

タイトル

手つなぎ鬼ごっこ

目的・期待される効果

- ・ 仲間と協力する力、連携・チームワークの育成
- ・ 空間把握力・回避能力・判断力の向上
- ・ 集団の中でのルール理解と自己コントロール
- ・ 楽しさを通じた対人関係の形成と運動量の確保

対象児童（発達・年齢）

- ・ 年長～小学生
- ・ 簡単なルールが理解できて、他児と手をつなぐことに抵抗がない児童
- ・ 集団活動に慣れてきた中・高学年のペア活動練習にも活用可

必要な道具

- ・ コーン（スタートエリアや外野の目印用）
- ・ ビブス（鬼チーム識別用／なくても可）

練習内容

1. スタート時に「鬼」は2人1組で手をつないだ状態
2. 他の児童は鬼から逃げる（全体で走れる広場）
3. 鬼にタッチされたら、捕まった子は鬼のペアの一人と手をつなぎ、「3人鬼」となる
4. 最終的に全員がつながったら終了

※最後の1人まで捕まえる or 時間制限をつけても OK

児童への教示（台本）

「今日は“手つなぎ鬼ごっこ”をします！鬼は2人組で手をつなぎながら追いかけます。逃げる人はタッチされないように、よく周りを見て逃げよう！タッチされたら鬼の仲間に入ってね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・ 「おっ、鬼がうまく連携してるね！」
- ・ 「次、誰を狙う？作戦立てよう！」
- ・ 「逃げる子は方向転換が上手になってきたね！」
- ・ 「つながってる分、どう動くか考えなきゃだね！いい協力！」
- ・ 「全員つながった！みんなでできたね！」

タイトル

しっぽ取り

目的・期待される効果

- ・回避能力・俊敏性の向上
- ・状況判断力、集中力の向上
- ・身体の動きをコントロールする力を育てる
- ・遊びながらルールを守る力や他児との関わりを学ぶ
- ・駆け引きの要素を通じて“攻め”と“守り”の戦略を体感する

対象児童（発達・年齢）

- ・年中～小学生
- ・動くことに意欲がある児童
- ・相手との距離感や空間認識のトレーニングをしたい児童

必要な道具

- ・ビブス（腰にしっぽとして挟んで使う）
- ・コーン（範囲の目印やスタート位置）
- ・笛またはスタート・ストップの合図を出すもの

練習内容

1. 各児童の腰にビブス（しっぽ）をはさむ。
2. スタッフが設定した範囲内で自由に動く。
3. 他の子のしっぽ（ビブス）を取る／自分には取られないように逃げる。
4. 取られた子は外に出るか観客にまわる（ルール次第）。
5. 最後までしっぽを守り抜いた子が勝ち。

※時間制限や、取ったしっぽの数で勝敗を決めるなど、ルールの工夫も可能。

児童への教示（台本）

「今日は“しっぽ取り”をやります！腰にしっぽ（ビブス）をつけて、みんなで取り合いっこします！他の人のしっぽを取って、自分のしっぽは取られないように逃げてね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「おっ、しっぽを守るのがうまくなってるね！」
- ・「次は誰のしっぽを狙う？よく見て！」
- ・「取られて悔しくても、最後まで応援してくれるのうれしいな！」
- ・「今のすばやい動き、かっこよかったよ！」
- ・「ちゃんとルール守ってできてるね！えらいよ！」

タイトル

ステップトレーニング

目的・期待される効果

- ・俊敏性・敏捷性・バランス感覚の向上
- ・神経伝達を高め、脳と身体の連動性を育てる
- ・ウォーミングアップとして身体を安全に温める
- ・リズム・動きの切り替え力、集中力の育成

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小中学生
- ・運動に意欲がある児童、敏捷性を高めたい児童
- ・身体の左右差や運動のぎこちなさが気になる児童

必要な道具

- ・ラダー（なければテープやロープ）
- ・マーカーやカラーコーン
- ・タイマーやホイッスル（テンポ調整や合図用）

練習内容

1. 指導者がステップのお手本を見せる
2. ラダーやマーカーに沿って児童がステップを行う
3. 難易度や速さを徐々に調整しながら繰り返す
4. 音楽や合図に合わせてリズムを変える練習も可能

児童への教示（台本）

「足の順番をよく見て、同じように動いてみよう！少しずつ速くしていくけど、自分のペースで大丈夫だよ！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「足の動きがスムーズになってきたね！」
- ・「テンポがぴったり合ってたかっこいいよ！」
- ・「むずかしいステップもよくがんばったね！」
- ・「手と足を一緒に使えてるね、すごい！」
- ・「もう一回ゆっくりやってみようか。一緒にやろう！」

ステップバリエーション（25 種類）

1. 両足ジャンプ（ラダー内）
2. その場足踏み
3. ケンケン（右足・左足）

4. ラダー1 マスずつ両足でジャンプ
5. ラダー1 マスに左右の足を交互に入れる
6. ラダーを2 步ずつ進む
7. ジグザグステップ
8. サイドステップ（横向き）
9. 後ろ向きステップ
10. カニ歩き
11. もも上げステップ
12. クロスステップ（足を交差）
13. その場ジャンプ（リズム重視）
14. ケンケンパ（右→左→両足）
15. リズムチェンジ（ゆっくり→速く）
16. 足を開く→閉じるのジャンプ
17. クイックステップ（小刻み）
18. 前2 歩→後ろ1 歩ステップ
19. パートナーステップ（向かい合って）
20. ラダー逆走チャレンジ
21. 動物ステップ（カエル・クマ）
22. 音に合わせてリズムステップ
23. 数字を書くようにステップ（1～5）
24. 手拍子に合わせた反応ステップ
25. 指示聞き取り→即時ステップ（例：「右・左・ジャンプ！」）

タイトル

2 ゴール鬼ごっこ

目的・期待される効果

- ・判断力、瞬発力、反応速度の向上
- ・相手との“駆け引き”を楽しみながら動作の切り替えを練習する
- ・進路選択やタイミングを意識した動きの獲得
- ・守備・攻撃の立場を交互に体験することで状況理解を深める
- ・集団の中でルールを理解し守る力の育成

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・ルールのある遊びが理解できる児童
- ・すばやい動き、進路の工夫を練習したい児童

必要な道具

- ・カラーコーン×4～6個（ゲートと中央の基準位置）
- ・ビブス（チーム分け用、なくても可）

練習内容

1. 攻撃と守備に分かれる（1対1または2対2でも可）
2. 守備は中央のラインに立ち、攻撃は少し離れた位置からスタート
3. 攻撃は左右どちらかのコーンゲートを目指して走る
4. 守備はどちらに来るかを判断し、ゲートを通過される前にタッチする
5. 攻守交代をしながら繰り返す

児童への教示（台本）

「攻撃の人は、どっちのゴールを通るか自分で考えて決めよう！守備の人は、よく見て、タッチしにいこう！通られる前にタッチできるかな？」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「今のフェイント、すごくうまくいったね！」
- ・「守備もよく反応できてたよ！」
- ・「どっちに行くか、最後まで読ませなかったね～！」
- ・「守備の子、もう一步早く出られるといいかも！」
- ・「チャレンジしてみよう、うまくいなくても大丈夫だよ！」

タイトル

ボールフィーリング

目的・期待される効果

- ・ボールに対する感覚（重さ、転がり、跳ね方など）の習得
- ・手先・足先の操作性向上
- ・空間認知、バランス能力の育成
- ・集中力と動作の正確性を養う
- ・準備運動やウォーミングアップにも有効

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～中学生
- ・ボールの扱いに慣れたい児童
- ・細かい動きが苦手な児童や感覚が鈍い児童

必要な道具

- ・軽めのボール（ソフトサッカーボール、ドッジボールなど）
- ・スペース確保（体育館、屋外、人工芝エリアなど）

練習内容（50 バリエーション）

【手の動作】

1. 両手で持ってボール回し（体の前）
2. 体の後ろでボール回し
3. 頭の上でボール回し
4. 片手で頭の周りを回す
5. ボールを両手で高く上げてキャッチ
6. 手を叩いてキャッチ
7. ボールを上下にバウンドさせてキャッチ
8. ボールを上げて一回転してキャッチ
9. 壁に投げてキャッチ
10. 足元でボールを転がして手で拾う
11. 片手で投げて同じ手でキャッチ
12. 右手→左手に投げ渡す
13. バウンドキャッチ（連続）

14. ボールを左右に振ってバランス保持
15. 両手でドリブル（バスケットボール風）
16. 指先で回転させる（ボールに触れるだけでも可）
17. 上から下へたたくように転がす
18. ボールを背中でキャッチ
19. 床に置いて手でジグザグに転がす
20. 上に投げて膝タッチ→キャッチ

【足の動作】

21. 両足でボールジャンプ（軽く）
22. 足裏で前後にコロコロ転がす
23. 足裏でボールを止める（ストップ）
24. インサイドで左右に転がす
25. アウトサイドで転がす
26. 足裏でジグザグにボールを動かす
27. ももでリフティング（1回でも可）
28. 足で上にトス→キャッチ
29. 足の甲でボールを浮かせる
30. インサイドでポンポン左右交互
31. ボールをまたいでジャンプ
32. 両足でボールを挟んでジャンプ
33. つま先でボールをチョンチョン
34. ボールを追いかけながらストップ&ゴー
35. 片足立ちでボールを転がす
36. 足の間で8の字に転がす
37. ボールを引いてターン（ドラッグバック）
38. ボールを蹴って壁当て（軽く）
39. 前後左右にステップしながらボールタッチ
40. 足の甲でボールを浮かせてキャッチ

【全身・動きの組み合わせ】

41. ボールを投げてスクワット→キャッチ
42. 腕立ての姿勢でボールを手で左右に転がす
43. 背中に乗せてバランスを取る
44. ボールを持ってジャンプ
45. ボールを投げてターンしてキャッチ
46. 頭の上に乗せてバランス保持
47. 仰向けで足でボールを持ち上げる

48. ボールの上に手を置いて四つん這いで前進
 49. 二人一組でボールを挟んで運ぶ
 50. ボールを上に入れて合図でキャッチ（反応練習）
-

児童への教示（台本）

「今日はボールと“なかよく”なる練習だよ。投げたり、転がしたり、足で転がしたり、いろんな動きをやってみよう！うまくいなくても OK、楽しく体を動かしてみよう！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「おっ、今のキャッチうまくいったね！」
- ・「手と足、どっちもバランスよく使えてるよ！」
- ・「難しい動きにチャレンジしててえらい！」
- ・「あとちょっとでできそう！あきらめないで！」
- ・「うまくいなくても、チャレンジすることが大事だよ！」