

遊具を使った遊び

●ロープ遊び

ロープは万能の遊び道具。電車やバスになったり、上を歩いたり、くぐってみたり。想像力を駆使して、新しい遊びを見つけてみましょう。

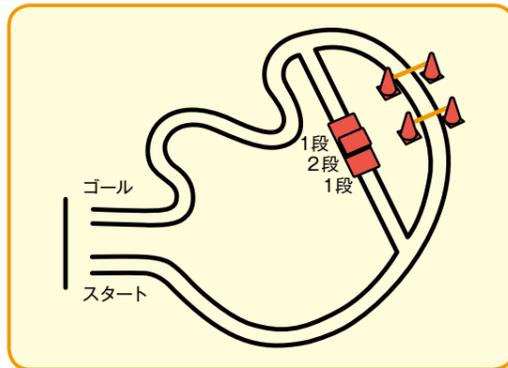
電車ごっこ “2人1組でいってきまーす!今日はどの道を行こうかな?”



用意するもの:ロープ(輪にして幼児2人が入れる長さ)、ソフトマット、カラーコーン、バー等
事前の準備:地面にライン引きでルートを書き、途中にソフトマット、カラーコーン、バー等を置いておきます(イラスト図参照)。

遊びの例:

- 1) 2人1組になり、輪にしたロープに入って電車になり、出発します。
- 2) 途中、分かれ道があるので、自分たちでどちらのルートに行くかを選んで進み、マットに上ったり、バーを跳び越えたりして出発点に戻り、ロープを次のペアに渡します。



P

ポイント:

- ・遊ぶ前に、友達と息を合わせることや無理に引っ張ったり走ったりしないことを子供に話しておき、問題がある場合はすぐに声をかけましょう。
- ・タイムを競うのではなく、友達とペースをそろえながら安全運転でゆっくり進みましょう。

どんじゃんけん

“グニャグニャ道でじゃんけんぽん!
どンドン前に進んでいこう。”

用意するもの:長めのロープ

事前の準備:ロープをグニャグニャした形で地面に配置しておきます。

遊びの例:

- 1) 2チームに分け、ロープの両端に並びます。
- 2) 同時にスタートしてロープの上を進み、出会ったらじゃんけんをします。
- 3) 勝った子はそのまま進み、負けた子は自陣の最後尾に回り、次の子がスタートします。
- 4) 相手チームの陣地までたどり着き、そこで2回連続じゃんけんになったら、そのチームの勝利。



P

ポイント:

- ・待ち時間を少なくするため、1チーム6人ぐらいで遊ぶといいでしょう。
- ・幼い子供の場合や始めのうちは、じゃんけんのタイミングを保育者がサポートしましょう。
- ・勝ち負けをチームにすばやく伝えるため、伝える動作を大きくするといいいでしょう。

綱引きゲーム

“みんなで協力。ひっばれ!負けるな!”

用意するもの:ロープ数本、笛

事前の準備:両方の陣地と中央にライン引きで白線を引き、白線と垂直にロープを数本(20人で5~6本程度)並べておきます。

遊びの例:

- 1) 2チームに分け、ロープの両端にそれぞれ並びます。
- 2) 「よーい」のかけ声でロープを持ち、笛の合図でロープを引っ張ります。
- 3) 自陣か相手の陣地にロープ全体が入ったら決着になります。
- 4) 勝負がついたら、他の友達の応援に行き、全部の勝負がついたら終了。自陣にあるロープの数を数え、多い方が勝ち。



P

ポイント:

- ・勝負が決まってもロープを放さないと相手や自分がけがをすることがあるので、事前にルールを決めてから行いましょう。
- ・チームで勝つための話し合いを行い、子供が自主的に考えられるように進めていきましょう。

P

ポイント:

- ・ゲームを行っているときに、ロープを引っ張っている手を急に離さないように注意しましょう。



保育者の声

電車になったり、ヘビになったり、ロープの下をもぐったり、毎回、ロープがいろいろなものに変化するので子供も興味をもって取り組んでくれます。ロープは危険な物でもあるので子供の手の届かない場所に保管し、「ロープ遊びは先生と一緒にやろうね」と話しています。

●フープ遊び

フープにもたくさんの遊び方があります。立てたり、寝かせたりして、フープの可能性を探してみてください。

フープツイスター

“保育者の声に合わせて、赤!緑!すばやく動けるかな?”

用意するもの: 色、大きさの違うフープを数本

事前の準備: 色や大きさの違うフープを、地面にランダムに散らしておきます。



遊びの例:

- 1) 子供はフープの周囲に立ちます。
- 2) 保育者の「大きい赤!」、「小さい青!」といったかけ声に合わせて、言われた通りのフープの中に入ります。

P ポイント:

- ・ 大小の認識がまだ難しい年齢の場合は、色の区別だけで行うといいでしょう。
- ・ 「大きい赤までクロウサギ (両足跳び)」とか、「小さい黄色までケンケン」という風に、違う動きを取り入れて遊んでみましょう。

2人1組で交互にジャンプ

“友達と順番にピョンピョン!リズムに乗って跳んでみよう。”

用意するもの: 2人につき、フープ1本

事前の準備: フープを床に置いておきます。



遊びの例: 2人1組になり、フープを穴に見立て、落ちないように、交互に跳び越えます。

P ポイント:

- ・ 輪の中にグーで跳んで入りパーで出るなど、いろいろなバリエーションで遊んでみましょう。
- ・ フープが動かないようにテープなどで固定しましょう。



輪を的にして投げる遊び

“輪をめがけてボールをポン!上手に受け止められるかな?”

用意するもの: 2人につき、フープ1本とボール1個

事前の準備: フープを床に置いておきます。



遊びの例:

- 1) 2人1組になり、床に置いたフープをめがけてボールを投げます。
- 2) バウンドしたボールをもう1人が受け取ります。

P ポイント:

- ・ 周りの子供にぶつからないよう、他の組との距離を十分にとって遊びましょう。
- ・ お互いに近づいたり、遠ざかったりして投げてください。

輪に通して投げる遊び

“フープの輪の中をうまく通して投げられるかな?”

用意するもの: フープ、ボール

遊びの例:

- 1) 保育者はフープを床に対して垂直に持ちます。
- 2) 子供は2人1組になり、1人が輪を通るようにボールを投げ、バウンドしたボールをもう1人が受け止めます。

P ポイント:

- ・ あまり勢いよく投げて、相手の子の顔に当たったりしないよう、先にルールを決めておきましょう。
- ・ フープを小さいものに変えたり、輪を水平にしたりにして、その上を通るように投げてみましょう。



保育者の声

フープを穴に見立てたり、ツイスターのように使う遊びは子供の動きから思いつきました。子供が遊びを発展させたときには「ありがとう。僕も一緒に遊んでいい?」と一緒に遊んで喜びを共感し、その子が他の子供に楽しさを伝えられる手伝いをするよう心がけています。

● カラーマーカー遊び

子供の手にかかれば、どんなものでも遊び道具に。シンプルなルールだからこそ、遊びが楽しくなります。

カラーマーカー拾いゲーム

“いろんな色のカラーマーカー、一番たくさん集められるのは誰かな？”

用意するもの：中央に穴が空いている平たい形のカラーマーカーを多めに
事前の準備：地面にむらなくランダムにまいておきます。



遊びの例：

- 1) カラーマーカーがまかれた周りに立ちます。
- 2) 保育者の合図で、床にまかれたカラーマーカーを拾います。
- 3) 全部のカラーマーカーを拾い終わったら終了です。
- 4) 拾った数をみんなで数え、一番多くのカラーマーカーを拾った子供が勝ちとなります。

P ポイント：
参加する人数やカラーマーカーの数を変えるなどの工夫をして楽しむといいでしょう。

ひっくり返しゲーム

“表にしたり、裏返したり。力を合わせてがんばろう！”

用意するもの：中央に穴が空いている平たい形のカラーマーカーを多めに
事前の準備：表向きと裏向きを同じ数だけ地面にまいておきます。



遊びの例：

- 1) 表に返すチームと裏返すチームの2チームに分け、カラーマーカーの周囲に立ちます。
- 2) 保育者の合図で、床のカラーマーカーを表に返したり、裏返したりします。
- 3) 制限時間内に、より多く返したチームの勝ちとなります。

● 昔遊び（お手玉・こま・ゴム段）

おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんから教わった遊び。今の子供も大好きです。

お手玉遊び

“お手玉に輪ゴムのひもを付けば、新しい遊び方が生まれます。”

用意するもの：輪ゴムで作ったひもを付けたお手玉

遊びの例：ゴムひもの輪に指を通し、ヨーヨーの要領ではじいたり、投げ上げて遊びます。



こま遊び

“ひもを巻いて、ひゅっと投げて。上手に回せるかな？”

用意するもの：こま、ひも

P ポイント：
誰のこまが一番長く回ってられるかを競ったり、ひもの上で回したりして遊ぶのもいいでしょう。

ゴム段跳び

“ゴムの反発力を使って、いろいろな跳び方を生み出してみよう。”

用意するもの：ゴムひも

P ポイント：
ゴム段の高さをいろいろと変えてみたり、自分なりの新しい跳び方に挑戦するように促してみよう。



保育者の声

お手玉にゴムひもを付けるのは保育者が遊びの研修会で学んできたものです。それを子供にやらせてみたら、ポンポンと弾むのが楽しいという声が多かったので遊びに取り入れました。ただ行うではなく、子供の声を聞き、楽しんで行えることが一番大切だと思います。

●新聞紙のボール遊び

新聞紙がボールになっちゃった！ 当たっても痛くないから思いっきり遊べるね。

新聞紙ボールを足でよける遊び



遊びの例：

- 1) 2人1組になり、1人は足を伸ばして座り、もう1人は足側に立ちます。
- 2) 立った子は腕を斜め上に伸ばした位置から新聞紙ボールを落とし、座った子は当たらないよう、すばやく足を開いてよけます。



ポイント：

- ・ボールを落とす際は、投げるのではなく、自然に落とすようにしましょう。
- ・最初は高い位置から始め、だんだんと低くしましょう。

新聞紙ボールを体でよける遊び

遊びの例：

- 1) 2人1組になり、1人は仰向けに寝そべり、もう1人は頭側に立ちます。
- 2) 立った子は腕を斜め上に伸ばした位置から新聞紙ボールを落とし、寝そべった子は当たらないよう、すばやく体をひねってよけます。



トンネルにめがけて投げる



遊びの例：

- 1) 2人1組になり、1人が手や体を使ってトンネル（輪）を作ります。
- 2) もう1人がトンネル（輪）をめがけて新聞紙ボールを投げます。



ポイント：

- ・手だけでなく、足や体全体を使ってトンネルを作ったり、トンネルの形を工夫して、楽しく遊べるようにしてみましょう。

※新聞紙ボールの作り方は、P.09 を参照してください。

● マット遊び

歩いたり、寝そべったり、転がったり…。マットの上なら楽しく安全に遊べるよ。

転がり遊び

遊びの例：マットの上で「体育座りをする」、「寝そべる」、「横になり、手を伸ばしてゴロゴロ転がる」を行います。

前転がり遊び

遊びの例：両手をマットにしっかり着け、おへそを見て前転がりを行います。

後ろ転がり遊び

遊びの例：手の着き方や頭の位置に気を付けながら後ろ転がりを行います。

マットでバランス

遊びの例：敷いたマットの端に立ってバランスを取ったり、歩いたりします。

マットでスクラム

遊びの例：敷いたマットの上に、丸めたマットを持った保育者が立ち、子供は丸めたマットにぶつかったり、マットを叩いたりします。

マット転がり

遊びの例：敷いたマットの上に置いた丸めたマットに子供が乗り、保育者がマットを転がして遊ばせます。

P ポイント：

- ・前転がりや後ろ転がりは、始めのうちは傾斜つきのマットを使うといいでしょう。
- ・危険のないように必ず保育者がサポートし、見守りと声がけを行います。



マットでバランス



マットでスクラム



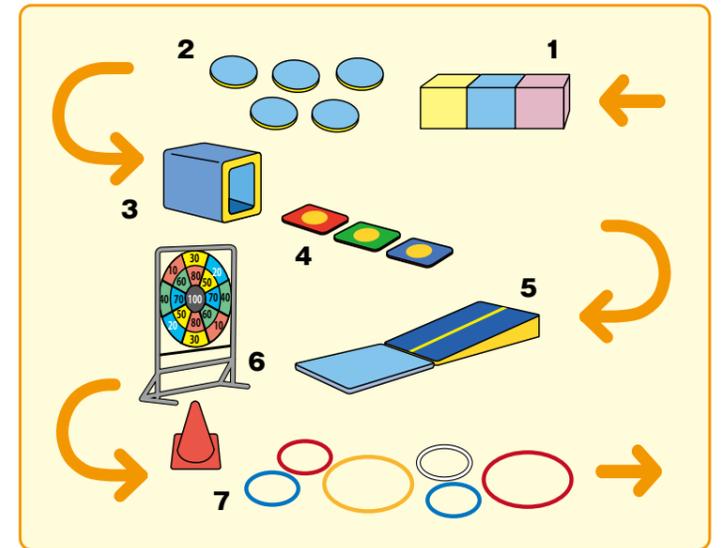
マット転がり

マットを使ったサーキット遊び

用意するもの：イラストを参考に、サーキットを作ります。

遊びの例：

- 1) カラーブロックを並べ、①平均台のように歩く、②つま先を乗せて床に手を着き、手で横に移動するなど、子供一人ひとりができる動きを行います。
- 2) 円マットに手と足を着いて歩きます。
- 3) トンネルをくぐります。
- 4) 並べたクッションマットを片足や両足で跳んで移動します。
- 5) マットで、①ゴロゴロと転がる、②前転がりをする、③後ろ転がりをするなど、子供一人ひとりができるマット遊びを行います。
- 6) 的に向かってボールを投げます。
- 7) ケンケンバをしてゴールします。



P ポイント：

- ・同じコースでも、一人ひとりの成長に合わせてコース設定にしましょう。
- ・子供のやりたい気持ちを大切にしながら、危険がないようしっかりと見守り、声がけを行います。



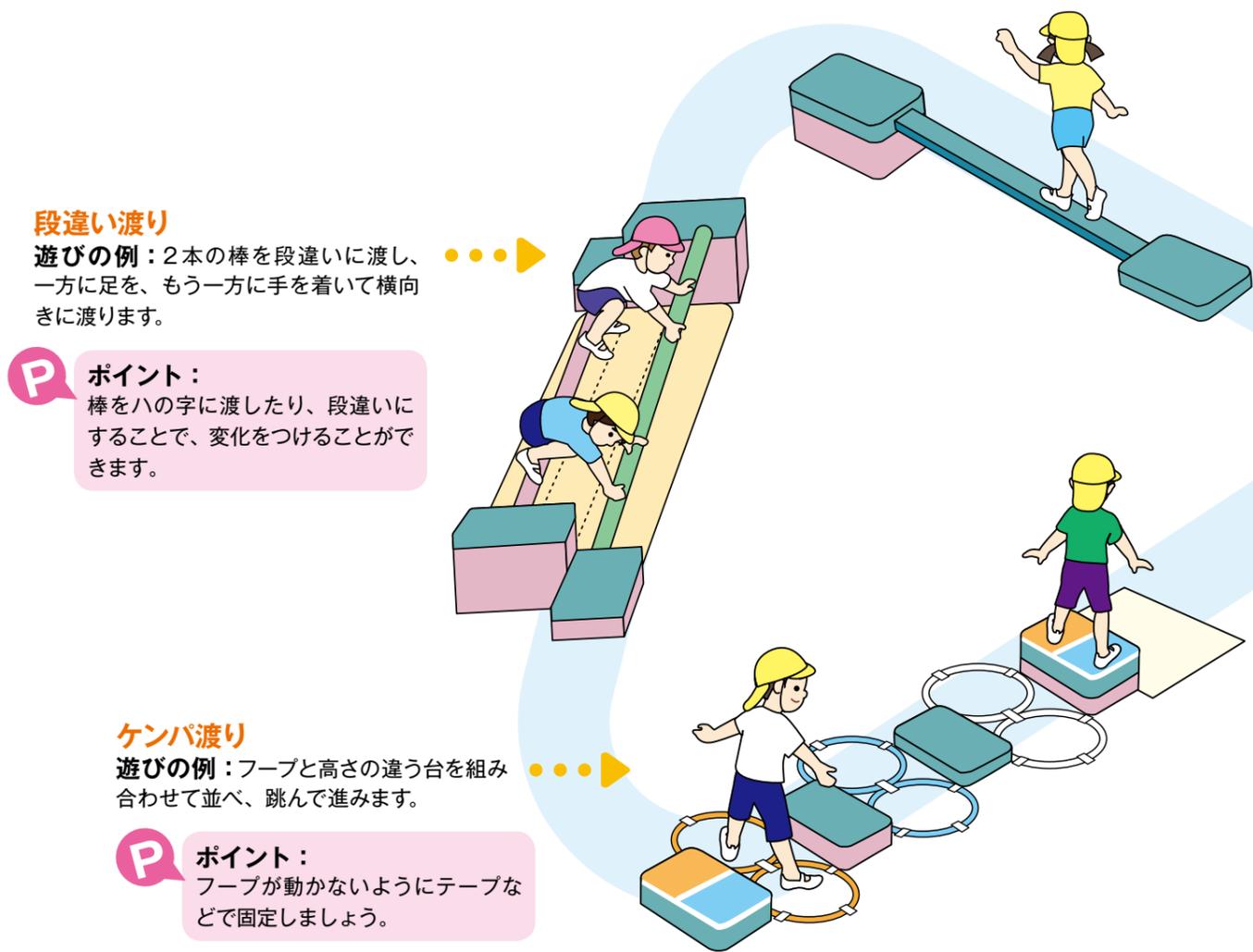
保育者の声

- ・子供は個人差が大きいので、わかりやすい言葉で説明しながら取り組むよう心がけています。
- ・できる子がいると、他の子供も「やってみたい」という気持ちが芽生えるので、その気持ちを大切に、「できたね」とほめながら取り組んでいます。
- ・子供にはとにかく楽しく遊んでほしいので、いつも同じサーキットではなく、変化させることで、繰り返し楽しく遊べるよう工夫しています。

● 巧技台を使った遊び

跳んだり、くぐったり、転がったり。保育施設の中に遊園地ができちゃった！

P **ポイント：**
 ・限られたスペースを有効利用するために、コースを8の字型に設置するといいでしょ。う。
 ・巧技台が動いてけがをしないよう、ロープでつないだり、ジョイントマットを敷いて滑り止めにしましょう。



太鼓橋
遊びの例：半円型のはしごを太鼓橋に見立てて越えます。

P **ポイント：**頂上に着いたら足から降りようとする子供もいますが、子供の能力に応じて前向きに進んでみようと言をかけをしましょう。

トンネル
遊びの例：跳び箱の枠を並べ、内側にマットを敷いてトンネルの形にし、手を使って通り抜けます。

駆け上がりジャンプ
遊びの例：すべり台を駆け上がり、跳び箱の上からセーフティマットに向かって大きくジャンプします。

P **ポイント：**セーフティマットがずれていたらすぐに直しましょう。

はって進む
遊びの例：太鼓橋の下に敷かれたマットの上を腕の力ではって進みます。

登り平均台
遊びの例：傾斜をつけてだんだん上り坂になるように配置された平均台を登ります。

保育者の声

- ・3・4歳児にはなるべく具体的に遊びの説明をしますが、5歳児はあえて自分たちで気付ける余地を残すようにしています。その分、危険な場所には保育者がつくことで安全を確保しています。
- ・終わりの話し合いで1人の男児が「太鼓橋を渡った時、下の子が見えたけどがんばった。胸が海になるくらいドキドキした」と発表したのですが、遊ぶことで体力だけでなく、表現力や感情も豊かになってきているなと感じています。