

遊具を使わない遊び

● 忍者の修行遊び

忍者になりきって跳んだりしゃがんだり。カッコいい忍者になれるかな？



遊びの例：

- 1) 忍び足や急ぎ足で歩き、保育者が「頭手裏剣！」と声をかけて頭上に向かって手裏剣を投げるポーズをとったら、子供はしゃがんでよめます。
- 2) 保育者が「足手裏剣！」と声をかけて足もとに向かって手裏剣を投げるポーズをとったら、子供は跳んでよめます。
- 3) 保育者が「忍者チョップ！」と声をかけて刀を振り下ろすポーズをとったら、子供は刀を両手ではさんで受け止めるポーズをします。

P **ポイント：**
「お腹手裏剣」や「背中手裏剣」などの新しい動きをみんなで考えてみましょう。

● 2人組、3人組で体を動かす遊び

友達と組になり、体をいっぱい使って、なかよく楽しく遊ぼうね。

背中タッチゲーム

遊びの例：2人組か3人組になり、自分の背中には触られないようにしながら、他の子供の背中をタッチします。

P **ポイント：**
他の組の子供にぶつからないよう、距離をとって遊びましょう。



トンネルくぐり

遊びの例：2人組か3人組になり、1人が体でトンネルを作り、他の子供はトンネルをくぐります。

P **ポイント：**
足や体全体を使って、いろいろなトンネルを作ってみましょう。



● まねっこ遊び

動物や虫になりきって、元気に動いてみよう！



用意するもの：イラストカード

遊びの例：クマ、ウサギ、カニ、ダンゴムシ、おすもうさんなどが描かれたカードを保育者が提示し、子供はそのまねをして動きます。

P **ポイント：**
子供の自由な発想で、いろいろな動きが行えるようにしましょう。



●鬼ごっこ

鬼がくるぞ! さあ、逃げろ! みんなで協力すれば、もっとなかよくなれるね。

P ポイント:

- ・遊ぶ前に、外枠から出ない、砂場や遊具には近づかないなどのルールを決めておきましょう。
- ・鬼とそれ以外の子供の区別がつきやすいよう、帽子の色を変えたり、お面を付けたりしましょう。
- ・遊ぶ人数に合わせて、鬼の数を変えるといいでしょう。

わらべ歌による鬼ごっこ



事前の準備: 外枠と陣地、避難する家を白線で書いておきます。

遊びの例: 「あぶくたつた」

- 1) 中央で鬼を囲んで輪を作り、「あーぶくたつた、にえたつた」と歌いながら回り、歌が終わったら鬼以外の子供は陣地に集まります。
- 2) 鬼が「トントントン」と言ったら、他の子供は「何の音?」と答えます。鬼は「風の音」、「トラックの音」などと答え、「おばけの音」と言ったら、他の子供は一齐に避難する家に逃げます。
- 3) 捕まらずに逃げ切ったらセーフ、捕まったら次の鬼になります。

バナナ鬼

事前の準備: 外枠を白線で書いておきます。

遊びの例:

- 1) 鬼は逃げる子供を追いかけ、タッチします。タッチされた子供は両手を頭の上上げてバナナになります。
- 2) バナナになった子供は、他の子供にバナナの皮をむいてもらう(両手を下す)と、また逃げるができます。
- 3) 制限時間内に全員をバナナにしたら鬼の勝ち、残っていたら逃げる子供の勝ちとなります。



役割鬼ごっこ



事前の準備: 陣地を白線で丸く書いておきます。追いかける役を数人選びます。

遊びの例:

- 1) 追いかける子供と逃げる子供が、それぞれ何の役になるかを決めます。
- 2) 追いかける役にタッチされたらじゃんけんをし、負けたら追いかける役の陣地に入ります。

P ポイント:

陣地の中にいる友達を助けることができるルールを加えてみるのもいいでしょう。そのときに体を動かすことを追加条件とすると、さらに楽しく体を動かすことができます。例: 「ケンケンを5回したら助けに行こう」、「スキップをしながら助けに行こう」など

保育者の声

鬼ごっこなどを通してルールを守って遊ぶ方が楽しいとわかると、普段の生活でもルールを守ることができるようになってきます。また、鬼役が嫌でもやってみるとか、友達と鬼をかわってあげるとか、我慢したり、友達を思いやったりする心を育てていければいいと思っています。

●リズム遊び

お気に入りの曲や楽しいリズムに合わせて元気に踊ろう！

子供が好きな楽曲を使用したリズム遊び



遊びの例：子供に人気の楽曲やアニメの主題歌などを流しながら、ラジオ体操の動きをします。

P **ポイント：**
曲のリズムやテンポに合わせて動きにアレンジを加えたり、普段あまりやらない動作を取り入れながら、子供が自由に楽しく踊れるように工夫しましょう。



保育者の声

リズム遊びに取り組み、みんなで一緒に楽しむうちに、5歳児が年下の子供の面倒をみたり、お手本になることが増えたように感じます。新しい楽曲や動きを取り入れた際、保育者は悪戦苦闘するのですが、子供は楽しんですぐに吸収するので、子供の動きに刺激され、保育者もがんばっています。

地域オリジナル楽曲を使用したリズム運動遊び

(兵庫県川西市の例)



遊びの例：地域で作成したリズム運動の楽曲に合わせて、キャラクターになりきって踊りましょう。

P **ポイント：**
夢中で踊っていると周りが見えにくくなり、周囲の子供とぶつかってけがをする危険があるので、踊る前に周囲との距離を十分にとるようにしましょう。



きんたくん健幸体操とは

市民が運動習慣を身に付けるきっかけづくりとして川西市と大阪成蹊短期大学が作った体操プログラム。川西市のキャラクター「きんたくん」のテーマソングに合わせて踊れるよう工夫されています。

保育者の声

「きんたくん」とはイベントなどでよく会っているので、子供も楽しく踊れたようです。しっかり動かすとか伸びることも大切ですが、リズムや音楽に乗って踊ることで、体を動かすことが楽しい、大好きだと思ってもらうことが一番だと考えています。

●お手伝い・お掃除

みんなで遊ぶ大好きな場所。楽しい遊びに充実感があるから片付けも楽しくできる。親しみのある場所だから掃除しようと思う。みんなできれいにすれば、もっと楽しいね。



遊びの例：

- 1) 全員、軍手をはめ、必要な道具を持って、掃除をする場所に行きます。
- 2) 3・4歳児は、手を使って、落ちていたゴミや落ち葉を拾います。
- 3) 5歳児はほうき、熊手、ちりとりなどを使って掃除をします。

P

ポイント：

- ・掃除をする公園などに立ち入り禁止の場所があったり、水がたまっていたりして危ない場所がある場合は、立ち入らないよう、遊ぶ前にしっかりと伝えておきましょう。
- ・始めのうちはグループを作り、拾う係、袋に入れる係などを決めて行うといいでしょう。



保育者の声

遊びの一環として掃除を取り入れることで、しゃがむ力や腕の力、体の安定感は確実に増しています。また、1人の子が一生懸命雑草を抜いているところへ他の子が手伝いに行くなど、友達と力を合わせることもつながっていると感じます。