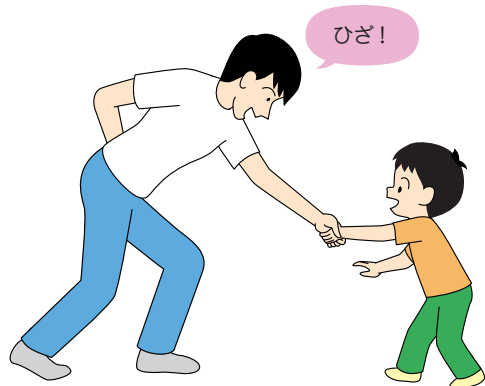


楽しく遊ぶための工夫

- オニの数を増やすと難しくなります。チャレンジしてみましょう。

ジャンプオニ

- 50cm～1mの間隔（ゾーン）で、直線を引きます。
- 子とオニは、両足ジャンプでゾーンを移動します。いくつかのゾーンを跳び越えて移動することもできます。
- オニと同じゾーンに入ったらタッチされたことになり、子の負けです。



たのしく遊ぶための工夫

● 役割を交代して遊びましょう。

タッチミー①



遊び方

- ① 「タッチする人」と「逃げる人」を決めます。
- ② 向かい合って立ち、握手をします。
- ③ スタートの合図で、逃げる人は、からだの部位（例：背中）を言います。
- ④ 制限時間（10秒間）内に、相手のからだの部位にタッチできたら、タッチする人の勝ちです。タッチされずに逃げ続けることができれば、逃げる人の勝ちです。

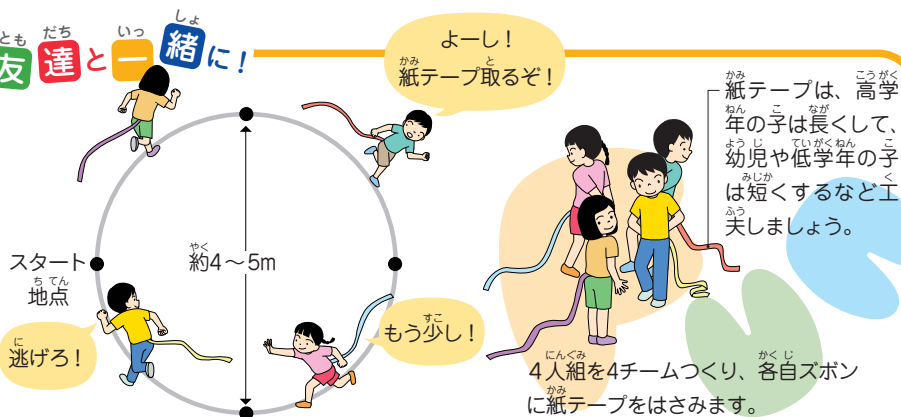


タッチミー②



- ① 両手と両足を床につけて、向かい合います。
- ② スタートの合図で、1人がタッチする部位を言います。
- ③ 相手のからだの部位に、先にタッチできた人の勝ちです。

お友達と一緒に!



追って、追われて

- ① 4人で1チームになり、円を4等分した位置に立ちます。
- ② リーダーの合図で4人が同じ方向に走り出します。
- ③ リーダーは5～10秒ごとに合図を出し、4人は逆向きに走ります。
- ④ 制限時間内（例：30～40秒間）に、前の子のしっぽを多く取った子の勝ちです。



たの 楽しく遊ぶための工夫

- 役割を交代して遊びましょう。

グルグルキャッチ①



遊び方

- ① 「逃げる役」と「取る役」を決めます。
- ② 「逃げる役」はビニール袋を両足で挟み、その場でグルグル回転してビニール袋を守ります。
- ③ 「取る役」は「逃げる役」のまわりを移動し、ビニール袋を手で取ろうとします。
- ④ 制限時間（10秒間）内にビニール袋を取れたら、「取る役」の勝ちです。取れなかったら、「逃げる役」の勝ちです。



グルグルキャッチ②



- ①「落とす役」と「キャッチする役」を決めます。
- ②「落とす役」はビニール袋を持って立ちます。「キャッチする役」は床に座り、両手で上体を支えます。
- ③「落とす役」が「キャッチする役」のまわりをグルグル回って移動し、ビニール袋を手放します。
- ④「キャッチする役」が両足でビニール袋を挟んでキャッチします。

おともだちと一緒に!



の 楽しくあそぶための工夫

- ビニール袋ジョグをしながらオニ遊びをしないと盛り上がりません。
- ビニール袋の代わりに、新聞紙でも遊べます。

ふくろ ビニール袋ジョグ

- ① ビニール袋を胸の位置にセットして、両手を離します。
- ② ビニール袋が落ちないように走り続けます。
- ③ 誰が最後までビニール袋を落とさずに走れるか、競争します。



たの 楽しく遊ぶための工夫

- 慣れてきたら、目を閉じて遊んでみましょう。

バランスしりとり



あそ 遊び方

- ① 向かい合って、片足で立ちます。
- ② バランスをとりながら、しりとりをします。
- ③ あげていた足が床についてしまったり、しりとりを続けられなかったりした人の負けです。



ものまねしりとり



- ① ものまねをしながら、バランスしりとりをします。
- ② 1人が「ゴリラ」と言ってゴリラのまねをしたら、相手はゴリラのまねをします。
- ③ しりとりを続けて、「ラッパ」と言ってラッパを吹くまねをしたら、相手もラッパを吹くまねをします。
- ④ バランスを崩してもものまねを続けられなくなったり、しりとりを続けられなかったりした人の負けです。

おともだちと一緒に!

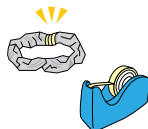
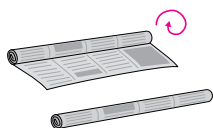


たのしく遊ぶための工夫

- 動物ではなく、スポーツや乗り物などのまねをするルールにしてみましょう。
- じゃんけんを「からだじゃんけん」にして遊んでみましょう。

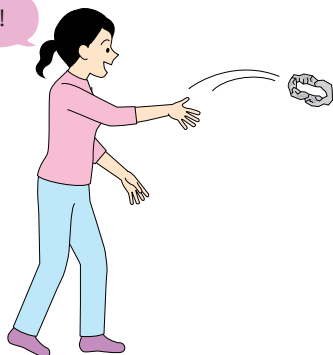
どうぶつへんしん 動物に変身

- ① 2人組になってじゃんけんをします。
- ② 勝った子は、相手に「へびになれ!」などと指示をします。
- ③ 負けた子は5秒間、指示された動物のまねをします。



新聞紙を2枚使うと大きなリングができます。

それ!



楽しく遊ぶための工夫

- 「投げる役」と「キャッチする役」を交代して遊びましょう。



キャッチ!



キャッチリング



遊び方

- 1 ねじった新聞紙で輪（リング）をつくり、テープでとめます。
- 2 1人がリングを投げて、もう1人がキャッチします。
- 3 リングを片手に通したり、片足に通したり、いろいろな方法でキャッチしてみましょう。

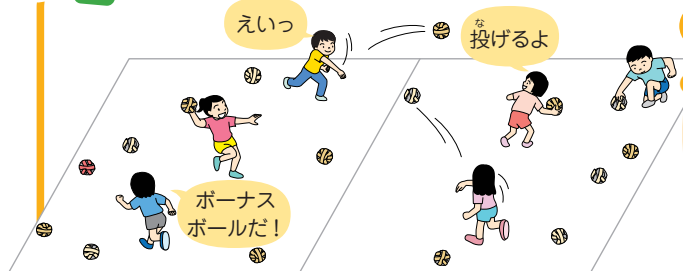


わ な 輪投げ



- いくつかのリングを用意します。
- 1人が仰向けになり、両手と両足をあげます。
- もう1人が輪投げのようにリングを投げて、仰向けになっている人は手や足、
あたま 頭でリングをキャッチします。

お とも だち いっしょ 友達と一緒に!

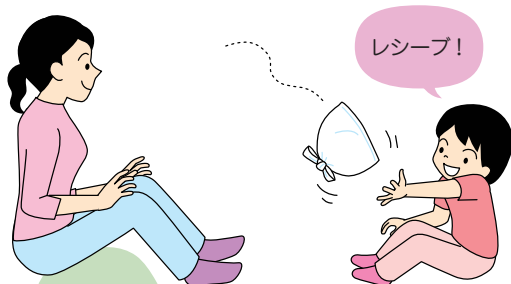
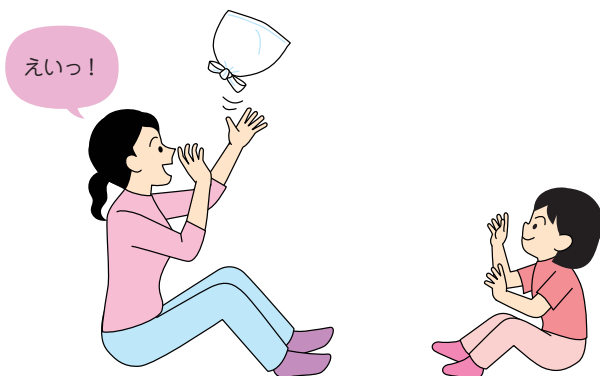


たの 楽しく遊ぶための工夫

- 「ボーナスボール」だけ
いろ か 色を変えて、それが1つ
じん 陣地にあったら爆弾が3
つあったことにするルール
にしてみましょう。

ばくだん 爆弾ゲーム

- しんぶん し 新聞紙を丸めて、ボール状の「爆弾」をつくります。ぬの 布テープかガムテープを
ま 巻きつけて、ほきょう 補強するとよいでしょう。
- 2チームに分かれて、中央のラインをはさんで向かい合います。
- せいげん 制限時間を決めて、相手の陣地めがけて爆弾を投げ合い、しゅうりょうしてん 終了時点で陣地に爆
弾が多いチームの負けです。



たの 楽しく遊ぶための工夫

- レシーブ→トス→アタックと攻撃して、相手コートにボールを打ち返しましょう。

お座りバレー



遊び方

- ① ビニール袋をふくらませて、バレーボールの代わりにします。
- ② 2人で向かい合って座り、間にセンターラインとしてタオルなどを置きます。
- ③ バレーボールと同じルールでラリーをして、先に5点取った人の勝ちです。

サーブ!



コップで受けて
そのまま打ち返す!



コップミントン



- ① パドミントンのシャトルの代わりに丸めたティッシュを、ラケットの代わりに紙コップを使って遊びます。
- ② 2人で向かい合って立ち、じゃんけんをして勝った人がサーブ権を得て、紙コップの中に入れたティッシュを相手コートに向けて飛ばします。
- ③ 自分のコート内にティッシュが落ちたら相手に1点入り、サーブ権も相手がかかります。

おともだちと一緒に!

えいっ!



じょうず!



たの 楽しく遊ぶための工夫

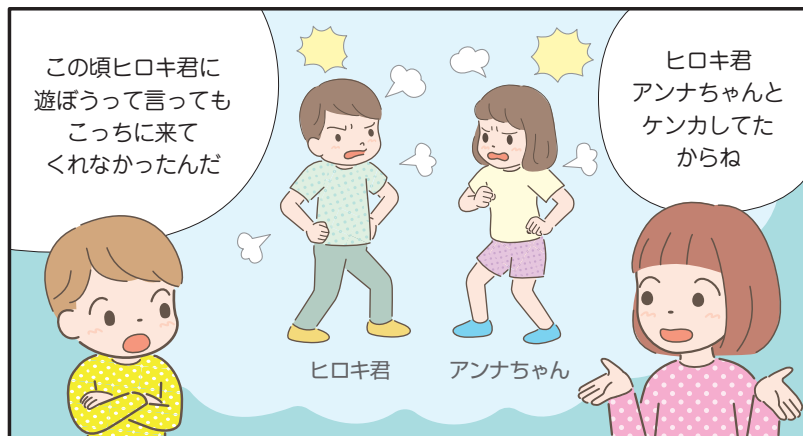
- いくつかコースをつくって、打った回数の合計を競い合ってみましょう。



新聞ボール DE ゴルフ

- ① 丸めた新聞紙を布テープかガムテープで補強して、ボールをつくります。
- ② スタートラインを決めて、空き箱などをゴールとして置きます。
- ③ ゴールめがけてボールを片手で打って、止まった場所からまたボールを打ちます。
- ④ ボールがゴールに入るまでの打った回数を競います。回数が少ない子の勝ちです。

元気にからだを動かして遊ぶと こころとからだが健やかに成長します





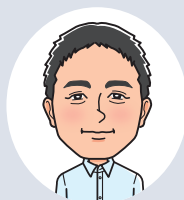
元気にからだを動かして遊ぶと、
社会性が身につく、
気持ちも明るく前向きになります。
集中力がついて、物事にねばり強く
取り組めるようにもなります。



内藤 久士

順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科

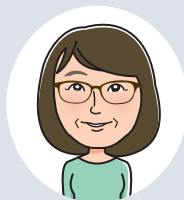
1回でも多くお子さんが「やった!」「できた!」「楽しい!」
を経験できるよう一緒に遊んでください。



窪 康之

国立スポーツ科学センター スポーツ科学部

できなかったことができるようになる、その喜びや楽しさ
を運動遊びを通じてお子さんと一緒に味わってください。



佐々木 玲子

慶應義塾大学 体育研究所

一緒に、笑顔で、元気に、楽しみながら、子どもの見せ
るいろいろな“顔”を発見してください。



富田 寿人

静岡理工科大学 情報学部

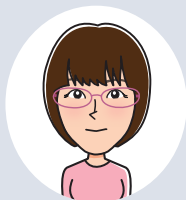
子どもがワクワクするような仕掛けや働きかけをたくさ
んしたいものです。紹介されている運動遊びをベースに、
独自にアレンジしてチャレンジしてみてください。



森丘 保典

日本大学 スポーツ科学部

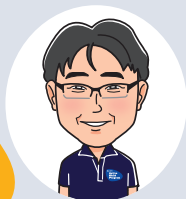
家族みんなで楽しくからだを動かして遊んでみてくださ
い。きっと笑顔と元気がいっぱいになるはずです。



吉田 伊津美

東京学芸大学 教職大学院

楽しいことはまたやりたくなります。もう一回！の繰り返し
返しが子どものころとからだを育てていきます。



吉田 繁敬

アイ・プラス株式会社

子どものころの成長にはスキンシップが必要不可欠！
「家族で挑戦！ 毎日元気に運動遊び」でスキンシップを！



青野 博

日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室

運動遊びの楽しさを子どもたちへ届けましょう。楽しい
今が明るい未来をつくります。

子どもたちへ



かす が こうしょう
春日 晃章

き ふ だいがく きょういくがくふ
岐阜大学 教育学部

ACPはみんなの夢と希望の宝箱。仲間や家族と
うんどうあそ べんきょう
ACPで運動遊び、それがみんなの勉強だ！



さ と う よしひと
佐藤 善人

とうきょうがく べんきょうがくふ げいじゆつ
東京学芸大学 教育学部 芸術・スポーツ科学系

か ぞく たの あそ うんどうあそ よう ち えん がくこう
家族と楽しく遊んだ運動遊びを、幼稚園や学校で
せんせい ともだち しょうがい うれ
先生やお友達に紹介してくれると嬉しいです。



発行 公益財団法人日本スポーツ協会
発行日 2022年3月15日
問い合わせ先 公益財団法人日本スポーツ協会 スポーツ科学研究室
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 12F
<https://www.japan-sports.or.jp>

スポーツ庁国庫補助事業