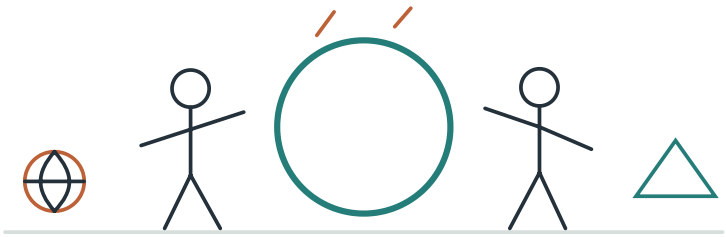
幼児 小学生 中高生 大人

日本と世界のレクリエーションブック

遊びを選ぶ ルールが分かる
みんなで始められる一冊

365のレクリエーション

2026年11月版



この本の使い方

園や学校、放課後の居場所、子ども会、合宿、地域交流で使える遊びを、種類ごとに集めました。幼児・小学生を中心に、中高生と大人が楽しめる協力や交流の遊びも収録しています。

国内で親しまれている遊びを調べた後、世界の遊びへ範囲を広げています。収録は国内編279件、世界編86件、計365件です。参考資料は378点。各レクのページに対応する資料を示し、巻末からリンクを開けるようにしました。

1ページを見れば始められる

各ページは、名前、必要な物、番号付きのルール、ワンポイントコメントで構成しています。配置や道具が分かりにくい遊びには、説明用の図を添えています。図は動きや配置の例で、縮尺や競技場の正式寸法を示すものではありません。

年齢と時間は目安にする

対象年齢、人数、時間は、説明の理解や参加方法を考えた運営の目安です。実施前に一度試し、参加者の様子に合わせて短くしたり、道具や距離を変えたりしてください。幼児は大人が進行し、年齢や経験の違う人が一緒に遊ぶときは、役割を選べるようにします。

遊び方の違いも楽しむ

伝承遊びには、地域や世代によって名前やルールの違いがあります。本書では一つの進め方を示しています。国・地域名は資料で紹介されている例で、唯一の発祥地や、その国全体の共通ルールを意味しません。

説明文は参照した遊びの仕組みを基に書き直し、運営しやすい人数・時間・区切り方を補っています。独自のお題や条件を加えたものは運営例です。既存資料の写真・イラスト・歌詞・配布用シートは転載していません。

みんなで遊ぶための準備

始める前にそろえること

1. 範囲、立ち入り禁止の場所、終わる合図を伝える。屋外は地面の穴や障害物、室内は滑りやすさや家具を確かめる。
2. 進行役が1回実演し、参加者と練習する。「誰が」「何をしたら」「どうなるか」を短く確認する。
3. 走る・投げる・拾う場所を分ける。ボールは柔らかい物を使い、顔や頭をねらわない。道具を回収するときは全員が止まる。
4. 幼児の道具は、口に入る小さな物や長いひもを避ける。風船は大人が扱い、割れた破片をすぐ回収する。風船が苦手な人には軽い布や柔らかいボールを用意する。

参加しやすい進め方にする

- 触れ合うこと、名前や経験を話すこと、目を閉じることは本人が選ぶ。話さない・見学する・道具係になる方法も用意する。
- 走る代わりに歩く、移動する代わりに札を指す、口頭の代わりに絵で答えるなど、同じ目的に別の参加方法を認める。
- 失敗を罰ゲームや個人の評価に結び付けない。脱落した人は短い時間で戻れる形や、次の役割を選べる形にする。
- 休憩と水分を取る。暑さ、雷、強風などで実施しにくいときは、室内や座ってできる遊びに切り替える。

終わるときにも一言

勝敗を確かめたら、面白かった動き、助かった声かけ、次に試したい工夫を聞いてみましょう。感想を言うかどうかも本人が選べます。道具を数え、遊んだ場所を元に戻して終えます。

種類から選ぶ

章名やレク名をクリックすると該当ページへ移動できます。

第1章 外遊び 38件 21

第2章 中遊び 38件 60

第3章 ボール遊びと的あて 16件 99

第4章 運動会と協力ゲーム 19件 116

第5章 ジャンケン系 16件 136

第6章 アイスブレイク 9件 153

第7章 キャンプファイヤー・キャンドルセレモニー 23件 163

第8章 言葉と推理の遊び 23件 187

第9章 表現と協力の遊び 9件 211

第10章 日本の伝承遊び 27件 221

第11章 手遊びとリズム 7件 249

第12章 身近な道具の遊び 20件 257

第13章 座って楽しむ遊び 16件 278

第14章 中高生と大人向け 18件 295

第15章 世界の外遊び 25件 314

第16章 世界の中遊び 14件 340

第17章 世界の道具遊び 27件 355

第18章 世界の盤遊び 20件 383

レク名の一覧は次のページから。巻末には場面別の選び方と参考資料をまとめています。

レク名一覧 1 / 16

第1章	**外遊び**	21
No.1	鬼ごっこ	22
No.2	かくれんぼ	23
No.3	だるまさんがころんだ	24
No.4	王様だるまさんがころんだ	25
No.5	缶けり	26
No.6	しっぽ取り	27
No.7	ねことねずみ	28
No.8	十字鬼	29
No.9	ジャンプ鬼	30
No.10	落とさずつかまえろ	31
No.11	追って追われて	32
No.12	低いゴムとび	33
No.13	けんけんぱ	34
No.14	氷鬼	35
No.15	増え鬼	36
No.16	バナナ鬼	37
No.17	ひっこし鬼	38
No.18	色鬼	39
No.19	けいどろ	40
No.20	影ふみ	41
No.21	線鬼	42
No.22	宝運び鬼	43
No.23	おおかみさん今何時	44

レク名一覧 2 / 16

No.24	音いくつ	45
No.25	音の地図	46
No.26	ミクロハイク	47
No.27	同じものを見つけよう	48
No.28	心のカメラ	49
No.29	カモフラージュ探し	50
No.30	自然の色合わせ	51
No.31	自然のつながり探し	52
No.32	木の顔探し	53
No.33	自然ビンゴ	54
No.34	自然の宝探し	55
No.35	木の葉カルタ	56
No.36	フォトオリエンテーリング	57
No.37	オリエンテーリング	58
No.38	ウォークラリー	59
第2章	**中遊び**	**60**
No.39	リーダーを探せ	61
No.40	フルーツバスケット	62
No.41	船長さんの命令	63
No.42	キムスゲーム	64
No.43	かがみ遊び	65
No.44	変わったところ探し	66
No.45	いない仲間はだれ	67
No.46	音あてクイズ	68

レク名一覧 3 / 16

No.47	さわって中身当て	69
No.48	シルエットクイズ	70
No.49	あべこべゲーム	71
No.50	ストップゲーム	72
No.51	お部屋の宝探し	73
No.52	音楽ボール回し	74
No.53	ハンカチ落とし	75
No.54	いす取りゲーム	76
No.55	○×クイズ	77
No.56	指キャッチ	78
No.57	指スマ	79
No.58	1分時計	80
No.59	にらめっこ	81
No.60	どっちの手に入ってる	82
No.61	新聞文字探し	83
No.62	音の仲間探し	84
No.63	動作の足し算	85
No.64	旗揚げゲーム	86
No.65	おちたおちた	87
No.66	八百屋さんゲーム	88
No.67	いくつ隠した	89
No.68	風船バレー	90
No.69	風船パタパタ	91
No.70	糸巻き競争	92

レク名一覧 4 / 16

No.71 ひっくり返しゲーム 93
No.72 卓上ホッケー 94
No.73 ころころ迷路 95
No.74 空気砲の的あて 96
No.75 かごめかごめ 97
No.76 とおりゃんせ 98

第3章 ボール遊びと的あて 99

No.77 エックスキャッチ 100
No.78 天大中小 101
No.79 輪投げ 102
No.80 ペットボトルボウリング 103
No.81 紙玉の的あて 104
No.82 転がしドッジボール 105
No.83 ボールパスリレー 106
No.84 タグラグビー入門 107
No.85 ティーボール入門 108
No.86 ならびっこキックベース 109
No.87 キャッチしてつなぐバレーボール 110
No.88 ドッヂビーのディスクドッヂ 111
No.89 ディスクゴルフ入門 112
No.90 グラウンドゴルフ入門 113
No.91 ボッチャ（目標球を置く体験） 114
No.92 アルティメット（入門） 115

第4章 運動会と協力ゲーム 116

レク名一覧 5 / 16

No.93	とび石ジャンプ	117
No.94	シグナルジャンプアンドラン	118
No.95	タイミングジャンプ	119
No.96	棒は倒さんぞ	120
No.97	横並び縄跳び	121
No.98	玉入れ	122
No.99	ボール送り	123
No.100	タオルでボール運び	124
No.101	大玉転がし	125
No.102	スプーンリレー	126
No.103	フープ送り	127
No.104	コップで水送り	128
No.105	折り返しリレー	129
No.106	借り物競走	130
No.107	低い障害物レース	131
No.108	大縄8の字跳び	132
No.109	大波小波	133
No.110	スポーツ鬼ごっこ入門	134
No.111	綱引き（子ども向けの運営例）	135
第5章	**ジャンケン系**	**136**
No.112	じゃんけん	137
No.113	あと出しじゃんけん	138
No.114	からだじゃんけん	139
No.115	じゃんけん列車	140

レク名一覧 6 / 16

No.116 じゃんけんチャンピオン 141
No.117 へんしんじゃんけん 142
No.118 新聞じゃんけん 143
No.119 セブンイレブンじゃんけん 144
No.120 あっちむいてほい 145
No.121 すきやきじゃんけん 146
No.122 関所じゃんけんリレー 147
No.123 どんじゃんけん 148
No.124 グリコじゃんけん 149
No.125 じゃんけんおに 150
No.126 ピラミッドじゃんけん 151
No.127 両手じゃんけん 152

第6章 アイスブレイク 153

No.128 数集まり 154
No.129 なかま集まり 155
No.130 ジグソー仲間探し 156
No.131 ペア紹介 157
No.132 名前のつみき 158
No.133 お題じゃんけん アドジャン 159
No.134 絵カード交換 160
No.135 ネームトス 161
No.136 名前アクション 162

第7章 キャンプファイヤー・キャンドルセレモニー 163

No.137 キャンプファイヤー（三部構成の進行例） 164

レク名一覧 7 / 16

No.138 キャンドルセレモニー（LEDで行う進行例） 165
No.139 エコー掛け合い（同じ調子で返そう） 166
No.140 拍手オーケストラ（違うリズムを重ねる） 167
No.141 足踏みリズムの輪奏（4拍遅れて始める） 168
No.142 観客参加の音つき物語 169
No.143 ヤーンの輪（短い夜話を聞く） 170
No.144 班のエールづくり 171
No.145 ことばぬき手拍子 172
No.146 ジェンカ（歩く体験） 173
No.147 マイムマイム（基本ステップ体験） 174
No.148 交代式ペアダンス（手拍子版） 175
No.149 パントマイム・スタンツ 176
No.150 三場面の創作寸劇 177
No.151 音から動く即興スタンツ 178
No.152 LEDの灯りリレー 179
No.153 光の共同図形 180
No.154 トーキングライトで一言ふりかえり 181
No.155 みんなの思い出絵巻 182
No.156 ありがとう郵便 183
No.157 未来の自分へ手紙 184
No.158 紙袋LEDランタンのメッセージ展示 185
No.159 灯りを眺める静かな時間 186

第8章 言葉と推理の遊び 187

No.160 伝言ゲーム 188

レク名一覧 8 / 16

No.161 連想リレー 189
No.162 ものしりチャレンジ 190
No.163 絵カードビンゴ 191
No.164 ステレオことば当て 192
No.165 魚 鳥 木 193
No.166 しりとり 194
No.167 絵しりとり 195
No.168 いつ どこで だれが どうした 196
No.169 スリーヒントクイズ 197
No.170 イエスノー質問ゲーム 198
No.171 文字ならべかえ 199
No.172 たぬきことば 200
No.173 さかさことば 201
No.174 早口ことばチャレンジ 202
No.175 あいうえお作文 203
No.176 あのつくことば集め 204
No.177 物語リレー 205
No.178 以心伝心ワード 206
No.179 なぞなぞ 207
No.180 漢字合わせ 208
No.181 カタカナを使わず説明 209
No.182 倍数で拍手 210

第9章 表現と協力の遊び 211

No.183 ジェスチャーゲーム 212

レク名一覧 9 / 16

No.184 たけのこニョッキ 213
No.185 ことばを線で描こう 214
No.186 ジェスチャー伝言 215
No.187 お絵かき伝言 216
No.188 ポーズ合わせ 217
No.189 みんなで一枚の場面 218
No.190 パラバルーン 219
No.191 お店屋さんごっこ 220

第10章 日本の伝承遊び 221

No.192 お手玉 222
No.193 けん玉の大皿チャレンジ 223
No.194 こま回し 224
No.195 おはじき 225
No.196 めんこ 226
No.197 ビー玉の円出し 227
No.198 福笑い 228
No.199 紙相撲 229
No.200 かるた取り 230
No.201 坊主めくり 231
No.202 はさみ将棋 232
No.203 将棋くずし 233
No.204 竹とんぼ飛ばし 234
No.205 缶ぽっくり 235
No.206 あやとりのぱんぱんほうき 236

レク名一覧 10 / 16

No.207 だるま落とし 237
No.208 ぶんぶんごま 238
No.209 お手玉の寄せ玉 239
No.210 羽根つきラリー 240
No.211 手の影絵 241
No.212 紙風船つき 242
No.213 折り紙パクパク 243
No.214 数に合わせるまりつき 244
No.215 ベーゴマ勝負 245
No.216 竹がえしの表裏そろえ 246
No.217 ヨーヨーの上下チャレンジ 247
No.218 折って開く切り紙 248

第11章 手遊びとリズム 249

No.219 まねっこ拍手 250
No.220 パチパチ拍手リレー 251
No.221 グーパー入れ替え 252
No.222 トントンスリスリ 253
No.223 耳と鼻のタッチ入れ替え 254
No.224 からだでつくる四拍リズム 255
No.225 指相撲 256

第12章 身近な道具の遊び 257

No.226 紙コップけん玉 258
No.227 新聞紙の等分折り 259
No.228 新聞紙の穴合わせ 260

レク名一覧 11 / 16

No.229	紙飛行機飛ばし	261
No.230	紙コップタワー	262
No.231	新聞紙をながくつなぐ	263
No.232	紙コプターの回転くらべ	264
No.233	紙コップロケット	265
No.234	糸電話	266
No.235	紙の橋づくり	267
No.236	新聞紙ファッションショー	268
No.237	洗濯ばさみのいきもの	269
No.238	パラパラまんが	270
No.239	新聞紙シャワー	271
No.240	新聞紙から何が出る？	272
No.241	輪っか魚釣り	273
No.242	紙皿の皿回し	274
No.243	穴あき台紙のひも通し	275
No.244	ぽっとん形合わせ	276
No.245	静電気で紙を持ち上げよう	277
第13章	**座って楽しむ遊び**	**278**
No.246	スポーツスタッキング 3-3-3	279
No.247	ババ抜き	280
No.248	七並べ	281
No.249	神経衰弱	282
No.250	スピード	283
No.251	ぶたのしっぽ	284

レク名一覧 12 / 16

No.252 戦争という名の数くらべ 285
No.253 ダウト 286
No.254 五目並べ 287
No.255 手作りすごろく 288
No.256 新聞紙ジグソー 289
No.257 紙玉の箸移し 290
No.258 ドミノ倒し 291
No.259 積み木の見本づくり 292
No.260 みんなで作る紙芝居 293
No.261 タングラムの形づくり 294

第14章 中高生と大人向け 295

No.262 ペーパータワー 296
No.263 マシュマロチャレンジ 297
No.264 ヘリウムリング 298
No.265 背中合わせお絵かき 299
No.266 一本のペンで家を描こう 300
No.267 片手ずつの靴ひも結び 301
No.268 スノーフレーク 302
No.269 数字を言わないイメージ合わせ 303
No.270 漢字一文字自己紹介 304
No.271 記憶でつなぐ図形コピー 305
No.272 ダイヤモンドランキング 306
No.273 ブレインライティング 307
No.274 モノの使い道ブレスト 308

レク名一覧 13 / 16

No.275	ワードウルフ	309
No.276	石取りゲーム	310
No.277	ハノイの塔	311
No.278	十六むさし	312
No.279	人狼 入門の運営例	313
第15章	**世界の外遊び**	**314**
No.280	コーコー（体験版）	315
No.281	ラグーリ（体験版）	316
No.282	カバディ（しっぽ取り体験版）	317
No.283	パティンテロ（体験版）	318
No.284	ベンテンガン（陣取りおに）	319
No.285	トゥンバン・プレソ（体験版）	320
No.286	メオ・ズオイ・チュオット（ねこの通り道）	321
No.287	ロンラン（竜と医者）	322
No.288	アンペ	323
No.289	ピロロ	324
No.290	ドゥリー・ブリッキース（3つの缶）	325
No.291	パニュエロ（ハンカチ争奪）	326
No.292	サーディンズ（集まるかくれんぼ）	327
No.293	スパッド（転がし版）	328
No.294	キャプチャー・ザ・フラッグ	329
No.295	マザー・メイ・アイ（進んでもいい？）	330
No.296	ゴリ（動くボールをねらえ）	331
No.297	キーエンタン（空中でキャッチ）	332

レク名一覧 14 / 16

No.298 クールチー（転がる球を合わせる） 333
No.299 インカニ（そろってゴール） 334
No.300 ニワトリ・キツネ・ヘビ（三つ巴の鬼） 335
No.301 漁師のあみ（秘密の数で閉じる輪） 336
No.302 ラ・トマト（足の門を守る） 337
No.303 ストップ（何歩で届く？） 338
No.304 アラスカン・ベースボール（仲間の周りを走る） 339

第16章 世界の中遊び 340

No.305 ラジャ・マントリ・チョール・シパーヒ 341
No.306 ティニクリン（テープ体験版） 342
No.307 ブッククリケット 343
No.308 ハンドクリケット（体験版） 344
No.309 キー・マー・ソン・ムアン（ひみつの使者） 345
No.310 パス・ザ・パーセル（包み渡し） 346
No.311 スプラット（3人で反応） 347
No.312 ジップ・ザップ・ボイン 348
No.313 オブウィサナ（みんなで同時に回す） 349
No.314 パッサ・アネル（ひみつの預け物） 350
No.315 ハンド・スラップ（床の拍回し） 351
No.316 フリンチ（投げる？ 投げない？） 352
No.317 ルックアップ・ルックダウン（目が合ったら合図） 353
No.318 サインズ（ひみつの合図渡し） 354

第17章 世界の道具遊び 355

No.319 クティクティ 356

レク名一覧 15 / 16

No.320 ディアボロの回転入門 357
No.321 ジェギチャギ（羽根けり） 358
No.322 トゥホ（投壺） 359
No.323 ピソクチギ（低い的倒し体験） 360
No.324 シャガイ競馬 361
No.325 魯班鎖（ルーバンロック） 362
No.326 イータック（ふれずにすくおう） 363
No.327 クルチャン（ひも抜きパズル） 364
No.328 クッブ（入門） 365
No.329 モルック 366
No.330 ペタンク（やわらか球で入門） 367
No.331 コーンホール 368
No.332 ラダーゴルフ 369
No.333 カンジャム（入門） 370
No.334 ラウンドネット（入門） 371
No.335 キンボールスポーツ（入門） 372
No.336 ペテカ（手で打つ羽根遊び） 373
No.337 シューレン 374
No.338 クロキノール 375
No.339 ゴルフクロッケー（入門） 376
No.340 シャフルボード（コート式） 377
No.341 リンゴ（リングを投げ返す遊び） 378
No.342 ディケト（入門） 379
No.343 ユクスケイ（入門） 380

レク名一覧 16 / 16

No.344 トマ・トド（ピリノラ） 381

No.345 スノースネーク（雪のレーンで滑らせる） 382

第18章 世界の盤遊び 383

No.346 ユンノリ（入門版） 384

No.347 バグチャル 385

No.348 アドゥ・プリ・アッタム 386

No.349 スラカルタ 387

No.350 五目コノ 388

No.351 ポンハウキ 389

No.352 キャロム（体験版） 390

No.353 ウル王朝のゲーム（再構成版） 391

No.354 ルドゥ 392

No.355 バックギャモン（一局体験版） 393

No.356 マンカラ カラハ 394

No.357 オワリ アバパ 395

No.358 シシマ 396

No.359 ナイン メンズ モリス 397

No.360 モラバラバ 398

No.361 ムー トーレレ 399

No.362 ツォロ・イェマタトゥ 400

No.363 ヨテ 401

No.364 シーガ 402

No.365 フォックス・アンド・ギース（盤遊び） 403

第1章

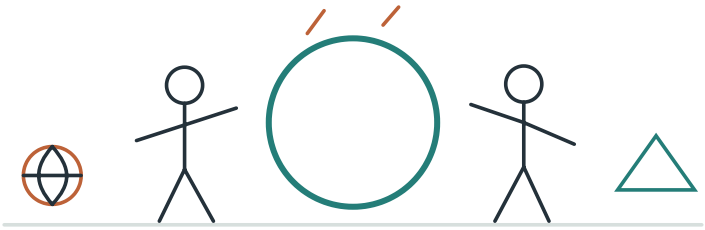
外遊び

追いかける かくれる 跳ぶ

見通しのよい場所で、範囲と止まる合図を決めてから始める。鬼や捕まった人が長く待たない進め方を選ぶ。

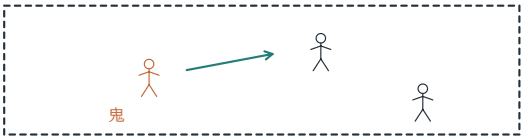
No.1 から No.38

38のレクリエーション



No.1　鬼ごっこ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜15人
時間 3〜8分　**場所** 平らな広場
国内で親しまれる　別名 追いかけ鬼



点線の内側だけで遊ぶ

遊び始める前に範囲と立ち入り禁止の場所を決める

必要な物

- 範囲を示すコーンや線

ルール

1. 遊べる範囲と立入禁止の場所、終了の合図を全員で確認し、じゃんけんなどで鬼を1人決める。
2. 鬼が10数える間に、ほかの人は範囲内で離れる。数え終わったら鬼が追いかける。
3. 鬼が相手の背中や上腕に軽く触れたら交代する。押す、服をつかむ、進路をふさぐことは禁止。
4. 交代した鬼は『鬼になったよ』と知らせてから3秒待ち、追いかけ始める。すぐのタッチ返しはしない。
5. 1回を1〜2分で区切る。終了後に休憩し、鬼役をまだ経験していない人にも交代してもう一度遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

初めに大人が弱いタッチを実演すると伝わりやすくなります。幼児には大人が鬼を担当し、逃げる楽しさから始めましょう。走力差が大きい時は全員早歩きにすると、速さ以外の工夫も生まれます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が鬼。低学年は短時間、高学年は鬼2人。

参考資料　[S001] 日本スポーツ協会 ACP オニごっこ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.2　かくれんぼ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 3〜10人
時間 5〜10分　**場所** 大人が全体を見渡せる広場
国内で親しまれる



見失いやすい場所や道路は範囲から外す

必要な物

- 集合場所の目印

ルール

1. 大人と一緒に隠れてよい場所を歩いて確認する。道路、建物の中、高所、施錠できる場所には入らない。
2. 鬼を1人決め、集合場所で目を閉じて20数える。ほかの人は決めた範囲に隠れる。
3. 鬼が『もういいかい』と聞き、全員の『もういいよ』を確認して探し始める。
4. 見つけたら名前を呼ぶ。見つかった人は集合場所で待ち、隠れている人の場所は教えない。
5. 全員見つかるか3分たったら大人が終了を知らせ、全員集合して人数確認をする。次は最初に見つかった人などに鬼を交代する。

【ワンポイントコメント】

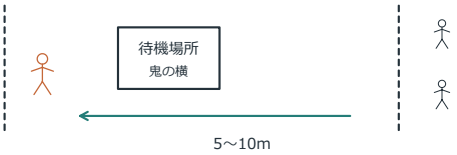
隠れるのが不安な幼児は大人と一緒に隠れます。『いなくなる』遊びにならないよう、大人は子どもの位置を把握しておきましょう。時間で必ず終了し、まだ見つからない人も合図で戻る約束が大切です。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人とペア。高学年も範囲を広げすぎない。

参考資料　[S002] 日本スポーツ協会 ACP かくれんぼ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.3　だるまさんがころんだ

対象の目安 4歳頃～小学生　**人数** 4～15人
時間 5～10分　**場所** 平らな広場や体育館
国内で親しまれる　別名 だるまさんが転んだ



目印に触れたら解放 ストップの合図で静止する

必要な物

- スタート線の目印

ルール

1. 鬼を1人決め、ほかの人は鬼から5～10m離れたスタート線に並ぶ。逃げ戻る際にぶつからない幅を取る。
2. 鬼が後ろを向いて『だるまさんがころんだ』と言う間だけ、ほかの人は鬼へ近づける。
3. 鬼が振り向いたら静止する。動いた人は名前を呼ばれ、鬼の横の待機場所へ移る。
4. 誰かが鬼の近くの目印に触れたら全員を解放する。全員はスタート線の方へ戻り、鬼の『ストップ』で止まる。
5. 鬼は決めた3歩だけ歩き、軽くタッチできた相手と交代する。届かなければ希望者へ交代して次の回を始める。

【ワンポイントコメント】

幼児は『動いたらスタートへ戻る』だけでも十分に楽しめます。急に振り向く鬼が怖い人には、大人がゆっくり数えて進行しましょう。鬼そのものを強くたたかず、地面の目印に触れて解放する形にすると安心です。

年齢や参加方法の調整　幼児は動いたらスタートへ戻る簡易版。高学年は距離を調整。

参考資料　[S003] 日本スポーツ協会 ACP だるまさんが転んだ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.4　王様だるまさんがころんだ

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 4〜15人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 だるまさんがまねっこ

必要な物

- スタート線とゴールの目印

ルール

1. 鬼を1人決め、ほかの人は5〜10m離れて並ぶ。『泳いだ』『眠った』など安全な動作を3種類決めて練習する。
2. 鬼は後ろを向き、『だるまさんが泳いだ』などと動作を指定してから振り向く。
3. ほかの人は指定の動きをしながら近づき、鬼が見た時にはその動作のポーズで止まる。
4. 動作を間違えたり動き続けたりした人は、スタート線へ戻ってすぐに再参加する。
5. 最初に鬼の前のゴールへ到着した人が次の鬼になる。1回を2分で区切り、到着者がいなければ希望者に交代する。

【ワンポイントコメント】

正解の形を一つに決めず、その子なりの『泳ぐ』を認めましょう。幼児には実物や絵で動作を示すと入りやすくなります。床に倒れる、誰かをたたくなどの指示は使わず、立ったままでできる動きに絞ります。

年齢や参加方法の調整　幼児は動作2種類。高学年は覚えた動作を4種類に。

参考資料　[S004] 日本スポーツ協会 ACP 王様だるまさんが転んだ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.5　缶けり

対象の目安 小学生　**人数** 4〜10人
時間 8〜15分　**場所** 安全な隠れ場所がある広場
国内で親しまれる



缶の円と待機場所を数m離す 配置は一例

必要な物

- 角や切り口を保護した空き缶1個（柔らかい目印でも可）
- 缶を置く円の印

ルール

1. 隠れてよい範囲と集合の合図を決める。缶の円から数m離れた所を、捕まった人の待機場所にする。
2. 鬼1人を決め、ほかの1人が缶を人のいない方向へ軽くける。鬼が円に戻す間に、ほかの人は隠れる。
3. 鬼は見つけた人の名前を言い、円の缶を踏まずに触れて知らせる。見つかった人は待機場所へ移る。
4. まだ捕まっていない人が先に缶をければ、捕まった人は全員解放される。鬼が缶を戻して再開する。
5. 全員が捕まるか3分で終了し、必ず集合して人数を確認する。最初に捕まった人などに鬼を交代して続ける。

【ワンポイントコメント】

缶を遠くへ飛ばす力比べにしないことが大切です。幼児には隠れ場所を使わず、柔らかい目印を手で触る宝守り遊びに変更しましょう。ける人と鬼が同時に近づいた時は止め、足や手をぶつけないようにします。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人が鬼。高学年は鬼2人でも可。

参考資料　[S005] 日本スポーツ協会 ACP 缶けり
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.6　しっぽ取り

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 5〜20人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 タオル取り鬼

必要な物

- 腰に軽く差し込める短めのタオルや布を1人1本
- 範囲の目印

ルール

1. 布をズボンの後ろへ軽く差し込み、しっぽにする。体や服には結ばず、地面に引きずらない長さにそろえる。
2. 合図で開始し、範囲内でほかの人のしっぽを取る。自分のしっぽを手で押さえたり、相手の服をつかんだりしない。
3. 取ったしっぽは手に持ち、取り返し合いはしない。しっぽを取られた人も、そのまま取り役として続けられる。
4. 1回は1分で終了する。取ったしっぽの数を数え、自分にしっぽが残っていたかも確認する。
5. しっぽを本人に返し、少し休んで再開する。個人の数を競うほか、全員で何本取れたかを目標にしてもよい。

【ワンポイントコメント】

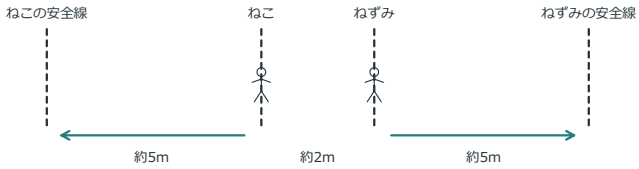
幼児は大人のしっぽを取りに行くだけの形から始めると、ルールが分かりやすくなります。取りやすい長さには個人差があるので調整しましょう。しっぽを体に巻くことや、転んだ人の近くで取り続けることは避けます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人のしっぽ取り。高学年はチーム対抗。

参考資料　[S006] 日本スポーツ協会 ACP タオル取りオニ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.7　ねことねずみ

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 8〜24人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 たことたい



呼ばれた組が追う 逃げる組は自分の後方へまっすぐ進む

必要な物

- 向かい合う線2本と各チーム後方の安全線

ルール

1. ねことねずみの2組に分かれ、2mほど離れた線で向かい合う。各組の後方5mほどに安全線を作る。
2. 進行役が『ね、ね、ねずみ』と言ったら、ねずみが追い役、ねこが逃げ役になる。『ねこ』なら役が逆になる。
3. 逃げる人は自分の後ろの安全線まで真っすぐ走る。追う人は線に着く前に上腕や背中へ軽くタッチする。
4. タッチされた人は相手組へ移る。全員が止まってから中央へ戻り、人数が偏ったら組を調整する。
5. 5回程度繰り返して人数を比べる。次は進行役を交代し、全員でねらいどおり反応できるかにも挑戦する。

【ワンポイントコメント】

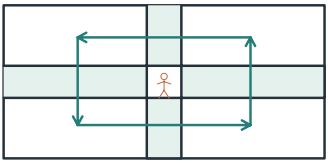
後ろ向きに走る遊びではありません。まず体の向きを変えてから前を見て走ることを練習します。幼児には音の似た名前より色のカードが分かりやすく、人数の勝敗を付けず追う・逃げるを交互にしても楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児は交互に追う役。高学年は『ねんど』など動かない合図も追加。

参考資料　[S007] 日本スポーツ協会 ACP ねことねずみ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.8　十字鬼

対象の目安 小学生　**人数** 5〜12人
時間 5〜10分　**場所** 線を引ける広場
国内で親しまれる　別名 十字オニ



まず全員で進む向きを歩いて確かめる

必要な物

- コートを描くチョークやライン

ルール

1. 大きな正方形を十字の通路で4区画に分ける。鬼は通路に1人、ほかの人は同じ1区画に入る。
2. 子は左回りに隣の区画へ進み、鬼は十字の通路の中だけを動いて、通路を渡る子へ軽くタッチする。
3. 子は通路で立ち止まらず、鬼を押しのけない。区画を飛ばす、逆回りする、外側へ出ることはしない。
4. タッチされた人と鬼が交代する。交代時は全員一度止まり、新しい鬼の位置を確認して再開する。
5. 鬼にならずに1周できたら成功。1回を2分で終え、区画の広さや鬼役を変えてもう一度遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

図を見せたあと、全員でゆっくり1周歩くと進行方向が分かります。低学年は鬼を大人にし、通路を短い横断歩道のように示しましょう。通路で人が集中したら止めて、少人数ずつ渡る形へ調整します。

年齢や参加方法の調整　低学年は鬼を大人にする。高学年は鬼2人。

参考資料　[S008] 日本スポーツ協会 ACP 十字オニ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.9　ジャンプ鬼

対象の目安 5歳頃～小学生　**人数** 4～10人
時間 4～8分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる



同じゾーンに鬼がいれば捕まる 体には触れない

必要な物

- 50～100cm間隔に引く平行線5～8本

ルール

1. 平行線で帯状のゾーンを作る。鬼1～2人と逃げる人を決め、互いに違うゾーンへ入る。
2. 鬼も逃げる人も、両足で小さく跳んで隣のゾーンへ移動する。左右には十分な間隔を取り、体を接触させない。
3. 鬼と同時に同じゾーンにいた逃げ手は捕まる。手でタッチはせず、鬼が名前を呼んで知らせる。
4. 捕まった人は外で3秒休み、鬼がいないゾーンから再参加する。1回30秒で鬼を交代する。
5. 全員が鬼を経験したら終了する。速さより、鬼の位置を見て空いたゾーンを選べたことを振り返る。

【ワンポイントコメント】

ゾーンは横に広く取り、同じ場所へ跳び込んでぶつからないようにします。幼児は『両足で歩いて移る』形でも構いません。疲れてジャンプが乱れてきたら休憩し、短い時間で終えると集中して遊べます。

年齢や参加方法の調整　幼児は線間を狭くし歩いてよい。高学年は予測して移動。

参考資料　[S009] 日本スポーツ協会 ACP ジャンプオニ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.10　落とさずつかまえろ

対象の目安 小学生　**人数** 6〜15人
時間 4〜8分　**場所** 風の弱い広場や体育館
国内で親しまれる　別名 ティッシュ鬼

必要な物

- ティッシュまたは薄い紙を1人1枚
- 範囲の目印

ルール

1. 鬼2人を決め、全員が紙を胸やお腹の前に当てる。顔や口は覆わない。
2. 合図で動き始め、手で押さえず風圧で紙が落ちないように走る。鬼も同じ条件で追いかける。
3. 紙が落ちた人は周囲を確認して止まり、紙を拾って5秒休んでから再開する。停止中の人にはタッチしない。
4. 鬼に軽くタッチされたら役を交代する。新しい鬼は紙を整え、3秒待ってから追い始める。
5. 30〜40秒で一度終了し、紙を回収する。水分と休憩を取り、鬼を変えて数回遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

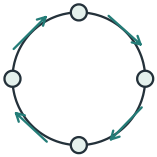
まず鬼なしで、紙を落とさず進む感覚を試しましょう。紙を追って顔を下げ続けないよう、進む方向を見ることも声にします。長い距離を走り続けるので、暑い日や幼児の集団では歩く紙運びへ変更します。

年齢や参加方法の調整　幼児は鬼なし。高学年は鬼を2人。

参考資料　[S010] 日本スポーツ協会 ACP 落とさず捕まえろ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.11　追って追われて

対象の目安 小学生　**人数** 4人1組
時間 4〜8分　**場所** 円周を安全に走れる広場
国内で親しまれる　別名 円のしっぽ追い



4人とも同じ向き
前の人を追いかける
合図で止まり逆向きへ

円を横切らない 十分に広い円で行う

必要な物

- 円の線
- 腰に軽く差す紙テープを1人数本
- 合図用の笛（声でも可）

ルール

1. 4人が大きな円周を4等分した位置に立つ。腰の後ろへ紙テープを差し、体には結ばない。
2. 合図で全員が同じ向きに走り、すぐ前の人のテープを取ろうとする。円の内側を横切って近道しない。
3. 取った人はテープを持つ。取られた人は円の外で予備を付け直し、流れを見て元の位置から再参加する。
4. 進行役が5〜10秒ごとに合図する。全員は一度止まってから向きを変え、追う相手と追われる相手を逆にする。
5. 30秒で終了し、取れた数を比べる。十分に休んでから立つ位置を変え、もう一度挑戦する。

【ワンポイントコメント】

合図で急反転すると転びやすいので、まず『止まる、向きを変える、走る』を練習します。走力の違いが大きい時は、速い子のしっぽを少し長くすると取りやすさを調整できます。幼児は歩いて試しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は全員歩く。高学年も短時間で実施。

参考資料　[S011] 日本スポーツ協会 ACP 追って追われて
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.12　低いゴムとび

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 3〜6人
時間 5〜10分　**場所** 平らで着地が安全な場所
国内で親しまれる　別名 ゴム跳び

必要な物

- 柔らかいゴム2〜3m
- 着地用マット（室内で必要に応じて）

ルール

1. 2人がゴムの端を持ち、地面に近い低さで横に張る。跳ぶ人との間隔を空け、周囲に物を置かない。
2. 跳ぶ人は走り込まず、正面から両足または片足で低いゴムを越える。着地して止まれたら成功。
3. 全員が試したら、ゴムを足首程度まで少しずつ上げる。無理に高くせず、上限は膝より下にする。
4. ゴムに触れたら失敗としてもよいが、責めずに同じ高さで再挑戦できる。ゴムは足に絡む前に緩める。
5. 1人2回程度試したら持つ役と交代する。全員が跳ぶ役と支える役を経験したら終了する。

【ワンポイントコメント】

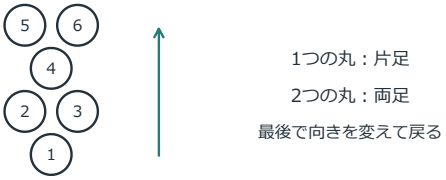
本書では低い高さで遊ぶ運営例にしています。高さより、着地で止まれることを大事にしましょう。ゴムを首や体に巻かず、跳ぶ人へ向けて放さない約束をします。幼児は地面に置いたゴムをまたぐだけでも楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児はまたぐ。高学年も低さを守り跳び方を変える。

参考資料　[S012] 日本スポーツ協会 ACP ゴム跳び
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.13　けんけんぱ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 2〜8人
時間 5〜10分　**場所** 線を引ける平らな場所
国内で親しまれる　別名 ケンパー



配置例 跳べる間隔で平らな丸印を描く

必要な物

- 丸を描くチョーク
- 柔らかいお手玉1個（発展で使用）

ルール

1. 1つの丸、横に並ぶ2つの丸、1つの丸というように、片足用と両足用の丸を交互に並べて描く。
2. 1つの丸は片足の『けん』、2つの丸は左右の足を1つずつ入れる『ぱ』で進む。最初は歩いて確かめる。
3. 1人ずつ出発して最後の丸まで進み、向きを変えて同じ順番で戻る。前の人が戻ったら次の人と交代する。
4. 慣れたらお手玉を最初の丸へ投げ入れ、その丸を跳び越す。帰りにお手玉を拾って戻れたら成功。
5. 成功するたびにお手玉を入れる丸を1つ先へ進める。丸に入らない、線を踏む時は次の人へ譲り、次回そこから再開する。

【ワンポイントコメント】

幼児はお手玉なしで『けん・ぱ』の声と動きを合わせます。片足立ちが難しい場合は、すべて両足跳びや歩行にして構いません。硬い石を使わず、投げる時はコース上に人がいないことを確かめます。

年齢や参加方法の調整　幼児はお手玉なし。高学年はお手玉を拾う要素を追加。

参考資料　[S013] 日本スポーツ協会 ACP ケンパー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.14　氷鬼

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 6〜20人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 こおり鬼

必要な物

- 鬼を示すビブス
- 範囲の目印

ルール

1. 逃げてよい範囲を確かめ、鬼を1〜2人決める。鬼は10数えてから追い始める。
2. タッチされた人は氷になり、その場所で止まる。腕を広げすぎず、助けてほしいことを声で知らせる。
3. 逃げている仲間が上腕へ軽くタッチしたら氷が解け、再び動ける。鬼は救助中の人を押したり囲んだりしない。
4. 全員が氷になれば鬼の成功。1分で全員を捕まえられなければ、その時点で終了する。
5. まだ鬼をしていない人へ交代し、全員が解けた状態で再開する。続けて遊ぶ前に休憩を入れる。

【ワンポイントコメント】

逃げるだけでなく、仲間を助ける選択が生まれる遊びです。固まっている子に長く待つ人がいたら、大人が救助役として入りましょう。幼児は鬼を大人にすると、安心して助け合いを試しやすくなります。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が鬼。高学年は鬼2人で短時間。

参考資料　[S014] ほいくis 氷鬼の遊び方
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.15　増え鬼

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 6〜20人
時間 4〜8分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 増やし鬼 ／ 子増やし鬼

必要な物

- 鬼用のビブスまたは帽子
- 範囲の目印

ルール

1. 最初の鬼を1人決め、全員が範囲を確認する。鬼は10数える間、ほかの人を待つ。
2. 鬼が追い始め、軽くタッチされた人は新しい鬼になる。最初の鬼も鬼のまま続ける。
3. 新しい鬼は帽子の色を替えるなどして役を知らせ、3秒待ってから追い始める。鬼同士で手はつながない。
4. 全員が鬼になるか1分たったら終了する。最後まで残った人を複数の鬼で囲んだり、服をつかんだりしない。
5. 全員いったん子に戻り、最初の鬼を交代する。少し休み、次の回を始める。

【ワンポイントコメント】

鬼が増えるにつれて逃げる場所が変わる面白さがあります。怖くなった人が休める場所を用意し、最後の1人になることを強く求めないようにします。幼児は途中で全員が鬼になって大人を追う終わり方でも楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人を最後の逃げ手に。高学年は最初の鬼2人。

参考資料　[S015] ほいくis 増え鬼の遊び方
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.16　バナナ鬼

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 8〜20人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- 鬼用のビブス
- 範囲の目印

ルール

1. 鬼を1〜2人決める。捕まった時のバナナのポーズと、救助する動きを全員で練習する。
2. 鬼が10数えて追い始める。タッチされた人はその場で止まり、両手を頭の上で合わせる。
3. 逃げている仲間2人がそろって来たら、左右から片手ずつ軽く触れる。本人が腕を下げて復活する。
4. 救助のために腕を引き下ろしたり、体を押したりしない。救助中は3人の周りへ急に飛び込まない。
5. 全員がバナナになるか1分で終了する。鬼を交代し、全員が復活した状態で再開する。

【ワンポイントコメント】

2人が協力して助ける点が氷鬼と違います。腕を上げ続けるのが難しい人は、胸の前で手を合わせるポーズで構いません。幼児には助ける仲間を1人に減らし、分かりやすさを優先して調整しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は救助者1人。高学年は救助者2人。

参考資料　[S016] 山口県 鬼ごっこ系の活動 バナナ鬼 PDF2ページ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.17　ひっこし鬼

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 5〜15人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 島鬼



ひっこしの声でもう一方の家へ移る

必要な物

- 全員がゆったり入れる円2つの線

ルール

1. 5mほど離して大きな円を2つ描き、家にする。鬼1人を決め、子は片方の家へ入る。
2. 鬼の『ひっこし』の声で、子はもう一方の家へ移動する。鬼は家と家の間で子を追う。
3. 家の中は安全で、鬼はタッチできない。押し合わず、空いている所から家へ入る。
4. 移動中にタッチされた人と鬼が交代する。全員が家へ入ったところで一度止まり、次の鬼を確認する。
5. 向きを変えて同じように戻る。5往復程度で終了し、まだ鬼をしていない人にも役を交代する。

【ワンポイントコメント】

『合図を聞いて家を替える』だけの分かりやすい鬼遊びです。最初は大人が鬼になり、全員が移動するまで待ちましょう。走るのが難しい人がいる時は全員早歩きにし、家の間を短くすると一緒に遊びやすくなります。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が鬼。高学年は家を少し離す。

参考資料　[S017] 岐阜県「年少3日目：伝承遊び（引っ越し鬼）」〔鬼が増える遊び方〕
[S018] ほいくis「引っ越し鬼（ひっこしおに）【遊び方・ねらい解説】」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.18　色鬼

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜12人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 いろおに

必要な物

- 赤青黄などの色カードを各色数枚
- 範囲の目印

ルール

1. 安全な場所に色カードを何枚かずつ置く。鬼を1人決め、全員はカードから離れて待つ。
2. 子が『いろ、いろ、何色』と聞き、鬼は準備した中から色を1つ答える。
3. 子はその色のカードの近くへ移動し、手をカードの方に向ける。カードに集まって押し合わない。
4. 鬼は指定色へ到着する前の子へ軽くタッチする。最初にタッチされた人と次の鬼を交代する。
5. 全員が到着したらいったん離れ、別の色で再開する。5回程度行い、合図で終了する。

【ワンポイントコメント】

自然物や服の色を探す形もありますが、初めは色カードを使うと参加しやすくなります。色だけで判断しにくい人には丸・星などの形も併記しましょう。幼児は鬼なしで、指定されたカードを探す導入にします。

年齢や参加方法の調整　幼児は鬼なし。高学年はカードを増やし色と形を指定。

参考資料　[S019] 鴨池公園こどもログハウス ログ活 いろオニ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.19　けいどろ

対象の目安 小学生　**人数** 8〜24人
時間 10〜15分　**場所** 見通しのよい広場
国内で親しまれる　別名 どろけい ／ どろじゅん



牢屋の周囲にも余白を取り 進路をふさがない

必要な物

- チームを示すビブス
- 牢屋の円と範囲の目印

ルール

1. 警察役と泥棒役にほぼ半分ずつ分かれる。牢屋にする大きな円と、逃げてよい範囲を決める。
2. 警察が10数える間に泥棒は離れる。合図で警察が追い、泥棒へ軽くタッチして捕まえる。
3. 捕まった泥棒は自分で歩いて牢屋へ行く。警察が腕や服を引いて連れていかない。
4. 逃げている泥棒が牢屋の仲間へ軽くタッチすると、その人は解放される。牢屋の前へ警察が立ち続けることはしない。
5. 全員捕まるか2分で終了する。捕まった人数を確かめ、両組の役を交代して同じ条件でもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

ルールの地域差が多いので、牢屋から助かる人数を先にそろえます。本書は『触れた1人だけ解放』の例です。幼児には複雑な救助を省き、捕まったら3秒で戻る形にすると待つ時間を短くできます。

年齢や参加方法の調整　低学年は短時間。高学年は救助の作戦を相談。

参考資料　[S020] ほんの森出版 公開見本 どろけい p25
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.20　影ふみ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 2〜8人
時間 4〜8分　**場所** 日が当たる平らな広場
国内で親しまれる　別名 影鬼

必要な物

- 特になし（晴天時）

ルール

1. 大人と影が見やすい場所を確かめ、範囲を決める。日差しが強すぎる時間は避ける。
2. 鬼を1人決め、10数える間にほかの人は離れる。鬼は体ではなく地面に伸びた影を追う。
3. 鬼が相手の影を足で踏んだら、『影を踏んだよ』と知らせ、その人と鬼を交代する。
4. 足元だけを見続けず、前方も確かめながら動く。体や靴を踏む、押す、飛びかかることはしない。
5. 1分で一度止まり、影の向きや長さを見比べる。鬼を交代して数回遊び、休憩して終える。

【ワンポイントコメント】

影は時間や場所で長さが変わるので、遊んだあとに自分の影を見て話すと発見が広がります。幼児は大人の長い影を踏むところから始めましょう。日陰へ入ると影が消えるため、範囲は最初にそろえておきます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人の影を追う。高学年は全員早歩きで駆け引き。

参考資料　[S021] コトバンク デジタル大辞泉 影踏み
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.21　線鬼

対象の目安 小学生　**人数** 6〜12人
時間 5〜10分　**場所** 複数の線が交わる体育館
国内で親しまれる　別名 線上鬼

必要な物

- コートの床線
- 鬼用のビブス

ルール

1. 使う床線を選び、鬼2人を決める。全員が線の上だけを歩いて移動する。
2. 合図で鬼が逃げ手を追う。線が交わる所で進む方向を変えてよいが、線から別の線へ飛び移らない。
3. 鬼2人が同じ線上の両側から逃げ手を挟んだら、指さして『捕まえた』と知らせる。手でつかまえない。
4. 捕まった人は鬼になる。鬼が増えたことを全員に知らせてから再開し、追い越す時はぶつからないよう止まる。
5. 全員が鬼になるか1分で終了する。最初の鬼を交代し、使用する線を変えてもう一度遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

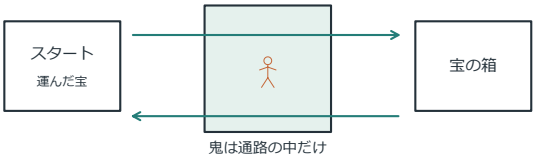
先へ進むだけではなく、交差点で進路を選ぶ楽しさがあります。最初は歩く約束で始めるとぶつかりにくくなります。線が見えづらい人がいる場合は、使う線を太いテープなどで示し、少人数に分けましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は歩く。高学年は少ない線で経路を考える。

参考資料　[S022] 札幌市教育委員会 鬼遊びの配慮事項 PDF2ページ 線鬼
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.22　宝運び鬼

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 6〜16人
時間 8〜12分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 通り抜け鬼



宝を1個ずつ運んで往復する 配置例

必要な物

- 柔らかいお手玉などの宝10個
- しっぽ用の布
- 宝の箱2個
- コート線

ルール

1. スタート、鬼の通路、宝置き場を一直線に作る。鬼1〜2人は通路内、運ぶ人はスタートに入る。
2. 運ぶ人は腰へしっぽを差し、合図で鬼の通路を通り抜けて宝を1個取り、同じ道を戻る。
3. 鬼は通路の中だけを動いてしっぽを取る。取られた人は宝を元へ戻し、スタートでしっぽを付け直す。
4. しっぽを取られずにスタートの箱まで宝を運べたら1点。何度でも挑戦できる。
5. 1分で終了して宝の数を数える。運ぶ役と鬼役を交代し、同じ時間で比べる。

【ワンポイントコメント】

出口へ人が集まる時は通路を広げ、出発を少しずつずらします。幼児は宝を運ぶ片道だけにして、戻り道を別にしても構いません。鬼は服をつかまず布だけを取り、取られた人がすぐ再挑戦できる形にします。

年齢や参加方法の調整　幼児は片道で帰りは別通路。高学年は鬼と通路の数を調整。

参考資料　[S022] 札幌市教育委員会 鬼遊びの配慮事項 PDF1ページ 宝とり鬼
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.23　おおかみさん今何時

対象の目安 3歳頃～小学校低学年　**人数** 4～15人
時間 5～10分　**場所** 広場や体育館
国内の保育などで親しまれる

必要な物

- 家の範囲を示す線

ルール

1. 大人がおおかみ役になり、ほかの人はこぶた役になる。逃げ込める家を広めに作る。
2. こぶたは眠っているおおかみに近づき、少し離れて『おおかみさん、今何時』と聞く。
3. おおかみは『3時』などと答える。12時でなければ追いかけず、こぶたはもう一度質問する。
4. 『夜中の12時』と答えた時だけ、おおかみが追う。こぶたは家まで戻り、家に入ったら安全となる。
5. 全員が家へ入るか誰かに軽くタッチしたら一度終了する。全員を戻し、希望者とおおかみ役を交代して続ける。

【ワンポイントコメント】

突然の大声が苦手な子には、追いかける時も穏やかな声にします。怖い物語を強めるより、やり取りの楽しさを大切にしましょう。幼児はいつでも家へ戻ってよい約束にし、大人と一緒に質問しても構いません。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が狼。低学年は子が狼役にも挑戦。

参考資料　[S023] ほいくる おおかみさんいまなんじ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.24　音いくつ

対象の目安 3歳頃〜小学生　**人数** 1〜20人
時間 5〜10分　**場所** 安全に座れる屋外
国内で実践される自然体験

必要な物

- 特になし（必要なら敷物）

ルール

1. 道路や水辺から離れ、大人が見渡せる場所へ座る。1分間だけ静かに音を探すことを説明する。
2. 目を閉じても開けてもよい。動かずに周りへ耳を向け、違う種類の音を見つけたら指で数える。
3. 鳥、風、足音など、同じ種類か迷う時は自分の感じ方で数える。声を出して答え合わせをしない。
4. 合図で終え、聞こえた音を1つずつ紹介する。聞こえた数の多さで順位を付けない。
5. 場所や向きを少し変えてもう一度試し、聞こえ方の違いを話して終了する。

【ワンポイントコメント】

長く静かにできることを競う活動ではありません。幼児は20〜30秒から始め、音を言葉にできなくても指さしやまねで表してよい形にします。聞こえにくさがある人は、風で動く葉など見つけた変化を共有できます。

年齢や参加方法の調整　幼児は30秒。高学年は近い音と遠い音を分ける。

参考資料　[S024] 日本シェアリングネイチャー協会 音いくつ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.25　音の地図

対象の目安 小学生　**人数** 1〜20人
時間 10〜20分　**場所** 安全に座れる屋外
国内で実践される自然体験　別名 サウンドマップ

必要な物

- 紙
- 鉛筆やクレヨン
- 下敷き

ルール

1. 安全な範囲内に座り、紙の真ん中に自分を示す印を描く。移動せずに音を聞くことを確認する。
2. 耳を澄まし、聞こえた方向に、その音を表す線や記号を描く。絵でも文字でも構わない。
3. 近い音は中央の近く、遠い音は外側など、自分で分かる描き方を決めてよい。
4. 3分程度で一度やめ、近くの人と地図を見せ合う。同じ場所でも違う音に気付いたことを話す。
5. もう一度1分だけ聞き、描き加えたい音を加える。最後に紙と道具を回収して終了する。

【ワンポイントコメント】

正確な方角やきれいな絵を求めず、音をどう感じたかを大切にします。幼児は大人が代わりに描き、子どもが方向を指してもよいでしょう。聞くことが難しい時は、その場で見つけた動きの地図へ変更できます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が記録。高学年は記号の意味も共有。

参考資料　[S025] 日本シェアリングネイチャー協会 サウンドマップ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.26　ミクロハイク

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 1〜15人
時間 10〜20分　**場所** 安全な草地や植え込みの手前
国内で実践される自然体験　別名 小さな世界の探検

必要な物

- 虫眼鏡
- 短いひも（任意）

ルール

1. 大人が危険な虫や植物のない小さな観察場所を選び、近づいてよい範囲を決める。
2. 地面へ短いひもを置き、その横を小さな生きものの道だと考える。ひもがなくても1か所を選べばよい。
3. その場で止まり、虫眼鏡で土、葉、木の皮などを順に見る。虫眼鏡を見たまま歩かない。
4. 見つけた形や動きに名前を付け、仲間へ紹介する。生きものはつかまえず、その場で観察する。
5. 10分程度で終了し、置いたひもを必ず回収する。最後に一番驚いた発見を1つ話す。

【ワンポイントコメント】

虫眼鏡で太陽を見たり光を集めたりしない約束を最初にします。幼児は大人と1個の虫眼鏡を交代で使いましょう。自然物の名前を当てることより、小さな模様や動きに気付く楽しさを大切にします。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と交代。高学年は発見を簡単にスケッチ。

参考資料　[S026] 日本シェアリングネイチャー協会 ミクロハイク
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.27　同じものを見つけよう

対象の目安 4歳頃～小学生　**人数** 2～20人
時間 15～25分　**場所** 自然物を観察できる安全な範囲
国内で実践される自然体験　別名 自然の記憶探し

必要な物

- その場所で拾える落ち葉など3～5種類
- 布1枚

ルール

1. 大人が安全な落ち葉や木の実を3～5種類選び、布の上へ並べる。採ってよい物と触らない物を伝える。
2. 全員が30秒ほど見て、形、色、大きさを覚える。その後、大人が布で隠す。
3. 決めた範囲を大人や仲間と歩き、見本と似た物を探す。生えている物は取らず、見つけた場所を覚えるだけでもよい。
4. 3分程度で集合し、見本と見つけた物を比べる。同じ種類でも形が違うことを話す。
5. 別の見本に替えてもう一度遊ぶ。持ち帰り不要の物は元の場所へ返し、道具を回収する。

【ワンポイントコメント】

完全に同じでなくても『ここが似ている』という発見を認めます。幼児は1～2種類だけを一緒に探すと分かりやすくなります。植物名が分からなくても遊べますが、触ってよい物は大人が確かめておきましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は見本1～2個。高学年は5個を記憶。

参考資料　[S027] 日本シェアリングネイチャー協会 同じものを見つけよう
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.28　心のカメラ

対象の目安 小学生　**人数** 2人1組
時間 10〜20分　**場所** 大人が管理できる自然観察場所
国内で実践される自然体験　別名 カメラゲーム

必要な物

- 特になし

ルール

1. 2人組で写真家役とカメラ役を決める。歩く間は2人とも目を開け、大人が決めた安全な道を進む。
2. 写真家は見せたい自然の風景を1つ選び、カメラ役に立つ場所と見る方向を言葉で伝える。
3. 2人が完全に止まったら、カメラ役は目を閉じる。写真家の『はい』で2〜3秒だけ目を開いて風景を見る。
4. カメラ役は覚えた形や色を言葉で伝える。写真家は選んだ理由を短く話す。
5. 役を交代して別の風景で繰り返す。最後に心に残った1枚を皆へ紹介して終了する。

【ワンポイントコメント】

目を閉じたまま相手を連れて歩く形にはしません。相手の体や顔を動かさず、言葉や指さしで見る方向を合わせましょう。幼児は両手で四角い窓を作り、大人と一緒に好きな景色をのぞく形でも楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児は手の窓で景色を見る。高学年は短いスケッチも可。

参考資料　[S028] 日本シェアリングネイチャー協会 カメラゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.29　カモフラージュ探し

対象の目安 4歳頃～小学生　**人数** 2～20人
時間 15～30分　**場所** 安全な小道の脇
国内で実践される自然体験

必要な物

- 人工物5～10個
- 境界用のひも
- 設置物リスト

ルール

1. 大人は小道の片側に人工物を置き、何をどこへ置いたか控える。土へ埋めず、見方を変えれば見える位置にする。
2. 参加者は境界の外側を1人ずつ歩き、自然の中にある人工物を探す。物へ触れたり境界を越えたりしない。
3. 見つけた物の名前や数は人に言わず、ゴールの大人へそっと伝える。
4. 全員が1回探したら、もう一度ゆっくり見てよい。全員の終了後、設置物を1つずつ示して答え合わせをする。
5. 見えやすい色や形、見つけにくかった理由を話す。大人はリストを使い、設置した物を残さず回収する。

【ワンポイントコメント】

競争より『見えていたのに気付かなかった』驚きを楽しみます。幼児には大きく見つけやすい物を少なく置きましょう。小さな部品や食べ物は置かず、植物を傷めない場所と他の利用者の邪魔にならない範囲を選びます。

年齢や参加方法の調整　幼児は5個。高学年は同系色を含めて観察。

参考資料　[S029] 千葉市少年自然の家 カモフラージュ PDF1ページ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.30　自然の色合わせ

対象の目安 3歳頃〜小学生　**人数** 2〜20人
時間 10〜20分　**場所** 安全な公園や園庭
国内で実践される自然体験　別名 色がいろいろ

必要な物

- 数色の色カード
- 記録紙（任意）

ルール

1. 大人が安全な活動範囲を決め、2〜4人の組へ色カードを1枚ずつ渡す。
2. 各組はカードに近い色を自然の中から探す。落ち葉は拾ってよいが、生えている物は採らない。
3. 見つけた物へカードを近づけ、同じ色に見える所と少し違う所を比べる。人から離れず一緒に歩く。
4. 3〜5分で集合し、見つけた場所や物を紹介する。近い色を見つけた順に順位を付けない。
5. カードを交換してもう一度探す。最後に見つけた色の多様さを話し、拾った物は元へ返す。

【ワンポイントコメント】

『緑』も一色ではないと気付くきっかけになります。色の見え方には違いがあるので、本人が似ていると思った理由を聞きましょう。幼児は大人と1枚のカードを持ち、一緒に歩いて1個見つけるところから始めます。

年齢や参加方法の調整　幼児は1色。高学年は同じ色の濃淡を探す。

参考資料　[S030] 新潟県少年自然の家 色がいろいろ p29
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.31　自然のつながり探し

対象の目安 小学生　**人数** 3〜6人1組
時間 20〜35分　**場所** 安全な自然観察場所
国内で実践される自然体験　別名 森のつながり

必要な物

- 画用紙
- 筆記用具
- 安全に拾える落ち葉など（写真や絵でも可）

ルール

1. 大人が活動範囲と集合時刻を伝え、各組は最初の自然物を1つ選ぶ。
2. その物と共通点がある別の物を探す。例えば『どちらも丸い』『両方木の実』など、理由を言えることを条件にする。
3. 次は2つ目とつながる3つ目を探す。同じ理由ばかり続けず、形、色、手触りなど見方を変えてつなぐ。
4. 10分程度で集合し、紙へ物の絵や名前を並べる。間へ、どんな共通点があるかを書き入れる。
5. 各組ができたつながりを紹介する。数だけを競わず、意外な見方を共有して終了する。

【ワンポイントコメント】

生きもの同士の実際の食物連鎖を説明する活動とは区別し、この遊びは『見つけた共通点』をつなぎます。幼児には2個ずつ似ている物を探す形にしましょう。拾えない物は絵や指さしの記録で参加できます。

年齢や参加方法の調整　低学年は3個。高学年は理由を重複させず5個以上。

参考資料　[S031] 新潟県少年自然の家 森のつながり p30
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.32　木の顔探し

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 2〜20人
時間 15〜25分　**場所** 安全な公園や林の小道
国内で実践される自然体験　別名 この顔だれだ

必要な物

- 紙
- クレヨンや鉛筆
- 下敷き

ルール

1. 大人が見てよい木や場所を示し、登ったり枝を折ったりせずに観察することを確認する。
2. 2〜4人で歩き、木の皮の模様や節が顔に見える場所を探す。見つからなければ葉の模様でもよい。
3. 見つけた顔を紙へ簡単に描き、目や口に見えた所と、その顔の気分を考える。
4. ほかの人へ見せ、どの木のどこなのか案内する。同じ場所でも別の顔に見えて構わない。
5. 全員が1つずつ紹介したら終了する。道具を回収し、見つけた木へ何も貼らずに帰る。

【ワンポイントコメント】

正解を当てる遊びではなく、自然の模様から想像を広げます。幼児の『笑っている』など短い言葉も十分な発見です。高学年は顔に短い自己紹介を付けたり、同じ木を季節を変えて観察したりすると展開できます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と指さし。高学年は表情から物語を考える。

参考資料　[S032] 新潟県少年自然の家 この顔だれだ p31
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.33　自然ビンゴ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 2〜5人1組
時間 20〜40分　**場所** 大人が下見した公園や自然観察路
国内で実践される自然体験　別名 フィールドビンゴ

必要な物

- 3×3マスのビンゴ用紙
- 筆記用具
- 下敷き

ルール

1. 大人は実際の場所を下見し、『丸い葉』『鳥の声』『風で動く物』など9つのお題を用意する。
2. 各組へ用紙を配り、活動範囲、戻る時刻、触れてはいけない物を確かめる。幼児は大人と一緒に歩く。
3. 組で離れずに歩き、お題に合う物や現象を見つけたらマスへ印を付ける。採集しなくてよい。
4. 縦・横・斜めのどれかがそろえばビンゴ。そろっても探し続けてよいが、時刻になったら全員戻る。
5. 見つけた物を1つずつ紹介し、人数を確認して終了する。早さやビンゴの本数だけで順位を付けなくてもよい。

【ワンポイントコメント】

季節と場所に合わせ、確実に見つかるお題と自由な解釈のお題を混ぜます。幼児は絵の4マスから始めましょう。水辺や車道へ近づく必要のあるお題は避け、見つからない時も発見した別の物を紹介できます。

年齢や参加方法の調整　幼児は2×2。高学年は3×3〜4×4。

参考資料　[S033] 国立諫早青少年自然の家 活動プログラム フィールドビンゴ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.34　自然の宝探し

対象の目安 3歳頃〜小学生　**人数** 親子または2〜4人1組
時間 15〜30分　**場所** 安全な公園や園庭
国内で実践される自然体験

必要な物

- お題リスト
- 小さな袋（必要な場合）

ルール

1. 大人は『丸い物』『ふわふわに見える物』『自分の好きな物』など、自然の宝のお題を3〜5個用意する。
2. 各組にお題を伝え、活動範囲と集合時刻を確認する。生えている植物を採らない約束をする。
3. 組で一緒に歩き、それぞれが宝だと思う物を探す。拾えない物は場所を覚えたり絵を描いたりしてよい。
4. 10分程度で集まり、見つけた物と、お題に合うと思った理由を紹介する。
5. 全員の発見を共有したら終了する。持ち帰る必要のない物は、もともとあった場所へ返す。

【ワンポイントコメント】

同じお題から違う宝が見つかる所が楽しさです。大人の正解へ誘導せず、子どもが選んだ理由を聞きましょう。幼児は大人がリストを読み、1個見つけた時点で十分に喜ぶと、次の発見へつながります。

年齢や参加方法の調整　幼児は3題。高学年は形以外の感覚を含む5題。

参考資料　[S034] 日本シェアリングネイチャー協会 宝さがし
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.35　木の葉カルタ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜10人
時間 15〜25分　**場所** 平らな広場や室内
国内で実践される自然体験　別名 木の葉のカルタとり

必要な物

- 特徴のある落ち葉を4〜5種類各2枚
- 布またはシート
- 袋

ルール

1. 葉を1枚ずつ布に並べ、もう1組を読み札として袋に入れる。形や大きさを全員で見比べる。
2. 2組に分かれ、1人ずつ代表になる。布から同じ距離に立ち、走り込まず歩いて取ると決める。
3. 進行役が袋から葉を1枚示す。代表2人は同じ種類だと思う取り札を指さすか軽く触る。
4. 先に正しく選べた組へ1点。両者が同時なら双方1点にし、葉を引っ張り合わない。
5. 代表を交代し、全員が1回以上参加したら終了する。最後に似ていた所と違った所を話す。

【ワンポイントコメント】

葉は一枚ずつ違うため、全く同じ物を求めず、種類や形の共通点を探します。幼児は競争を付けず全員で選ぶ形でも楽しめます。とげや刺激のある葉は使わず、大人が安全を確かめた落ち葉を用意しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は協力して選ぶ。高学年は特徴の言葉だけで出題。

参考資料　[S035] 日本シェアリングネイチャー協会 木の葉のカルタとり
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.36　フォトオリエンテーリング

対象の目安 小学生　**人数** 3〜5人1組
時間 30〜60分　**場所** 下見済みの公園や施設敷地
国内の青少年施設などで実践　別名 写真の場所探し

必要な物

- 敷地の略図
- 場所の一部分を撮った写真5〜10枚
- 解答用紙と筆記用具
- 時計

ルール

1. 大人は安全な敷地内を撮影し、写真と撮影場所の正解を用意する。立入禁止や迷いやすい所を地図で示す。
2. 各組は写真、略図、戻る時刻を確認する。地図係、記録係、時間係などを決める。
3. 組全員で歩き、写真に写った物がある場所を探す。人を分けて探したり、敷地外へ出たりしない。
4. 見つけたら解答用紙へ位置や番号を記入する。分からない写真は飛ばしてよく、無理な場所へ入らない。
5. 終了時刻までに本部へ戻り、全員そろって提出する。正解数を比べ、気付いた景色を共有して終える。

【ワンポイントコメント】

施設の用紙をそのまま流用せず、使う場所に合った写真を用意します。低学年には全体が分かる写真と大人の同行を付けましょう。時間内に戻ることを優先し、迷った時は最後に分かっていた地点へ戻ります。

年齢や参加方法の調整　低学年は5地点で大人同行。高学年は写真の一部分から推理。

参考資料　[S036] 新潟県少年自然の家 フォトオリエンテーリング p10〜11
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.37　オリエンテーリング

対象の目安 小学生　**人数** 3〜5人1組
時間 40〜90分　**場所** 下見済みの施設敷地や公園
国内の青少年施設などで実践　別名 スコアオリエンテーリング

必要な物

- コース地図
- 番号と記号を付けた目印
- 解答用紙と筆記用具
- 時計

ルール

1. 大人は安全な範囲へ5〜10個の目印を置き、場所と得点を地図へ記す。本部、立入禁止、終了時刻を示す。
2. 各組は地図係、記録係、時間係などを決め、歩く順番を相談する。低学年には大人が同行する。
3. 合図で出発し、全員が離れずに地図の地点を探す。目印の記号を解答用紙へ写す。
4. 分からない地点は飛ばしてよい。道が分からなくなったら、最後に位置が分かっていた所へ戻る。
5. 終了時刻までに全員で本部へ戻る。正しく見つけた地点の得点を合計し、人数と道具を確認して終える。

【ワンポイントコメント】

施設に常設のコースがある場合は、その地図と利用条件に従います。自作する時は近道で危険な所へ入れない配置にしましょう。幼児は大人と3か所だけを順に探す形にし、時間や得点の競争を省きます。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人同行。高学年は順番と配点を相談。

参考資料　[S037] 新潟県少年自然の家 オリエンテーリング p8〜9
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.38　ウォークラリー

対象の目安 小学校高学年頃〜大人　**人数** 3〜5人1組
時間 45〜90分　**場所** 下見した安全な歩行コース
国内の青少年施設などで実践

必要な物

- 交差点を順に描いたコマ地図
- チェックポイントの課題
- 解答用紙と筆記用具
- 本部の時計

ルール

1. 大人は分岐点を順に示すコマ地図を作り、途中へ観察クイズを3〜5問置く。無理なく戻れる目安の歩行時間を決めておく。
2. 各組は最初のコマの自分の位置と矢印を確認し、3〜5分ずつ間隔を空けて出発する。
3. コマ地図を順に読み、全員が離れず歩く。課題に着いたら皆で答えを考え、解答用紙へ記入する。
4. 道に迷った時は最後に分かっていた地点へ戻る。速く走る競走にせず、交通のない範囲で実施する。
5. 本部へ全員で戻り、課題1問につき正解10点で得点を比べる。歩行時間は順位に使わず振り返りにし、気付いた景色を共有して終える。

【ワンポイントコメント】

急いでゴールするより、地図の読み取りと仲間の相談が大切な遊びです。コマ地図の最初の地点までは全員で練習すると迷いにくくなります。低学年は大人と短いコースを歩き、時間得点を付けない形にしましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人同行で時間得点なし。高学年はコマ地図を読む。

参考資料　[S038] 新潟県少年自然の家 ウォークラリー p12〜13
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第2章

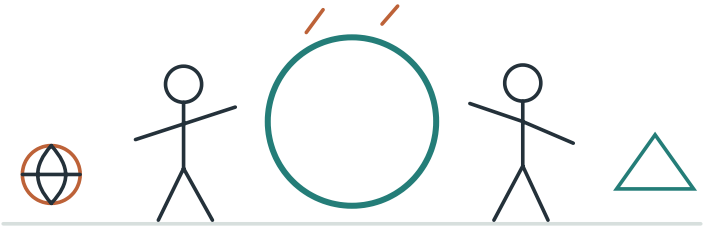
中遊び

雨の日も教室でも

机や椅子をよける範囲を確かめる。走る必要がある遊びは、室内の広さに合わせて歩くルールにする。

No.39 から No.76

38のレクリエーション



No.39　リーダーを探せ

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 8～20人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 輪になって座り、探す人を1人決める。探す人は大人の見える別の場所で待つ。
2. 残った人で、動きを始めるリーダーを1人決める。リーダーが手を振る、膝を軽くたたくなどの動きをし、全員がまねする。
3. 探す人を輪の中央へ呼ぶ。リーダーはときどき動きを変え、みんなは自然に合わせる。探す人は動きと視線を観察する。
4. 探す人は3回まで予想を言える。当たるか1分たったら正体を知らせ、探す人とリーダーを両方交代する。

【ワンポイントコメント】

特定の人をずっと見つめるより、輪全体を見ると発見しやすい。動きは座ったままでできるものにそろえ、速い切り替えや大きな動きを求めすぎない。

年齢や参加方法の調整　幼児はリーダーが帽子をかぶる練習版から。低学年は8人程度、高学年は探す人を2人にしてもよい。

参考資料　[S039] 東京少年少女センター 震源地
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.40　フルーツバスケット

対象の目安 年長～　**人数** 8～24人
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 人数より1脚少ない安定した椅子
- 果物カード3種類

ルール

1. 椅子を外向きでなく輪の内側へ向けて広く並べる。1人が中央、ほかの人は座り、果物カードを1枚ずつ持つ。
2. 中央の人が「りんご」など果物を一つ言う。そのカードを持つ人は立ち、空いた別の椅子へ歩いて移る。
3. 中央の人も空いた椅子へ座る。座れなかった人が次の呼び手となる。椅子を引く、押す、取り合う行為はしない。
4. 「フルーツバスケット」と言ったら全員が移動する。5～10回行い、希望する子が呼び手を体験したら終わる。

【ワンポイントコメント】

勢いよく座る競争にしないため、移動は歩くだけと先に実演する。幼児や集団に慣れていないときは椅子を人数分にし、大人が呼び手を続けると入りやすい。

年齢や参加方法の調整　幼児は人数分の椅子で脱落なし。低学年は3種類、高学年は色や動物カードにも変更できる。

参考資料　[S040] 長崎県 ゲーム集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.41　船長さんの命令

対象の目安 年長～　**人数** 3～30人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 進行役を船長、参加者を船員にする。座ったままでもできるよう、両手を動かせる間隔を空ける。
2. 「船長さんの命令です」に続けて「右手を上げて」などと言ったら、その通りに動く。2～3回練習する。
3. その前置きがなく「左手を上げて」と言ったときは、直前の姿勢を保つ。進行役が動いても、言葉を聞いて判断する。
4. 10回程度行ったら終了。間違えても脱落せずそのまま続け、希望する子へ船長役を交代する。

【ワンポイントコメント】

合図の言葉を聞き分ける遊びなので、危ないことや恥ずかしいことは命令しない。動かないことが正解の回もあると、最初にはっきり伝えると混乱を減らせる。

年齢や参加方法の調整　幼児は前置きありのまねっこから。低学年は命令ありなし、高学年は動作と発話が違う回も加える。

参考資料　[S041] 真宗大谷派 青少幼年センター「ひとりからはじめる子ども会 ゲーム集」No.16 船長さんの命令（PDF35ページ）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.42　キムスゲーム

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 2～8人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 身近で安全な物8～12点
- 布
- 紙と鉛筆
- 時計

ルール

1. 机にスプーン・コップ・ボールなど、形が違う身近な物を並べ、布で隠しておく。参加者は机を囲む。
2. 布を取って30～60秒だけ見せる。物には触らず、どんな物があったかを覚える。名前が分からない物は先に知らせる。
3. 再び布で隠し、参加者は覚えている物を紙へ書く。字が難しい場合は絵を描くか、大人へ口で伝える。
4. 1分後に布を取って答え合わせをする。数だけでなく形や色も確かめ、物や配置を替えてもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

記憶できた数を人と比べるより、2回目に自分や組で工夫したことを話すとよい。危ない道具、小さく口に入る物、名前が難しい物は避け、全員が見える位置へ並べよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は3～4点で大人と一緒に。低学年は6点、高学年は12点から始め、様子を見て増やす。

参考資料　[S042] ボーイスカウト スカウトスキル セレクション キムズゲームにようこそ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.43　かがみ遊び

対象の目安 年中～　**人数** 2人組
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 2人で腕が触れない距離を取り、向かい合う。1人を動く人、もう1人を鏡役とする。
2. 動く人は手を上げる、ゆっくり横へ動かすなど、相手が追える動きをする。鏡役は鏡に映ったように動きを合わせる。
3. 速い回転や片足立ちはせず、その場でできる動きにする。30秒たったら合図で止め、役を交代する。
4. 各自2回ずつ行い、最後は役を決めずに同じ動きを続けられるか試す。どの動きが合わせやすかったか話して終える。

【ワンポイントコメント】

まねる人だけが頑張るのではなく、動く人も相手が付いてこられる速さを探す。目を合わせることを求めず、手や肩の動きを見てもよいと伝えよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が動く役に。低学年は手だけ、高学年は役を決めない鏡にも挑戦できる。

参考資料　[S043] 亀岡市立西別院小学校 SST 自分磨きの授業
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.44　変わったところ探し

対象の目安 年長～　**人数** 3～10人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 帽子や布などの小道具
- 時計

ルール

1. 見せる人が帽子や布を身につけて立ち、ほかの人は30秒観察する。身体の特徴より、小道具の位置を見てもらう。
2. 見る人が後ろを向いている間に、見せる人は帽子を外す、布を右手から左手へ持ち替えるなど1か所だけ変える。
3. 合図で向き直り、どこが変わったかを考える。分かったら指すか言葉で答え、見せる人が正解を確かめる。
4. 見せる役を交代して続け、希望者が一度ずつ担当したら終了する。人の代わりに机の上の物を変えてもよい。

【ワンポイントコメント】

服を脱いだり髪を無理に変えたりしなくても、小道具だけで十分に遊べる。容姿の違いを評価する話へ広げず、前と後の変化を見つけることに集中しよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大きな物1か所、低学年は1～2か所、高学年は3か所まで。机上版なら人前に立たず参加できる。

参考資料　[S044] 東京大学 MISAWA コピープレスクール 第2回勉強会 社会的理解のアクティビティ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.45　いない仲間はだれ

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 5～10人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 大きな衝立または安全な待機場所

ルール

1. 全員が輪に座り、最初に呼んでほしい名前を一周して確認する。探す人を1人決め、後ろを向いて待ってもらう。
2. 進行役は1人を選び、大人の見える衝立の後ろへ案内する。ほかの人は輪の中で場所を入れ替える。
3. 探す人が向き直り、誰がいないかを1分以内で考える。分からなければ、ほかの人が本人の許可した名前のヒントを出す。
4. 当たるか1分になったら隠れた人が戻り、みんなで迎える。探す人と隠れる人を交代し、数回で終える。

【ワンポイントコメント】

名前を覚えていない集まりでは難しすぎるので、自己紹介やほかの遊びの後に行う。隠れる子は別室へ1人で行かず、大人が見守れる場所で短時間待つ。

年齢や参加方法の調整　幼児は人形3体のうち消えた物を当てる。低学年は5人程度、高学年は座る位置も変えて行う。

参考資料　[S044] 東京大学 MISAWA コビープレスクール 第2回勉強会 社会的理解のアクティビティ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.46　音あてクイズ

対象の目安 年少～　**人数** 2～20人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 鈴・カスタネット・紙など音の違う物3～5種類
- 衝立
- 候補の写真

ルール

1. 使う物を全員へ見せ、それぞれの音を短く聞いて確かめる。音量は普通の会話を妨げない程度にする。
2. 大人が衝立の後ろで1種類だけ鳴らす。子どもは座って聞き、何の音かを考える。目を閉じる必要はない。
3. 合図の後に候補の写真を指すか、名前を言って答える。大人が物を見せ、もう一度同じ鳴らし方で確かめる。
4. 3～5問行ったら、希望者が音を出す役になり大人と出題する。最後は好きな音を一つ聞いて終了する。

【ワンポイントコメント】

突然の大音量で驚かせる遊びにはしない。聞く距離を選べるようにし、音の違いが分からない場合は、振る・こするなど動きも一緒に見せる方法へ替えよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は2種類から。低学年は3～5種類、高学年は同じ物の鳴らし方を変える。

参考資料　[S045] こどもの城ウェブライブラリー 楽器音あてクイズ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.47　さわって中身当て

対象の目安 年中～　**人数** 2～8人
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 手を入れられる布袋か中身当て箱
- スポンジ・布・大きな積み木など安全な物
- 候補の絵カード

ルール

1. 大人が使う物を先に見せ、触って安全なことを確かめる。目を閉じたり目隠しをしたりせず、袋へ手だけを入れる。
2. 大人が1個を袋へ入れ、1人が外から見ずに触る。形・柔らかさ・表面を手がかりに考える。
3. 答えを言うか候補の絵を指す。物を取り出して確かめ、どんな触り心地だったか自由に伝える。
4. 次の人へ交代し、全員が1～2回試したら終える。触ることが苦手なら、見て答える役や出題役で参加する。

【ワンポイントコメント】

中に何が入るか分からない怖さを強める必要はない。生き物、刃物、熱い物、食べ物は使わず、清潔で大きな物だけにする。箱の切り口は大人がテープで覆っておこう。

年齢や参加方法の調整　幼児は候補2個、低学年は3～5個、高学年は形が近い物へ。材質の言葉を使って説明してもよい。

参考資料　[S046] ほいくる さわって当てよう BOX
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.48　シルエットクイズ

対象の目安 年少～　**人数** 2～20人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 動物や日用品の黒い輪郭絵
- 同じ物の色付き絵

ルール

1. 大人は、同じ輪郭の黒い絵と色付きの答えを組にして3～5題用意する。最初は見慣れた物にする。
2. 黒い絵を1枚見せ、「何の形かな」と尋ねる。全員に考える時間を取り、言葉や身ぶりで答えてもらう。指さしで選ぶ場合は、候補の絵を数枚並べる。
3. 意見が出たら色付きの絵を見せ、輪郭のどこが手がかりになったかを一緒に見る。
4. 次の絵へ進み、予定した問題を見終えたら終了する。慣れた子は自分で描いた形を出題してもよい。

【ワンポイントコメント】

輪郭だけでは別の物にも見えることがある。「違う」で終わらせず、その見方も受け止めよう。子どもの好きな物を取り入れ、細かい輪郭より大きく特徴的な形から始める。

年齢や参加方法の調整　幼児は色付きの選択肢を見せる。低学年は選択肢なし、高学年は一部を隠した輪郭でも。

参考資料　[S047] ほいくる シルエットクイズ 投稿
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.49　あべこべゲーム

対象の目安 年長～　**人数** 2～30人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 必要なら上下左右の絵カード

ルール

1. 進行役と全員が向かい合う。「上げる・下げる」「開く・閉じる」など、反対になる動作を二組だけ決める。
2. 進行役が「手を上げる」と言ったら参加者は手を下げ、「手を下げる」と言ったら上げる。まずゆっくり練習する。
3. 言葉の反対を表す約束で、5～10回続ける。進行役も一緒に動いてよいが、子どもは言葉を聞いて判断する。
4. 間違えても次の合図から参加できる。短い休みを入れて指示役を交代し、3回程度で終える。

【ワンポイントコメント】

前後へ動く反対動作はぶつかりやすいので、最初はその場で腕だけ動かす。何が反対か分かりにくい指示は使わず、決めた組合せの範囲で遊ぼう。

年齢や参加方法の調整　幼児は同じ動作をまねる回から。低学年は2組、高学年は言葉は同じで身体は反対にする課題も。

参考資料　[S048] ほいくis 反対信号ゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.50　ストップゲーム

対象の目安 年少～　**人数** 3～30人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 音楽または手拍子
- 歩く範囲の目印

ルール

1. 人とぶつからず歩ける範囲を決め、音が鳴ったら歩き、止まったら止まることを一度練習する。
2. 進行役が音楽や手拍子を始める。子どもは同じ向きへ歩くか、自分の場所で身体をゆらす。
3. 音が止まったら、両足を床につけた姿勢で3秒静止する。動いてしまっても脱落せず、次の音から続ける。
4. 歩く・止まるを5～8回繰り返す。最後はみんなで好きな安全なポーズを一つ作り、深呼吸して終了する。

【ワンポイントコメント】

音を止める前に速く走らせると、止まったときの衝突が起こりやすい。広さに合わせて歩くかその場で踊るかを選び、座位なら手の動きを止めるだけでも遊べる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人の見える合図も併用。低学年は動物歩き、高学年は自由なダンスから静止へ。

参考資料　[S049] ほいくis ストップゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.51　お部屋の宝探し

対象の目安 年中～　**人数** 2～12人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 大きめの宝カードを人数の2倍程度
- 回収箱

ルール

1. 大人は宝カードを枚数確認して、部屋の安全な範囲へ隠す。子どもが登ったり家具を動かしたりせず届く場所だけにする。
2. 子どもへ探す範囲と、開けてよい場所を示す。見つけたカードは1人2枚までとし、見つからない仲間を手伝えるようにする。
3. 合図で歩いて探す。カードを見つけたら回収箱に入れ、二人が同時に見つけた場合は一緒に持って来る。
4. 3～5分で集合し、全部そろったか数える。残っていれば大人がヒントを出し、全員で回収して終了する。

【ワンポイントコメント】

たくさん見つけた子だけが宝を持ち続けるより、全員で全部を発見する目標にすると協力しやすい。大人は隠した場所を控え、終了時にカードを残さず片付けよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は半分見える隠し方。低学年は場所のヒント、高学年は簡単な言葉の手がかりを付けられる。

参考資料　[S050] ほいくis 宝探しゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.52　音楽ボール回し

対象の目安 年中～　**人数** 5～20人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 柔らかいボールかぬいぐるみ1個
- 音楽

ルール

1. 輪になって座り、ボールを時計回りに手渡す約束をする。投げたり、相手を飛ばして渡したりしない。
2. 音楽が鳴っている間、隣へ順に渡していく。音楽が止まったらボールも止める。
3. そのとき持っていた人が、好きな動物の動きなど、短いお題を一つ選ぶ。全員がその動きを一緒に行う。
4. 同じ人に続けて止まった場合は隣の希望者へ出番を譲ってよい。5～8回で終え、全員が最後の動きをして終了する。

【ワンポイントコメント】

爆弾に見立てて罰を与える方法の代わりに、持っていた人が全員の動きを選ぶ方法にする。お題をしたくなければパスできると伝え、急いで押しつける渡し方を防ごう。

年齢や参加方法の調整　幼児は音が止まったら全員で拍手だけ。低学年は動き選び、高学年はみんなでお題カードを作る。

参考資料　[S051] ほいくis 爆弾ゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.53　ハンカチ落とし

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 6〜20人
時間 10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- ハンカチ1枚

ルール

1. 全員が内向きの輪になって座り、1人がおにとしてハンカチを持つ。輪の外側に、ぶつからず通れる幅を空ける。
2. おには輪の周りを決めた向きに歩き、誰かの背中側にハンカチを置く。座っている人は、ときどき自分の後ろを確かめる。
3. 置かれた人は拾って立ち、おにと同じ向きに追う。逆走や輪の横切りはしない。おには空いた席を目指す。
4. おにが座る前に追う人が軽く背中に触れれば、おにはそのまま続ける。触れられず座れたら、ハンカチを持つ人がおにになる。
5. 3〜5回で一度区切り、まだおにをしていない希望者と交代する。室内が狭いときは双方とも早歩きで行う。

【ワンポイントコメント】

後ろを見てはいけない時間を長くすると、気づかない子だけが困りやすくなります。確認してよい約束にし、鬼役が偏らないよう進行役が交代を促しましょう。中央に座らせる罰は設けません。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人がおにの見本を見せ、低学年は早歩き、高学年は十分な広さで走る。

参考資料　[S052] ほいくる編集部『ハンカチ落としのルールや遊び方』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.54　いす取りゲーム

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 5〜20人
時間 10〜15分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる　別名 椅子取りゲーム

必要な物

- 安定したいす：人数より1脚少なく
- 音楽と再生機器

ルール

1. いすの背を内側に向けて輪に並べる。走らない、押さない、いすを引かない約束を確認し、音楽係を決める。
2. 参加者は輪の外を同じ向きに歩く。いすの直前で止まって待たず、音が鳴る間は歩き続ける。
3. 音楽が止まったら近くのいすに1人ずつ座る。同じ席を取り合ったら立ち、じゃんけんで決めてから座る。
4. 座れなかった人は次の回の音楽係や見守り係になる。いすを1脚減らして再開し、最後の1席に座れた人がその回の勝ち。
5. 1回終えたら全員でやり直す。待つ時間を短くしたい場合は小さな輪に分け、各輪で短いゲームを行う。

【ワンポイントコメント】

速さの競争が強くなりすぎたら、全員分のいすで音の変化を楽しむ遊びに戻します。座れなかった人も音楽を止める係になれるようにすると、短い待ち時間にも役割が生まれます。

年齢や参加方法の調整　幼児は人数分のいすを置く。低学年は少人数で行い、高学年も走らず歩く。

参考資料　[S053] ほいくis編集部『いすとりゲーム』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.55　〇×クイズ

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 2～40人
時間 5～10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 〇と×の札：各自1組
- 正解を確認した問題5～10問

ルール

1. 進行役は正誤がはっきりし、説明できる問題を用意する。参加者は〇と×の札を持ち、座って答える。
2. 問題を読み、考える時間を10秒ほど取る。相談ありか1人で考えるかを、始める前にそろえる。
3. 合図で全員が札を1枚上げる。例えば『三角形の角は3つある』なら〇。答えを出した後の変更はしない。
4. 進行役が正解と短い理由を伝える。正解は1点としてもよいが、間違えても次の問題へそのまま参加する。
5. 全問終わったら点数や新しく知ったことを確かめる。希望者が問題係になり、内容を大人と確認してから次の回を行う。

【ワンポイントコメント】

人の失敗や個人の秘密を問題にせず、動物、季節、図形などを題材にしましょう。ひっかけの言い回しより、正解を聞いて納得できる問題を選ぶと、年齢が違っても楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵を添えた2～3問、低学年は身近な知識、高学年は理由を考える問題にする。

参考資料　[S054] サンソン『学級レク ウルトラ〇×クイズ』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.56　指キャッチ

対象の目安 小学生　**人数** 2人ずつ
時間 3〜5分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる　別名 キャッチ

必要な物

ルール

1. 2人が向かい合う。片方は片手でゆるい輪を作り、もう片方は人差し指の先を輪に入れる。触れる遊びが苦手なら見学や合図係を選ぶ。
2. 進行役が『キャッチ』と言ったら、輪の人は指先をそっと包み、指の人は手をまっすぐ引く。握りしめたり、手を追いかけたりしない。
3. つかまえられたかを2人で確かめ、すぐに手を離す。痛かったときや合図が聞こえなかったときは、勝敗にせずやり直す。
4. 輪を作る役と指を入れる役を交代し、3回ずつ試す。慣れたら『キャベツ』など似た語を混ぜ、決めた合図だけで動く。

【ワンポイントコメント】

強く握る必要はありません。指先が輪に触れたところで成功とする約束でも遊べます。素早い動きが難しい人は、輪の外に出した手を引くなど、自分で扱える動作に置き換えましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は原則、触れずに手を開閉する見本遊び。低学年は1対1、高学年も軽い接触だけにする。

参考資料　[S055] 東京少年少女センター『キャッチ』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.57　指スマ

対象の目安 小学生　**人数** 2〜4人
時間 5分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる　別名 いっせーのーせ ／ 親指数当て

必要な物

ルール

1. 輪になり、全員が両手を軽く握って親指を上に向ける。掛け声を言う順番を決め、最初に出せる親指の総数を確かめる。
2. 順番の人は、全員が上げる親指の合計を予想する。『せーの、3』のように数を言うのと同時に、全員が各親指を上げるか下げたままにする。
3. 上がった親指を数える。予想が一致した人は自分の手を1つ下げる。外れたら手はそのまま、次の人へ掛け声を交代する。
4. 手が減ったら予想できる最大の数も減る。例えば2人で両手なら0〜4本、片手が1つ減れば0〜3本になる。
5. 最初に両手を下げた人が勝ち。その時点で全員の手を戻し、掛け声の先頭を変えて次の回を始める。

【ワンポイントコメント】

人数が増えると数える負担も大きくなるため、まず2人で始めます。掛け声のあとに指を変えると判定しづらくなるので、合図で決めて静止する練習をしてから勝負しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は片手ずつで0〜2本を当てる。低学年は2人、高学年は3〜4人で行う。

参考資料　[S056] くふうロコ『指スマのルールと遊び方』
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.58　1分時計

対象の目安 小学生　**人数** 2〜30人
時間 5分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 秒を測れる時計：進行役用

ルール

1. 進行役だけが時計を見られるようにする。参加者は座るか、その場で楽な姿勢になり、測る長さを確かめる。
2. 『始め』の合図から、各自の感覚で1分を数える。目を閉じる必要はないが、周りの時計や画面は見ない。
3. 1分になったと思ったら、静かに片手を上げ、そのまま待つ。ほかの人に合図したり、声で数えたりしない。
4. 進行役は手が上がった時刻をおおまかに記録し、最後の人が上げるか90秒になったら終了を知らせる。
5. 実際の60秒に近かった人を確かめ、数え方の工夫を希望者だけで話す。休んでからもう一度行い、自分の前回との差を比べる。

【ワンポイントコメント】

体内時計の違いを楽しむ遊びです。誤差の大きさを笑わず、前回より近づいたかを目標にすると参加しやすくなります。緊張や環境によって感覚は変わるため、能力の評価には使いません。

年齢や参加方法の調整　幼児は10秒、低学年は30秒、高学年は60秒に挑戦する。

参考資料　[S057] NPO法人ふじこども自然学校 公開資料「室内遊びリスト」60秒ギリギリタイム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.59　にらめっこ

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2人ずつ
時間 3～5分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

ルール

1. 2人が、顔に触れない距離で向かい合う。見つめ合うのが苦手な人は、顔の少し横を見るか、進行役を選んでよい。
2. 進行役の『せーの』で、おもしろい表情を作る。相手をくすぐる、つつく、驚かせる大声を出すことはしない。
3. 先に笑った人がその回は負け。2人同時に笑ったら引き分けとし、どちらも笑わなければ10秒ほどで区切る。
4. 表情を元に戻して休み、もう一度行う。3回ほど遊んだら相手や進行役を交代する。勝敗を決めず、交互に表情を見せてもよい。

【ワンポイントコメント】

顔立ちを笑う遊びにはしません。自分で作った表情の変化を楽しみ、苦しくなるまで息を止めたり目を見開いたりしないようにします。笑ってしまっても、それを成功として楽しめる雰囲気を作りましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と表情まね、低学年は10秒程度、高学年は勝敗を決めるか相談する。

参考資料　[S058] 燕三条青年会議所『にらめっこ』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.60　どっちの手に入ってる

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2人ずつ
時間 3～5分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 手で隠せる布玉など1個

ルール

1. 隠す人と当てる人を決める。使う物は大人が確認し、口に入れる危険のある硬い小物や、とがった物は使わない。
2. 隠す人は両手を背中側へ回し、片方の手だけに布玉を入れる。両手とも中身が見えない程度に軽く握る。
3. 両手を前へ並べて出す。当てる人は右か左を選び、指を差すか『こちら』と伝える。相手の手を無理に開けない。
4. 隠す人が両手を開いて答えを見せる。選んだ側にあれば当たり、なければ外れ。毎回両手を見せてから次へ進む。
5. 3回ずつ行ったら役を交代する。勝負にする場合は当たりの数を比べ、同点なら一緒にもう1回試す。

【ワンポイントコメント】

手をぎゅっと握って無理に物を隠す必要はありません。隠しきれない子には、手にかぶせる小さな布を使うと遊べます。物を見せる、隠す、予想するというやり取りをゆったり楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が隠す役。低学年は交代で3回、高学年は予想の理由も考える。

参考資料　[S059] 神奈川県青少年指導者養成協議会『子どもたちに伝えたい111選』どっちにある
[S060] ほいくる編集部「どっちだ？」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.61　新聞文字探し

対象の目安 小学生　**人数** 1人〜、協力は2〜4人ずつ
時間 5〜10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 新聞・広報紙・ちらし
- 筆記用具
- 任意：拡大鏡

ルール

1. 1人またはグループに紙面を1枚ずつ配る。進行役は探す文字を大きく示し、どんな形か一緒に確かめる。
2. 例えば『あ』を探すと決め、1分間で見つけた文字に丸をつける。同じ場所に何度も丸をつけず、広告部分も使うか先に決める。
3. 合図で筆記を止め、見つけた場所を隣の人と確認する。別の文字を丸にしていたら、一緒に形の違いを見て直す。
4. 紙面が異なる場合は数の勝負をせず、自分たちの発見数として数える。次は探す文字や探す係を変えて再開する。
5. 2〜3回で終える。最後に、おもしろい見出しや見つけにくかった文字を紹介してもよい。

【ワンポイントコメント】

紙面ごとに文字の数が違うため、公平な対戦にするなら同じページを用意します。小さな活字が見えづらい人には拡大した紙面を渡し、新聞の内容を読めなくても参加できる課題にしましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大きな文字のちらしで同じ形を探す。低学年はひらがな、高学年は共通の部首などを探す。

参考資料　[S061] 岡崎市立小豆坂小学校「R6.12.18(水) 新聞文字探しゲーム」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.62　音の仲間探し

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 6〜20人・偶数
時間 10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ外見の丈夫な密閉容器：人数分
- 大人が封入する米・紙片など（同じ中身を2個ずつ）
- 答え合わせ用の底の記号

ルール

1. 大人は同じ中身・量の容器を2個ずつ作り、ふたが開かないよう固定する。外から答えが見えないようにして、1人1個配る。
2. 各自が自分の容器を軽く振り、音をよく聞く。投げたり強く振ったりせず、周りの人との距離を取る。
3. 2人ずつ出会い、交互に振って比べる。似た音なら仮のペアになり、違うと思えばほかの人を探す。
4. 全員のペアができたら、進行役が底の記号を見て確認する。同じ組でなければ、容器を交換せずもう一度聞き比べる。
5. 正しいペアがそろったら終了。次は容器を集めて配り直し、違う音で試してもよい。

【ワンポイントコメント】

一度に全員が振ると聞き分けにくいため、聞き比べる場所を離すと遊びやすくなります。音への敏感さにも配慮し、小さく振る約束にします。中身は最後まで子どもが開けず、大人が管理します。

年齢や参加方法の調整　幼児は2種類4個で大人と探す。低学年は3〜4種類、高学年は似た音の少量差も試す。聞き取りが難しい場合は別の視覚課題を選ぶ。

参考資料　[S062] 島根県『アイスブレイク集』No.22 音を使ったグループ分け
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.63　動作の足し算

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 3～8人ずつ
時間 5～10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

ルール

1. 互いの動きが見える輪になる。接触せず、その場でできる動きだけを使うと約束し、順番を決める。
2. 最初の人が『手を上げる』など動作を1つ見せ、全員が同じ動きを一度行う。
3. 次の人は最初の動きを再現し、その後に自分の動きを1つ足す。全員も『手を上げる、肩に触れる』のように順にまねる。
4. 以後も前の動きを順番に行ってから1つ加える。忘れたときは周りが教えてよく、間違いによる脱落はない。
5. 4～6動作になったら、皆で最後に一度通して成功とする。動きを全部リセットし、最初の人を変えて次を始める。

【ワンポイントコメント】

動きを足し続けるより、短い列を全員で完成させる方が幼い子も入りやすくなります。記憶力を試す場にせず、友達のヒントを使ってよい約束にします。座った姿勢でもできる動きを選びましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は2～3動作、低学年は4動作、高学年は6動作を目安にする。

参考資料　[S063] 日本ファシリテーション協会『アイスブレイク集』動作の足し算
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.64　旗揚げゲーム

対象の目安 年中～　**人数** 3～20人
時間 5～10分　**場所** 隣と腕が当たらない室内
国内で親しまれる　別名 旗あげゲーム

必要な物

- 赤・白の厚紙の旗 各1枚／人（棒なしでも可）

ルール

1. 進行役1人と遊ぶ人に分かれる。赤い旗を右手、白い旗を左手に持ち、両方を下げて座る。色と持つ手を一緒に確認する。
2. 進行役が「赤を上げて」「白を下げて」と一つずつ伝える。遊ぶ人は最後まで聞き、指定された旗だけを動かす。
3. 上がっている旗を「下げないで」と言われたら、その位置を保つ。最初は上げ下げだけで練習し、慣れてから加える。
4. 間違えても旗の位置を直して次へ進む。10回の合図で一区切りにし、希望する子に進行役を交代して続ける。

【ワンポイントコメント】

旗を大きく振る必要はなく、胸と肩の高さだけでも十分遊べる。色だけで区別しにくい場合は赤に丸、白にしま模様を付ける。合図を急がず、全員が位置を確かめる間を取ろう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人の見本をまねる。低学年は否定の合図を一つ追加。高学年は二つの指示を続けて聞く。

参考資料　[S064] ハッピーテラス芝浦教室「旗上げゲーム」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.65　おちたおちた

対象の目安 年少～　**人数** 3～20人
時間 3～5分　**場所** 輪になって座れる室内
国内で親しまれる　別名 落ちた落ちた

必要な物

- なし

ルール

1. 進行役を1人決め、全員が見える位置に座る。進行役が、落ちてくるものに合わせた三つの動きを見せる。
2. 「雷」は自分のおへそを両手で隠す。「石」は頭の上に手をかざす。「りんご」は食べるまねをする。実際に頭などをたたかない。
3. 進行役が「何か落ちてきたよ」と声をかけ、少し間を置いて三つのうち一つを言う。全員で対応する動きをする。
4. 答えを一緒に確かめてから次の合図へ進む。間違いで抜ける人は設けず、8回で進行役を交代する。

【ワンポイントコメント】

歌を知らなくても、言葉の合図と三つの動きで楽しめる。声と一緒に絵カードを示す方法もある。速さを競うより、見本を見たり友達の動きに気づいたりする時間を大切にしよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は石とりんごの2種類から。低学年は3種類。高学年は皆で四つ目の動きを決める。

参考資料　[S065] 滋賀県 自然体験プログラム集「なぁににタッチ」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.66　八百屋さんゲーム

対象の目安 年中～　**人数** 3～20人
時間 5～10分　**場所** 輪になって座れる室内
国内で親しまれる　別名 やおやさん

必要な物

- 野菜などの絵カード（必要に応じて）

ルール

1. 進行役を1人決め、ほかの人は向かい合って座る。今回は「野菜だけを売る八百屋」と店の品ぞろえを最初に決めておく。
2. 進行役が品物を一つ言う。大根やきゅうりなら、皆は2回手をたたく。傘や靴など売っていない物なら、手を止めて腕で小さく×を作る。
3. 1品ごとに「売っているかな」と確かめる。迷う品物が出たら相談して、このお店に置くかどうかを決めてから続ける。
4. 8品で進行役を交代する。間違いで脱落せず、次はパン屋など別の店に替えてもう一度遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

実際のお店には野菜以外の品物もあるので、先に遊びの中の品ぞろえを共有しよう。正誤を責めず、迷った物は話し合いの材料にする。歌わず、品物の名前を順に言うだけでも成立する。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードを示す。低学年は売る物を口頭で判断。高学年はテーマの店と出題を自分たちで決める。

参考資料　[S066] 小学館 ほいくる「やおやさん」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.67　いくつ隠した

対象の目安 年長～　**人数** 2人1組
時間 5～10分　**場所** 机の上、または床のマット
国内で親しまれる　別名 かくれんぼブロック

必要な物

- 大きな積み木 5個／組
- 積み木を覆う小さな布 1枚／組

ルール

1. 2人で積み木が全部で5個あることを数える。隠す役と当てる役を決め、当てる役は後ろを向く。
2. 隠す役は0～5個を布の下に入れ、残りを見える場所に並べる。布の外や机の下には隠さない。
3. 当てる役が前を向き、見えている個数を数えて、隠れている個数を答える。例えば2個見えていれば、隠れているのは3個になる。
4. 布を開けて、見えていた物と合わせて全部で5個になるか確かめる。答えが違っても一緒に数え直し、3問で役を交代する。

【ワンポイントコメント】

積み木の大きさや布の膨らみで当てる遊びではなく、見えている数から考える遊び。初めは全体の5個を机の端に印で示しておくとよい。答えを急がせず、指で数えてもかまわない。

年齢や参加方法の調整　幼児は全部で3個から。低学年は5～10個。高学年は合計20など、暗算できる範囲で調整する。

参考資料　[S067] 泉大津市立楠小学校「1年生 算数 いくつといくつ」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.68　風船バレー

対象の目安 年長～　**人数** 4～6人＋進行役
時間 10～15分　**場所** 家具をよけた室内・体育館
国内で親しまれる　別名 風船バレーボール

必要な物

- 風船 1個と予備・空気入れ
- 低いネットと安定した支柱
- 床用テープ
- 得点メモ

ルール

1. 中央をネットで仕切り、床にコートの外枠を示す。2対2か3対3に分かれ、支柱の周囲には近づかない範囲を作る。
2. 最初のサーブ役を決め、風船を下から軽く打って相手側へ送る。1点終わるたびに、サーブするチームを交互に替える。
3. 風船をつかまず、手で軽く打って3回以内にネットの上から返す。同じ人の連続タッチは2回までとし、仲間にも渡す。
4. 自分側の床に落とす、外へ打ち出す、ネットの下を通す、4回触ると相手に1点。ネットや相手の体に触れない。
5. 先に5点取るか5分で終了。時間の場合は得点の多いチームの勝ち、同点なら引き分け。場所とサーブ担当を替えてもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

最初は得点を付けず、相手まで届く力加減を練習するとよい。風船が割れる音が苦手な子には、音への配慮と参加方法を事前に確認する。破片は大人がすぐ回収し、口では膨らませない。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と落とさず打ち合う協力形。低学年は5回まで触れてよい。高学年は本文の3回制限で行う。

参考資料　[S068] 埼玉県教育委員会「放課後子ども教室 活動レシピ集」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.69　風船パタパタ

対象の目安 年中～　**人数** 4～8人
時間 5～10分　**場所** 風のない広い室内
国内で親しまれる　別名 うちわで風船送り

必要な物

- 風船 5個・空気入れ
- うちわ 1本／人
- 床用テープ
- タイマー

ルール

1. 床の長方形を中央線で二つに分け、同人数の2チームが左右に入る。風船5個を中央線上に置く。
2. 合図で、自分側の風船に向けてうちわをあおぎ、風で相手側へ送る。うちわや体で直接風船を打たず、中央線を越えない。
3. 人のすぐ近くではうちわを振らず、距離を取る。コートの外へ出た風船は進行役が中央に戻し、参加者は追いかけない。
4. 30秒で全員がうちわを止める。動いている風船が止まるまで待ち、相手側に多く風船を送っていたチームの勝ち。線上の風船は数えない。
5. 左右を替えて2回戦を行う。同数なら引き分けにし、次の作戦を短く相談する。

【ワンポイントコメント】

風船を追う人が一か所に集まるなら、人数を減らして交代しよう。座ってあおげる範囲の小さなコートでも遊べる。大人は風船の破片をすぐ回収し、うちわで顔の近くをあおがないよう見守る。

年齢や参加方法の調整　幼児は競争せず皆で風船を一方向へ送る。低学年は20～30秒。高学年は担当する範囲を相談する。

参考資料　[S057] NPO法人ふじこども自然学校「遊びリスト」
[S069] 聖徳大学短期大学部保育科「うちわを作ってあそぼう」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.70　糸巻き競争

対象の目安 年中～　**人数** 2～6人
時間 5～10分　**場所** 床か机に短い走路を並べられる場所
国内で親しまれる

必要な物

- 丈夫な紙筒 1本／人
- 毛糸 約60cm／人
- 軽い紙の魚 1枚／人
- テープ

ルール

1. 大人が毛糸の一端を紙筒の中央、もう一端を紙の魚に固定する。全員の毛糸の長さと魚の大きさをそろえる。
2. 参加者は横一列に座り、紙筒を両手で持つ。毛糸を前方へ伸ばし、魚を同じスタート線に置く。
3. 合図で筒を自分の方へ回し、毛糸を筒に巻き付けて魚を引き寄せる。糸を手でたぐったり、立って近づいたりしない。
4. 魚が自分の手前のゴール線に届いたら終了。最初に届いた人に拍手し、そのあとも全員が巻き終えるまで続ける。
5. 糸を大人と伸ばし直してもう一度行う。速さを競わず、2回目に滑らかに巻けるか試してもよい。

【ワンポイントコメント】

短い毛糸なら、巻く動きを繰り返しても疲れにくい。筒を片手で持って糸を引く子には、両手で筒を回す見本をゆっくり示そう。糸は首や手首に巻かず、使い終わった道具はまとめて片付ける。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と一つの筒を回す。低学年は本文どおり。高学年は糸の長さをそろえて自分たちで道具を作る。

参考資料　[S070] ほいくis「糸巻き競争」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.71　ひっくり返しゲーム

対象の目安 年中～　**人数** 4～6人＋進行役
時間 5～10分　**場所** 滑らない床の広い室内
国内で親しまれる　別名 白黒めくりゲーム

必要な物

- 表裏で色の違う厚紙カード 20枚（角を丸める）
- タイマー

ルール

1. 2チームに分かれ、担当する色を決める。カード20枚を床へ間隔を空けて置き、上向きの色を10枚ずつにそろえる。
2. 合図で歩いてカードへ近づき、相手の色を自分の色に返す。一度に触るのは1枚だけ。カードを持ち去ったり重ねたりしない。
3. 相手が返したカードは再び返してよい。同じカードに手が伸びたら一方が譲り、人の手や体を押さえて妨げない。
4. 30秒の終了合図で手を離し、その場に立つ。進行役と一緒に表の色を数え、多かったチームの勝ち。同数なら引き分け。
5. 色を交代し、初めの10枚ずつに戻して2回戦へ進む。待つ人がいる場合は、この区切りで交代する。

【ワンポイントコメント】

走らなくても熱中できるよう、カードの数と広さを調整しよう。床での前かがみが難しければ、広い机を囲んで同じ仕組みで遊べる。幼児は相手役を置かず、全員で一色にそろえる形も楽しい。

年齢や参加方法の調整　幼児は全員で色をそろえる。低学年は20秒の対抗戦。高学年は作戦時間を取り、色を替えて比較する。

参考資料　[S071] HITOWAキッズライフ アイビーキッズ代々木西参道「手作りめくりカードゲーム」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.72　卓上ホッケー

対象の目安 年長～　**人数** 2人＋必要に応じて審判
時間 5～10分　**場所** 安定した台を置ける室内
国内で親しまれる　別名 テーブルホッケー

必要な物

- 縁と両端のゴールがある卓上ホッケー盤
- パドル 2個
- 軽い大型パック 1個
- 中央の目印用テープ・得点メモ

ルール

1. 盤に中央の目印を付け、両端に1人ずつ立つか座る。自分のゴールを確認し、パドルは盤面に付け、空いている手を盤の縁から離す。
2. 最初に打つ人を決め、中央から軽く打って始める。パドルでパックを滑らせ、相手ゴールへ入れる。
3. パドルを中央線より相手側へ出さず、持ち上げて打ち付けない。パックを手で止めたり、相手のパドルを押したりしない。
4. ゴールに完全に入ったら1点。入れられた側が中央から打って再開する。盤外へ飛んだら大人が拾い、最後に打たなかった側が中央から再開する。
5. 先に3点取るか5分で終了。時間の場合は得点の多い人の勝ち、同点なら引き分け。交代して次の組が遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

速く強く打つより、壁の反射や相手の位置を見て打つ面白さを味わおう。小さい子には大人がゆっくり返す。手を盤の縁に掛けるとパドルが当たりやすいため、持つ位置を最初に練習するとよい。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人とパックをゆっくり送り合う。低学年は本文どおり。高学年は左右を交代して2試合行う。

参考資料　[S072] 日本冒険遊び場づくり協会「プレーキット」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.73　ころころ迷路

対象の目安 年中～　**人数** 1～4人
時間 15～25分（製作を含む）　**場所** 工作と試遊ができる机
国内で親しまれる　別名 ビー玉迷路

必要な物

- 縁のある浅い箱
- 厚紙の仕切り
- テープ
- 大きめの軽いボール 1個
- 筆記具
- 子ども用はさみ

ルール

1. 箱の底に出発点とゴールを描く。厚紙の仕切りを仮置きし、ボールが通れる幅を残して、曲がり角のある道を考える。
2. ボールを手で転がし、途中で詰まらずゴールへ届くか確かめる。通れる道ができたら、仕切りをテープで固定する。
3. 出発点にボールを置き、箱の両端を持って少しずつ傾ける。ボールには手を触れず、ゴールまで導く。
4. 箱から出たら出発点へ戻して再挑戦する。1人2回で交代し、遊ぶ人以外は箱を揺らさず、気づいたことを伝える。
5. 全員が試したら、難しかった角を一つ直して再挑戦する。最初より通りやすくなったか比べて終わる。

【ワンポイントコメント】

幼児には落とし穴のない短い道と、口に入らない大きな球を用意する。玉が急に走るときは傾ける量を小さくしてみよう。自分で作って確かめ、仕切りを直す過程も遊びとして楽しめる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が作った短い道。低学年は道作りから。高学年は行き止まりも設け、友達とコースを交換する。

参考資料　[S073] UR都市機構「家遊びで工作を行う際のポイントとアイデア例」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.74　空気砲の的あて

対象の目安 年長～　**人数** 2～6人
時間 10～15分（箱の準備は別）　**場所** 卓上の的と交代場所を分けられる室内
国内で親しまれる

必要な物

- 穴以外をテープで密閉した段ボール箱 1個
- 軽い紙を二つ折りにした的 3個
- 的を置く台
- 床用テープ

ルール

1. 大人が箱の一面に直径5～8cmほどの丸穴を一つ開け、隙間をふさぐ。軽い紙の的が倒れるか、近い距離で試しておく。
2. 台に的を3個立て、箱の穴を約50cm離して向ける。人のいない方向に的を置き、参加者は交代して箱を持つ。
3. 箱の左右を両手で軽く押すかたたき、穴から出る空気で的を倒す。箱そのものを投げたり、的に接触させたりしない。
4. 1人3回で交代し、倒れた的の数を数える。的が動かなければ近づけ、空気の出し方を試す。順番待ちは台から離れる。
5. 全員が試したら、距離や押す強さを一つだけ変えて再挑戦する。違いを確かめ、的と箱を片付けて終わる。

【ワンポイントコメント】

見えない空気でも、軽い的が動けば働きが分かる。煙や火を使わず、的の動きだけで観察しよう。点数を競う前に、同じ距離で弱く押した場合と強く押した場合を比べると工夫が見つかる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が箱を支え、近い的で。低学年は本文どおり。高学年は距離ごとの倒れ方を記録する。

参考資料　[S074] FUJIなごや科学館「飛び出す雲のリング」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.75　かごめかごめ

対象の目安 年中～　**人数** 5～12人
時間 5～10分　**場所** 中央の子と輪の間に余裕がある室内
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 中央役を1人決め、床に座って目を閉じるか、顔を伏せる。ほかの人は中央に向かって輪を作り、無理なく手をつなぐ。手を離して輪になってもよい。
2. 進行役の歌に合わせ、輪の人は同じ方向へゆっくり歩く。歌を知らない場合は、大人が10拍ほど数える方法で始められる。
3. 歌の終わりか停止の合図で全員が止まる。進行役は中央役の真後ろに最も近い1人を指し、その子が短く「こんにちは」と言う。
4. 中央役は声を聞いて誰かを1回答える。目を開けて確かめたら、正誤にかかわらず後ろの子と中央役を交代する。
5. まだ中央役をしていない希望者を優先して続ける。5～6回、または全員の交代を区切りに終わる。

【ワンポイントコメント】

知らない相手の声を当てるのは難しいので、先に短く挨拶し合っておくと遊びやすい。中央役を引き受けるかは本人に任せる。目を閉じるのが苦手なら、輪に背を向けて声を聞く方法もある。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が中央役で始める。低学年は本文どおり。高学年は声以外のヒントでも当ててみる。

参考資料　[S075] 小学館 ほいくる「かごめかごめ」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.76　とおりゃんせ

対象の目安 年中～　**人数** 5～12人
時間 5～10分　**場所** 一方通行で輪になって歩ける室内
国内で親しまれる　別名 通りゃんせ ／ とうりゃんせ

必要な物

- 門の真下を示す床の目印 1枚

ルール

1. 門役2人を決め、向かい合って腕を上げ、アーチを作る。手をつなぐのは任意とし、下を通る子の頭に当たらない高さを保つ。
2. ほかの子は一列で間隔を空け、歌に合わせて門をくぐり、外側を回って列の後ろへ戻る。走ったり前の子を押したりしない。
3. 歌の終わりか停止の合図で、全員が足を止める。門役は腕を下ろさず待ち、目印に最も近い子を進行役が1人選ぶ。
4. 選ばれた子は門役の片方と交代する。体を捕まえたり挟んだりせず、交代する子が移動してから次を始める。
5. 5～6回、または全員が希望する役を経験したら終了。歌を知らない場合は、大人の手拍子が止まる合図でも行える。

【ワンポイントコメント】

歌の終わりを待つ楽しさを残しつつ、腕で捕まえる動きを交代の合図に置き換えた運営例。門に頭が届きそうなら、大人が門役になる。選ばれても脱落せず、新しい役ですぐに参加できる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人2人が門役。低学年は本文どおり。高学年は通る向きと交代順を自分たちで管理する。

世界の似た遊び　タイのリリ・カオサンも、2人の門を列でくぐり、歌の区切りに列の子が止められる遊びとして紹介される。本書では共通する門くぐりを、手拍子と役交代で楽しむ。

参考資料　[S076] 燕三条青年会議所「とうりゃんせ」
[S077] タイ教育評議会 幼児期の地域遊び รีรีข้าวสาร
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第3章

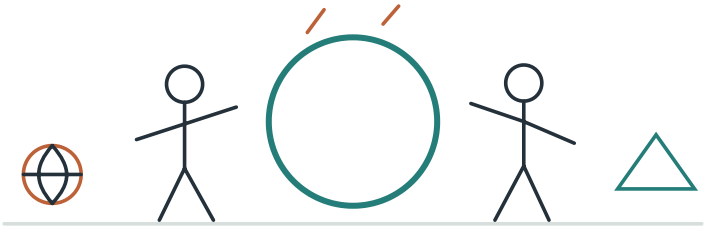
ボール遊びと的あて

投げる 転がす ねらう

道具の大きさや柔らかさ、投げる距離で難しさを調整する。ボールを拾う人と投げる人の動線を分ける。

No.77 から No.92

16のレクリエーション



No.77　エックスキャッチ

対象の目安 小学生　**人数** 2人1組
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる　別名 X

必要な物

- 柔らかい大きめのボール1個

ルール

1. 2人が3〜4mほど離れて向かい合い、互いの周囲に十分な空間を取る。
2. 投げる人は相手のお腹から胸の高さへ、両手の下投げでゆっくりボールを送る。顔はねらわない。
3. 受ける人は普通の両手で取ってよい。腕をエックスの形に交差させて取れた時だけ、1歩近づける。
4. 失敗したらボールを拾って同じ距離で再開する。投げる役と取る役は毎回交代する。
5. 互いに近づきすぎる前に止め、3回交差キャッチできたら2人の成功とする。次は最初の距離から記録に挑戦する。

【ワンポイントコメント】

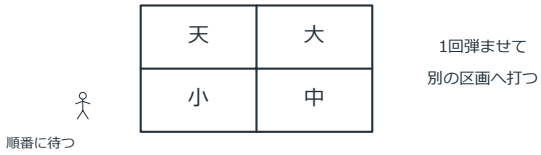
先に普通のキャッチを数回して、相手が取りやすい投げ方を確かめます。勝敗を付けるより、2人で成功回数を積み重ねると取り組みやすくなります。幼児は腕を交差させず、転がしたボールを両手で止める形にします。

年齢や参加方法の調整　低学年は近くから大きいボール。高学年は成功数を増やす。

参考資料　[S078] 日本スポーツ協会 ACP X エックス
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.78　天大中小

対象の目安 小学校中学年頃～　**人数** 4～8人
時間 8～15分　**場所** 平らでボールが弾む場所
国内で親しまれる　別名 てんだいちゅうしょう



区画の位置は一例 全員が同じ順を確認する

必要な物

- 柔らかい弾むボール1個
- 田の字のコート線

ルール

1. 田の字の4区画を描き、順に天・大・中・小と名付ける。4人が入り、ほかの人は小の外に順番で待つ。
2. 天の人が自分の区画で1回弾ませたボールを、手のひらでほかの区画へ送って始める。
3. 受けた人は、自分の区画で1回弾んだボールを別の区画へ打つ。持つ、顔へ強打する、線の外へ送ることはしない。
4. 2回弾ませる、外へ送るなどのミスをした人は1つ下の区画の人と交代する。小がミスしたら待っている先頭と交代する。
5. 5分程度で一度止め、全員の位置を交代して再開する。待つ人が多ければコートを増やして待ち時間を減らす。

【ワンポイントコメント】

地域ごとに細かいルールが違う遊びです。始める前に『何回弾ませるか』『線上はどうするか』をそろえましょう。初めは打つ代わりに一度キャッチして下投げする形にすると、ボール操作が苦手な人も参加できます。

年齢や参加方法の調整　低学年はキャッチして送る。高学年は1バウンドで返す。

参考資料　[S079] 日本スポーツ協会 ACP 天大中小
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.79　輪投げ

対象の目安 3歳頃〜小学生　**人数** 1〜10人
時間 8〜15分　**場所** 室内や平らな広場
国内で親しまれる　別名 わなげ

必要な物

- 輪投げの的台
- 柔らかい輪3〜9本
- 投げる線

ルール

1. 的台を安定した場所へ置き、1〜2m程度離して投げる線を作る。各人が投げる輪の数を同じにする。
2. 1人ずつ線の後ろから的の棒へ輪を投げる。輪が止まるまで線より前へ出ない。
3. 全部投げ終えたら、棒に入って止まった輪を数える。本書の入門例では輪1本を1点とする。
4. 投げる人がいないことを確認してから輪を回収し、次の人と交代する。
5. 全員が2回ずつ投げて合計点を比べる。慣れたら的台の数字を使う得点方式にも挑戦する。

【ワンポイントコメント】

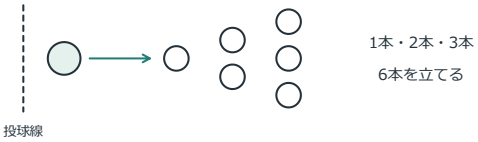
競技団体や道具によって得点方式が違うため、遊ぶ前にそろえます。幼児は輪を置くように入れても成功にしましょう。座って投げることもできるので、距離と輪の大きさで難しさを合わせやすい遊びです。

年齢や参加方法の調整　幼児は近距離。高学年は台の数字で得点。

参考資料　[S080] 山梨県スポーツ協会 輪投げ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.80　ペットボトルボウリング

対象の目安 3歳頃〜小学生　**人数** 2〜10人
時間 10〜20分　**場所** 平らな室内や広場
国内で親しまれる



全員が離れてから転がす ピンを戻すときは投げない

必要な物

- ふたを確実に閉めたペットボトル6本
- 柔らかいボール1個
- 投球線のテープ

ルール

1. ペットボトルを1本、2本、3本の三角形に並べ、2m程度手前へ投球線を引く。倒れにくすぎない重さに調整する。
2. 1人が線の後ろからボールを床へ転がす。投げ上げたり、ピンの近くにいる人へ転がしたりしない。
3. 倒れたピンはそのままにして2回目を転がし、2回で倒れた本数を得点にする。
4. 全員の球が止まったら係がピンを元へ戻す。次の人は係が離れるまで待つ。
5. 全員が2巡した合計点を比べて終了する。ピンを戻す役も順番に交代する。

【ワンポイントコメント】

ふたや飾りが外れないよう確認し、ボトルの中に小部品を入れないようにします。幼児は距離を短くし、大きな柔らかい球で始めましょう。倒れた本数だけでなく、前より狙えたことや友達への応援も拾います。

年齢や参加方法の調整　幼児は1m程度から。高学年はピン配置を相談。

参考資料　[S081] あそびバンク ペットボトルボウリング
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.81　紙玉の的あて

対象の目安 3歳頃〜小学生　**人数** 1〜15人
時間 8〜15分　**場所** 室内や風の弱い広場
国内で親しまれる

必要な物

- 柔らかく丸めた紙玉3個
- 紙や段ボールの大きな的
- 固定用テープ
- 投げる線

ルール

1. 大人が的を安全に固定し、1〜3m手前に投げる線を作る。的の後ろと横へ人が入らないようにする。
2. 1人ずつ紙玉を3個持ち、的をねらって投げる。紙玉へ石や硬い物は入れない。
3. 的へ当たったら1点とする。数字の的を用意した場合は、当たった所の数字を足してもよい。
4. 3投が終わり全員が投げるのを止めたら、紙玉を拾って次の人へ渡す。
5. 全員が2回ずつ行ったら終了する。的の大きさや高さを変え、全員で当てる回数を目標にしてもよい。

【ワンポイントコメント】

的に好きな絵を描くと、準備から遊びが始まります。幼児には大きな的を近くへ置き、当てやすさを優先しましょう。紙玉を強く固めすぎず、人へ投げない約束を守り、回収中は必ず投げるのを止めます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大きな的へ。高学年は大小の的で得点を変える。

参考資料　[S082] ほいくる 的当て
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.82　転がしドッジボール

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 8〜16人
時間 8〜15分　**場所** 広場や体育館
国内の保育や学校で親しまれる　別名 ころがしドッジ

必要な物

- 柔らかく転がるボール1個
- コート線

ルール

1. 2組に分かれ、各組の内野と外野1〜2人を決める。内野2面と、その外側の外野を線で区切る。
2. 合図で相手の内野へ向けてボールを転がす。投げ上げず、足元へ弱く転がす。
3. 転がった球が足に触れた人は外野へ出る。浮いた球で当てた場合は無効とし、顔や体への投球はしない。
4. 外野の人が相手を当てたら内野へ戻れる。球を持って歩かず、投げる位置と境界を守る。
5. 2分で終了し、内野に残った人数を比べる。最初の外野を交代し、休憩後にもう1回遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

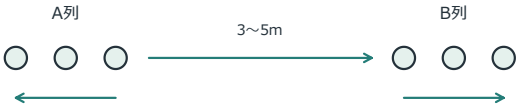
まずは一つの円を使い、大人が外から転がす中当てから始めても構いません。幼児には重い球を使わず、軽く大きいボールを選びます。ボールをよける時は上に跳ぶより横へ動くと、転倒を減らしやすくなります。

年齢や参加方法の調整　幼児は円の中当て。高学年は2チーム。

参考資料　[S083] 塩竈市アプローチカリキュラム 遊び 転がしドッジボール p20
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.83　ボールパスリレー

対象の目安 小学生　**人数** 6〜12人1組
時間 8〜15分　**場所** 広場や体育館
国内の学校などで実践



投げたら自分の列の後ろへ
向かいの先頭へ交互にパス 横へ抜ける通路を空ける

必要な物

- 柔らかいボール1個
- 向かい合う線2本
- 時計

ルール

1. 1組を半分ずつ2列に分け、3〜5m離して向かい合わせる。投げた人が並び直せる横の通路を空ける。
2. 合図で先頭の人が向こうの先頭へ、相手の胸より低い高さへ投げる。幼児や低学年は両手下投げでよい。
3. 投げた人は自分の列の最後尾へ移る。受けた人は反対の次の人へ投げ、同じように最後尾へ並ぶ。
4. 落とした時は一度止め、受ける予定だった人が拾って再開する。全員で成功したパス数を数える。
5. 1分で終了する。少し休み、順番を変えて前の記録に挑戦する。

【ワンポイントコメント】

相手が取りやすい投げ方を考える協力遊びです。投げる距離は届くことより、落ち着いて捕れるかで決めます。幼児は転がすパスへ変更しましょう。ボールを拾う人と、次の投球が重ならないように合図をそろえます。

年齢や参加方法の調整　低学年は近くで両手。高学年は距離を少し伸ばす。

参考資料　[S084] 船橋市 ボールパスリレー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.84　タグラグビー入門

対象の目安 小学校中学年頃～大人　**人数** 4～5人1組で2組
時間 15～25分　**場所** 広場や体育館
国内でも親しまれるスポーツ

必要な物

- 柔らかいラグビーボール
- タグベルトとタグを1人2本
- ビブスとコーン

ルール

1. 2組に分かれ、両端へ得点エリアを作る。全員が左右にタグを付け、体をぶつけない約束をする。
2. 中央から後ろの味方へパスして開始。球を持って走れるが、パスは真横か自分より後ろへ出す。
3. 守る人は球を持つ人のタグを取り『タグ』と知らせる。取られた人は止まって味方へパスする。
4. 取ったタグは本人へ返し、タグを付け直すまでプレーへ加わらない。タグ4回、落球、場外、前へのパスは相手ボールとし、その位置からタグ回数0で再開する。
5. 相手の得点エリアへ両足で入り、球を両手で置けば1点。中央へ戻って相手から再開し、3分で得点を比べる。

【ワンポイントコメント】

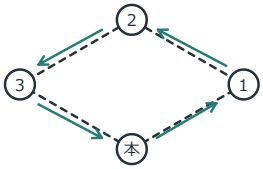
持っている球を奪う、服をつかむ、体で止める動きは使いません。先にタグの着脱と後ろへのパスを練習しましょう。初めての低学年は試合を急がず、タグを取られたら止まる1対1から始めます。

年齢や参加方法の調整　低学年は1対1の導入。高学年は4～5人でゲーム。

参考資料　[S085] 日本ラグビーフットボール協会 タグラグビーとは
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.85　ティーボール入門

対象の目安 小学生　**人数** 4〜6人1組で2組
時間 20〜35分　**場所** 打つ範囲を広く空けた運動場
国内でも親しまれるスポーツ　別名 得点走のティーボール



走路と待機場所を分ける

大人の本塁係へ返球

バットは置いてから走る

4枚のベースを使う例 球を走者へ投げ当てない

必要な物

- 専用の柔らかいティーボール
- 安全な軽いバット
- バッティングティー
- 本塁を含む平らなベース4枚

ルール

1. 攻めと守りに分かれ、本塁・一塁・二塁・三塁の4枚をダイヤモンドに並べる。バットを振る区域と待機場所を分け、大人が安全を確認する。
2. 打者は台の上の止まった球を打ち、バットを決めた場所へ置いてからベースの順に走る。
3. 守備は球を取り、大人の本塁係へ返す。本塁係が台へ戻して『ストップ』と言うまで、走者は進める。
4. 到達した一塁1点・二塁2点・三塁3点・本塁4点で、1周4点まで。2周目は走らず待機へ戻る。走者へ球を投げ当てず、次の打者は走者が戻ってから打つ。
5. 全員が1回ずつ打ったら攻守を交代する。同じ回数だけ攻めて合計点を比べ、全員で片付ける。

【ワンポイントコメント】

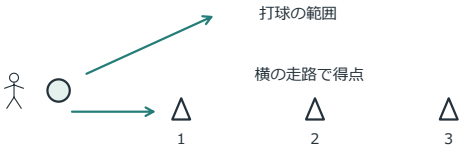
野球の複雑なアウトを入れず、打って走る楽しさを中心にした入門例です。打席の周りへ誰も入らないことを最優先します。球を追う守備と走者の通り道も分けましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が1対1で補助し短距離の得点走にする。低学年は大人が本塁係を担当し塁間を短くする。高学年は走力に合わせて塁間を広げる。

参考資料　[S086] 日本ティーボール協会 競技の方法と遊び方
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.86　ならびっこキックベース

対象の目安 小学生　**人数** 4〜6人1組で2組
時間 20〜30分　**場所** 広い運動場
国内の学校などで実践



蹴る方向と走る方向を分ける コーンは3個

必要な物

- 柔らかいボール
- 得点用のコーン3個
- ホームと蹴る範囲の線

ルール

1. 攻めと守りに分かれ、蹴る位置から横方向へ得点コーンを3個並べる。走路と打球の範囲を離す。
2. 攻めの1人が静止した球を蹴り、コーンへ向けて順に走る。遠くへ強く蹴り上げる必要はない。
3. 守備は球を取り、取った人の後ろへ1列に並ぶ。全員がそろったら『ストップ』と知らせる。
4. 攻めはその時までに通過したコーン数を1〜3点として得る。走者へ球を当てたり、走路を横切って止めたりしない。
5. 攻め全員が1回蹴ったら攻守交代。同じ回数ずつ行い合計点を比べる。

【ワンポイントコメント】

守備が球を取るだけでなく、皆で集まることも役割になる遊びです。蹴るのが難しい人は球を手で転がしても参加できます。得点の細かな設定は会場と子どもの走力へ合わせ、始める前に全員で確かめましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年はコーンを近くに。高学年は守備の相談を入れる。

参考資料　[S087] 大阪精神医療センター分教室 ならびっこキックベース 実践報告 PDF1ページ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.87　キャッチしてつなぐバレーボール

対象の目安 小学校中学年頃～大人　**人数** 3人1組で2組
時間 15～25分　**場所** 体育館
国内の学校などで実践　別名 キャッチバレー入門

必要な物

- 柔らかく軽いボール
- 低いネット
- コート線

ルール

1. ネットを挟んで3人ずつ入り、立つ場所と動く範囲を確認する。ネットへ触れず、くぐらない約束をする。
2. 1人が相手の取りやすい高さへ両手で投げ入れて始める。受ける組は1回弾ませてからキャッチしてよい。
3. 受けた人は味方へ投げ、3人全員が1回ずつ触れてから3人目が相手コートへ両手で返す。
4. 2回弾む、外へ出る、ネットを越えない場合は相手に1点。点を取られた組からやさしく再開する。
5. 5点先取または5分で終了する。出場者と立つ位置を交代し、相手が捕りやすかった投げ方を話す。

【ワンポイントコメント】

本格的なバレーボールの前に、球の下へ動いて仲間へつなぐ楽しさを味わいます。キャッチを認めることで落ち着いて考える時間が生まれます。幼児にはネットを使わず、輪で捕って隣へ投げる協力遊びにします。

年齢や参加方法の調整　低学年はネットなし。高学年はノーバウンドキャッチへ。

参考資料　[S088] 信州大学教育学部附属長野中学校 キャッチバレーボールのルール 資料1
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.88　ドッヂビーのディスクドッヂ

対象の目安 小学生　**人数** 5〜10人1組で2組
時間 15〜25分　**場所** 広場や体育館
国内で普及するレクリエーションスポーツ　別名 ドッジビー

必要な物

- 柔らかいドッヂビー1枚
- 内野と外野のコート線
- ビブス

ルール

1. 2組に分かれ、それぞれの内野と外野1人を決める。飛ぶディスクを捕る練習をしてから始める。
2. 持っている人は線を越えずに、相手の腰より低い位置へゆっくり投げる。顔や頭をねらわない。
3. 地面に落ちる前のディスクが体へ当たり、捕れなければ外野へ移る。きちんと捕れた時や地面で弾んだ後はセーフ。
4. 外野は相手内野へ投げ、当てることができたら内野へ戻る。最初の外野も同じ条件で入れる。
5. 3分で止め、内野にいる人数を比べる。最初の外野を交代し、休憩後にもう1回遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

硬いフライングディスクはこの遊びへ使いません。柔らかい道具でも近距離から強く投げないことを約束します。幼児や初めての人には当て合いを急がず、2人でゆっくり投げて捕る遊びから始めましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人が外野。高学年はパス役も交代。

参考資料　[S089] 日本ドッヂビー協会 ディスクドッヂ ルールブック2023
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.89　ディスクゴルフ入門

対象の目安 小学生　**人数** 2〜5人1組
時間 20〜40分　**場所** 人と交差しない専用コースや広場
国外発祥で国内にも普及

必要な物

- フライングディスク・1人1枚
- 専用ゴールまたは的
- スタートの印
- 記録紙

ルール

1. 大人が3〜5ホールの短いコースと、入れば成功となる的を決める。前方に人がいないことを確認する。
2. 1人ずつスタートから投げ、全員が投げ終わるまで前へ拾いに行かない。
3. 2投目以降は自分のディスクが止まった位置から投げる。的から遠い人を先にし、ほかの人は後方で待つ。
4. 専用ゴールへ入るか、決めた的へ当たったらそのホールは終了。必要だった投数を記録する。
5. 全ホールの合計投数が少ない人の勝ち。初めは1ホール6投までなど上限を決め、全員が同じ数のホールを回る。

【ワンポイントコメント】

一般の公園で実施する時は管理者の利用条件を確認し、歩行者と交差するコースを作りません。幼児は近い箱へ柔らかいディスクを入れる遊びにしましょう。ゴールに近づくほど力を弱める感覚が面白さです。

年齢や参加方法の調整　低学年は短い3ホール。高学年は5ホール。

参考資料　[S090] 日本ディスクゴルフ協会 ディスクゴルフとは 基本ルール
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.90　グラウンドゴルフ入門

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2〜6人1組
時間 25〜45分　**場所** 専用コースまたは利用許可のある広場
日本で開発され国内で普及　別名 グラウンド・ゴルフ

必要な物

- 専用クラブとボール
- ホールポスト
- スタートマット
- 記録紙

ルール

1. 大人が打つ方向と立入範囲を決める。まず1ホールを選び、順番と打つ人の後ろに立つ約束を確認する。
2. スタートマットから球を打ち、ホールポストの中へ止めることを目指す。大きな素振りをしない。
3. 2打目からは止まった所で打つ。前の人が打ち終わり、安全な位置へ移ってから次の人が打つ。
4. ポスト内で球が止まったら「トマリ」となり、打数を記録する。コース外へ出た時は1打加え、ホールへ近づかないプレー可能な場所へ戻す。
5. 3〜4ホールの合計打数を比べて終了する。正式方式では1打で入った時に合計から3打引くことも確認する。

【ワンポイントコメント】

最初は短い距離で、球を転がす強さの違いを楽しみます。クラブを持つ人の横や後ろへ近づかず、打つ人以外は待つ場所を守りましょう。幼児には専用クラブを振らせず、大人と手で転がす導入にします。

年齢や参加方法の調整　低学年は短い距離。高学年や大人は通常コースへ。

参考資料　[S091] 日本グラウンド・ゴルフ協会 グラウンド・ゴルフのルール
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.91　ボッチャ（目標球を置く体験）

対象の目安 幼児後半～大人　**人数** 2人または2組（各1～3人）
時間 15～20分　**場所** 平らな床
国内で実施されるスポーツの体験例



最寄りの青球より
近い赤球が2個
この例は赤の2点

投げ終えた後の得点例 距離が微妙なら測って比べる

必要な物

- ボッチャ用の赤球6個・青球6個・白球1個
- 区切りのテープ メジャー 必要に応じてランプ

ルール

1. 本書の体験版は幅3m・奥行6mの場を作り、投球線の3m先に十字印を付けて白球を置く。赤と青に分かれ、各組6球を持つ。
2. 先攻が1球、後攻が1球を白球へ向けて転がす。以後、白球から遠い組が1球ずつ投げる。同距離なら直前に投げていない組が投げる。
3. 相手や白球に当てて位置を変えてもよい。組内の順は相談して決める。一方の球がなくなったら、もう一方が残りを投げる。
4. 場外の色球は無効。白球が場外なら全て回収し、同じ先攻でその回をやり直す。球が全て止まるまで前へ入らない。
5. 12球で1回終了。相手の最寄り球より白球へ近い自球数が得点。同距離の最寄り球は双方その個数を得点。片方の有効球が0なら他方の有効球数、双方0なら無得点。
6. 球を回収して白球を十字印へ戻し、先攻を交代する。4回の合計点を比べ、同点は引き分けにする。

【ワンポイントコメント】

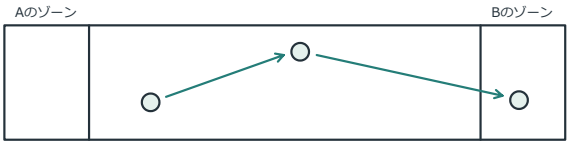
白球を投げる手順を省いた体験版です。正式なコート・投球区画・時間制限とは異なります。座って投げる、足で送る、ランプを使うなど、本人がねらう方向を決められる方法を選びましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は投球線を近づけ、大人と一緒に距離を比べる。

参考資料　[S092] 日本ボッチャ協会 ボッチャとは・試合の流れ
[S093] JAPAN BOCCIA CLUB ボッチャルール
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.92　アルティメット（入門）

対象の目安 小学校中学年～大人　**人数** 3対3～5対5
時間 15～20分　**場所** 周囲に余白のある広場
国内で実施されるスポーツの体験例



相手側のゾーンで味方のパスを受けると1点

ディスクを持って走らない 身体接触をしない

必要な物

- 柔らかいフライングディスク1枚
- エンドゾーンを示すコーン ビブス

ルール

1. 長方形の両端に得点用のエンドゾーンを作る。例は長さ20m・幅10m、各端3m。2組に分かれ、攻める方向と先攻を決める。
2. 先攻は自陣のエンドゾーン前からパスを始める。持った人は走らず、片足を軸に向きを変えて味方へ投げる。守る人は体へ触れない。
3. 地面へ落ちる、相手に取られる、場外へ出ると攻守交代。その場所から、場外なら最寄りの境界の内側から再開する。
4. 本書では持ってから10秒で投げなければ攻守交代。守る人は腕1本分以上離れ、手から奪わない。接触や判定の食い違いでは全員が止まり、直前のパスからやり直す。
5. 味方のパスを相手側エンドゾーン内で受ければ1点。各自が自陣へ戻り、失点した組から再開する。
6. 3分で一区切りにして休み、2回の合計点を比べる。同点は引き分け。得点係や作戦役も替えてもう一度試す。

【ワンポイントコメント】

まず2人のパスから練習しましょう。持たない人が空いた場所へ動くとつながります。飛び込まず、体をぶつけずに受けましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は短い距離で3対3、大人がパスの交代を支える。

参考資料　[S094] 日本フライングディスク協会 アルティメット
[S095] 日本フライングディスク協会 公式ルール案内
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第4章

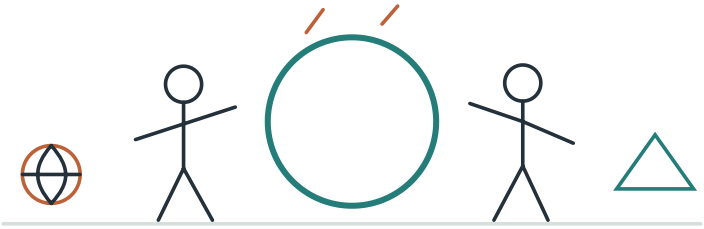
運動会と協力ゲーム

運ぶ つなぐ 力を合わせる

速さに加えて、相談や役割交代も楽しむ。大人数では少人数の組に分け、何度も出番をつくる。

No.93 から No.111

19のレクリエーション



No.93　とび石ジャンプ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 2〜15人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる



1・2・3を5組 進む向き

配置例 丸は無理なく跳べる間隔へ調整する

必要な物

- 地面に描く丸印と1〜3の数字（5組程度）
- スタートとゴールの印

ルール

1. 1・2・3の丸を1組として、進行方向へ5組程度並べる。跳べる距離に置き、隣のコースとも間隔を空ける。
2. 最初は歩いて1、2、3の順を確認する。その後、1人ずつスタート線に立つ。
3. 合図で両足跳びをし、各組の1、2、3を順に踏みながらゴールを目指す。
4. 順番を間違えたら、その組の最初の丸に戻ってやり直す。後ろの人は前の人が2組目を過ぎてから出発する。
5. 全員がゴールしたら終了する。正確にできたかを喜び、慣れたら順番やコースを変えて再挑戦する。

【ワンポイントコメント】

床に置く厚い輪は足を引っ掛けることがあるので、まずは平らな線の丸印で作ります。数字が難しい幼児には色や動物の印で順番を示しましょう。速さを競う前に、自分で次の印を選べたことを認めます。

年齢や参加方法の調整　幼児は色2種類で歩く。高学年は1・3・2など。

参考資料　[S096] 日本スポーツ協会 ACP とび石ジャンプ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.94　シグナルジャンプアンドラン

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 3〜20人
時間 5〜10分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- 色カードやコーン3種類
- コースを示す印

ルール

1. コースに3種類の印を置き、『赤は両足ジャンプ2回、青はその場で1回転、黄はその場足踏み3回』などと決める。
2. 全員で動きを練習し、各印の意味を確認する。1回転が難しい人は向きを半分変える動きにしてよい。
3. 合図で1人ずつ出発し、印の前で止まって指定の動きを行ってから次へ進む。
4. 動きを間違えたら、その印でやり直せる。後ろの人は前の人が次の印へ移ってから進む。
5. ゴールまで正確に進めたら成功。全員が終わったら印の順番や役割を入れ替え、もう一度遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

幼児は2種類の印と『歩く・止まる』だけにすると覚えやすくなります。回数を競う前に、印を見て動きを選ぶ面白さを味わいましょう。道具を置く場合も、足元へ転がり込まない形に固定しておきます。

年齢や参加方法の調整　幼児は2種類。高学年は3〜4種類で順番を変える。

参考資料　[S097] 日本スポーツ協会 ACP シグナルジャンプ＆ラン
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.95　タイミングジャンプ

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 4〜8人1組
時間 4〜8分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- 輪の位置を示す平らな印（なくても可）

ルール

1. 4〜8人で大きな輪になり、両腕がぶつからない間隔を取る。初めは手をつながずに行う。
2. 進行役の『右、右、左、左』の声に合わせ、全員が同じ向きへ小さく両足で跳ぶ。
3. 着地してから次の合図を聞く。足が触れそうな時や誰かがよろけた時は、その場で止める。
4. 4拍そろったら成功。次は右1回・左1回、右2回・左2回など、短い組合せに挑戦する。
5. 30秒程度で休憩し、合図役を交代する。最後は全員ができた組合せを一つ選んでそろえて終える。

【ワンポイントコメント】

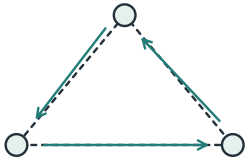
勝ち負けより、同じリズムで動けた心地よさを楽しみます。幼児や足腰に不安がある人は、跳ばずに横へ1歩ずつ動いて構いません。手をつなぐ時も引っ張らず、誰かがバランスを崩したらすぐに手を離します。

年齢や参加方法の調整　幼児は横歩き。高学年は拍数の組合せを考える。

参考資料　[S098] 日本スポーツ協会 ACP タイミングジャンプ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.96　棒は倒さんぞ

対象の目安 小学生　**人数** 3人1組
時間 5〜10分　**場所** 平らで滑らない場所
国内で親しまれる　別名 三角形の棒キャッチ



丸は棒の位置
全員で同じ向きへ
倒れる前につかむ

まずは隣の棒へ1歩で届く距離から始める

必要な物

- 軽く端が柔らかい長さ約1mの棒3本
- メジャー（任意）

ルール

1. 3人が三角形に立ち、各自の前で棒を床に垂直に立て、片手で支える。まずは隣へ1歩で届く距離から始める。
2. 全員で次に移る向きを決め、誰の棒へ行くのかを指さして確認する。
3. 『せーの』で同時に自分の棒を離し、次の人の棒が倒れる前につかむ。飛びついたり滑り込んだりしない。
4. 全員がつかめたら成功。倒れた棒は完全に止まってから拾い、距離を縮めて再挑戦する。
5. 成功したら三角形を少し広げる。3回程度試してできた距離を記録し、向きや合図役を変えて終える。

【ワンポイントコメント】

棒を足や顔に当てないよう、軽く柔らかい道具を使います。遠さを競う前に、相手と同時に手を離せたかを振り返りましょう。幼児には倒れる棒を追わせず、大人が支える棒の周りを歩く導入に変更します。

年齢や参加方法の調整　低学年は近い距離。高学年は距離とタイミングを相談。

参考資料　[S099] 日本スポーツ協会 ACP 棒は倒さんぞ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.97　横並び縄跳び

対象の目安 小学生　**人数** 2人1組
時間 5〜10分　**場所** 縄が人に当たらない広場
国内で親しまれる　別名 横並び正面跳び

必要な物

- 短縄2本

ルール

1. 2人が横に並び、それぞれ縄を持つ。隣り合う側の柄を相手に渡し、2人で2本の縄を動かせる形にする。
2. 縄を止めたまま、持つ柄と回す向きを確認する。最初は縄を前へ送ってまたぐ練習をする。
3. 『せーの』で同じ速さに回し、縄が足元に来たら2人一緒に小さく跳ぶ。
4. 引っ掛かったら2人とも止まり、縄をほどいてからやり直す。無理に引いて相手を動かさない。
5. 連続3回を目標にし、成功したら5回へ進む。1分ごとに休み、立つ側やペアを交代する。

【ワンポイントコメント】

1人で縄跳びができても、2人の回す速さをそろえるのは別の面白さがあります。まずは『同時に1回』を喜びましょう。幼児には回した縄を跳ばせず、置いた縄を2人で同時にまたぐ形が向いています。

年齢や参加方法の調整　低学年は1回ずつ。高学年は連続記録。

参考資料　[S100] 日本スポーツ協会 ACP 横並び正面跳び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.98　玉入れ

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜10人1組
時間 8〜15分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- 柔らかい玉を各組20〜30個
- 安定したかごや箱
- 投げる線

ルール

1. 同じ数の玉とかごを各組へ用意する。幼児は床の箱、小学生は無理なく届く高さに置く。
2. 全員が投げる線の外へ並び、合図でかごを目指して玉を投げる。かごの真下には入らない。
3. 落ちた玉を拾って再び投げてよい。拾う人へ投げないよう、近くに人がいる時は待つ。
4. 30秒〜1分で終了し、玉を持ったまま止まる。終了の合図より後に投げた玉は数えない。
5. 入った玉を皆で数え、数の多い組の勝ち。同数なら引き分けとし、かごを入れ替えてもう1回行う。

【ワンポイントコメント】

投げる高さと距離は、半分くらい届く設定から始めます。床の箱への玉入れなら幼児や座って参加する人も遊べます。片付けも『皆で箱へ戻す』協力の時間にすると、勝ち負けの後まで気持ちよく終われます。

年齢や参加方法の調整　幼児は床の箱。高学年は距離を伸ばす。

参考資料　[S101] 朝霞市 第70回記念市民スポーツ大会 競技説明書 玉入れ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.99　ボール送り

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜10人1組
時間 5〜10分　**場所** 室内や広場
国内で親しまれる　別名 ボール送り競争

必要な物

- 軽いボールを1組1個

ルール

1. 各組が1列に並び、腕を無理に伸ばさず受け渡せる間隔を取る。先頭の人がボールを持つ。
2. 合図で頭の上から後ろの人へ手渡しし、最後尾まで送る。投げず、相手が持ったことを確かめて離す。
3. 最後尾へ届いたら、今度は体の横から前へ送る。全員の頭上送りが難しければ往復とも横でよい。
4. 落としたら全員が止まり、その場所から拾って再開する。後ろ向きに走って拾いに行かない。
5. 先頭へ戻ったら成功。先頭と最後尾を交代し、全員で3往復できたら終了する。

【ワンポイントコメント】

手渡す前の『いくよ』と、受けた時の『いいよ』が協力の手がかりになります。幼児には横向きの手渡しから始めましょう。肩を上げにくい人は座って胸の高さで渡せるようにし、無理な姿勢を求めません。

年齢や参加方法の調整　幼児は横送り。高学年は頭上と横を切り替える。

参考資料　[S102] あそびバンク ボール送りゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.100　タオルでボール運び

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 2人1組で4〜20人
時間 8〜15分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- タオル1組1枚
- 柔らかいボール1個
- 折り返しの目印

ルール

1. 2人でタオルの向かい合う端を持ち、真ん中にボールを置く。まずその場で水平に保つ練習をする。
2. スタートから5〜10m先へ目印を置き、歩いて運ぶ。どちらかが急に引っ張ったり走り出したりしない。
3. 目印をゆっくり回って戻る。ボールが落ちたら2人とも止まり、拾ってタオルへ戻して同じ場所から続ける。
4. スタートでいったん止まってから、次の組へタオルとボールを渡す。人の頭の上を通さない。
5. 全組が運び終わったら成功。組む相手や立つ側を変え、もう一度試して終了する。

【ワンポイントコメント】

歩く速さやタオルの高さを相談して決める所がポイントです。幼児は大人と組み、短い直線だけでも楽しめます。歩行が難しい場合は座ったペアを並べ、タオルから隣のタオルへ渡す形にすると一緒に遊べます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人とペア。座位の隣送りも可。

参考資料　[S103] 引佐みやまの里 ボール運びの実践
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.101　大玉転がし

対象の目安 小学生　**人数** 2人1組で8〜24人
時間 10〜20分　**場所** 十分に広い平らな運動場
国内で親しまれる　別名 大玉リレー

必要な物

- 専用の軽い大玉
- コーン
- 走路線

ルール

1. 各組が2人ずつで大玉を持ち、5〜10m先の折り返しまで広い走路を作る。玉の前へ人が入らないようにする。
2. 合図で2人が同じ側から大玉を手で押して進む。ける、持ち上げる、体を玉に預けることはしない。
3. 折り返しのコーンをゆっくり回り、スタートへ戻る。走路から出たらその場所へ戻して再開する。
4. 交代場所で大玉を完全に止め、次の2人が触ってから引き継ぐ。玉を次の人へ勢いよく押し出さない。
5. 全組が終わったらゴール。道具を止めてから結果を確認し、休憩して終了する。

【ワンポイントコメント】

前が見えない大きさの玉は避け、横から大人が進路を見守ります。幼児は専用大玉を使わず、見通せる大きさの軽いボールを大人と転がしましょう。勝負より、2人で同じ速さに調整できたことを大切にします。

年齢や参加方法の調整　低学年は短距離の歩行。高学年は折り返しを追加。

参考資料　[S101] 朝霞市 第70回記念市民スポーツ大会 大玉リレー p12
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.102　スプーンリレー

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜8人1組
時間 8〜15分　**場所** 室内や平らな広場
国内で親しまれる　別名 お玉リレー

必要な物

- 先の丸いスプーンまたはお玉
- 柔らかい小ボール
- 折り返しの目印

ルール

1. 各組が1列に並ぶ。先頭は手で持ったスプーンへ球を載せ、3〜5m先の折り返しを確認する。
2. 合図で歩いて出発し、球を落とさないように運ぶ。スプーンを口にくわえない。
3. 球が落ちたらその場で止まり、手で載せ直して続ける。走って追いかけたり、他組の球を取ったりしない。
4. 戻ったら静止して次の人へ球を移す。難しい場合は手で載せ替えてよい。
5. 全員が終わったらゴール。順番を変え、落とさず運べる回数にも挑戦して終了する。

【ワンポイントコメント】

小さな球は口に入る大きさを避け、幼児には大きなお玉と大きめの柔らかい球を使います。速く運ぶことより、体を落ち着かせて見ることを楽しみましょう。座って隣のスプーンへ移すリレーにも変更できます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大きなお玉。高学年は球と匙の大きさで調整。

参考資料　[S104] ウィッシュフレンズ スプーンリレーの実践
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.103　フープ送り

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 4〜6人1組
時間 8〜15分　**場所** 平らで広い室内
国内で親しまれる　別名 フラフープ送りリレー

必要な物

- 体を無理なく通せる大きなフープ1個

ルール

1. まず1人ずつフープへ体を通して練習する。次に横1列で軽く手をつなぎ、先頭の腕へフープをかける。
2. 合図で先頭が頭や足を順に通し、つないだ手の方へフープを移す。隣の人も体を動かして助ける。
3. 手をつないだまま最後尾まで送れたら成功。無理な姿勢になったらいつでも手を離してよい。
4. 手が離れた時は止まり、その場所から手をつなぎ直して続ける。失敗として初めからやり直さなくてよい。
5. 最後尾まで届いたら先頭と最後尾を交代する。反対向きにも送り、全員が経験したら終了する。

【ワンポイントコメント】

『手を離さない』より安全を優先します。誰かの腕を強く引く、肩をねじる、フープを首へ引っ掛ける動きは止めましょう。幼児は手をつながず1人ずつ通し、次へ手渡す形にしても協力を楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児は手つなぎなし。高学年も無理な姿勢を避けて実施。

参考資料　[S105] ほいくis フラフープ送りリレー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.104　コップで水送り

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜8人1組
時間 8〜15分　**場所** ぬれても滑りにくい屋外
国内で親しまれる　別名 コップリレー

必要な物

- 1人1個のコップ
- 少量の清潔な水を入れた容器
- 受ける容器
- 水位の目印

ルール

1. 各組が横1列に立ち、先頭の横へ水の容器、最後尾の横へ空の容器を置く。全員がコップを持つ。
2. 先頭が水を少しすくい、隣の人のコップへ移す。コップ同士を大きく離さず、胸より低い位置で注ぐ。
3. 受けた人は次へ送り、最後尾が空の容器へ注ぐ。先頭は次の水をすくって続ける。
4. こぼしてもそのまま続けてよい。飲んだり、人へ水をかけたり、コップを投げたりしない。
5. 1分で終了し、たまった水の量を目印で比べる。役を交代してもう1回行い、道具とぬれた場所を片付ける。

【ワンポイントコメント】

少ない水で十分に楽しめます。幼児には広い口のコップを使い、2人だけの移し替えから始めましょう。寒い時期や室内では水を使わず、口に入らない大きさの柔らかい玉をコップで送る形に変更できます。

年齢や参加方法の調整　幼児は2人で少量。高学年は人数を増やす。

参考資料　[S106] あそびバンク コップリレー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.105　折り返しリレー

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 4〜6人1組
時間 8〜15分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- 折り返しコーン
- バトン（なくても可）
- スタート線

ルール

1. 各組が1列に並び、10m程度先へ折り返しコーンを置く。行きと帰りの通り道を決める。
2. 合図で先頭が走り、コーンを決めた向きに回って戻る。次の人は線の後ろで待つ。
3. 戻った人がバトンを手渡すか手のひらへ軽く触れたら、次の人が出発する。押して出発させない。
4. 走り終えた人は通路を空けて列の最後へ回る。人数が違う場合は、あらかじめ2回走る人を決める。
5. 最後の人まで終わったらゴール。順番や2回走る役を交代し、休憩後にもう1回行う。

【ワンポイントコメント】

幼児は5m程度の直線を大人と歩くだけでも構いません。曲がる向きと交代の場所を先に歩いて確認すると混乱が減ります。走力差があっても応援し合えるよう、順位だけでなく正確な受渡しも紹介しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は5mで大人同行。高学年は距離を調整。

参考資料　[S107] 文部科学省 走の運動遊び 折り返しリレー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.106　借り物競走

対象の目安 5歳頃〜小学生　**人数** 4〜20人
時間 10〜20分　**場所** 広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- お題カード
- 貸してよい物を並べる台
- ゴールの目印

ルール

1. 大人は『青い布』『丸いボール』など、会場にある安全な物をお題にする。借り物コーナーを作り、担当者を置く。
2. 参加者は1人ずつ出発し、途中のカードを1枚めくる。文字が難しい場合は大人が読み、絵を添える。
3. カードに合う物を探し、担当者へ『貸してください』と頼む。許可をもらって受け取り、歩いてゴールへ運ぶ。
4. ゴール係がお題と物を確認したら成功。合わなかった時は一緒に考え、やり直してよい。
5. 物を元の担当者へ返して『ありがとう』を伝える。全員が1回終えたら、役とお題を替えて終了する。

【ワンポイントコメント】

参加者の私物を急に借りず、事前に貸してよい物を用意すると進めやすくなります。体格や容姿、家族関係に触れるお題は使いません。幼児は大人と一緒に探し、お願いとお礼をやり取りする楽しさを味わいます。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードと大人同行。高学年は条件2つのお題。

参考資料　[S108] ほいくる 借り物競走
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.107　低い障害物レース

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 3〜6人1組
時間 10〜20分　**場所** 広場や体育館
国内の学校などで親しまれる　別名 障害物リレー

必要な物

- 柔らかい低い障害物
- コーン
- 平らな足形の印

ルール

1. 大人が『印を3つ踏む、柔らかい低い物をまたぐ、コーンを回る』などの短いコースを作る。
2. 全員で一度歩き、順番と通り方を確認する。越えるのが難しい障害物には横を通る道も作る。
3. 合図で1人ずつ出発し、障害物を順に通る。前の人との間隔が詰まったら待つ。
4. ぶつかって障害物が動いたら一度止まり、大人が戻してから再開する。高く跳んだり飛び込んだりしない。
5. ゴールで次の人へ合図し、全員が終わったら成功。コースを1か所だけ変えてもう一度試す。

【ワンポイントコメント】

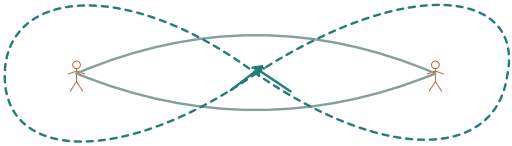
道具の高さや数を増やすより、自分に合う通り方を選ぶ工夫を大切にします。幼児はまたぐ動きだけで十分です。道具が硬い、転がる、倒れた時に鋭い部分が出るものは使わず、着地と待つ場所を空けましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児はまたぐ。高学年はコースを相談して作る。

参考資料　[S107] 文部科学省 走の運動遊び 低い障害物を用いたリレー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.108　大縄8の字跳び

対象の目安 小学生　**人数** 跳ぶ人6〜15人と回す人2人
時間 10〜20分　**場所** 縄の周囲を広く空けた場所
国内で親しまれる　別名 長縄連続8の字跳び



点線は通り道の一例 まず縄なしで歩いて確認する

必要な物

- 長縄1本
- 時計

ルール

1. 大人2人が縄を回し、跳ぶ順番と、入る側・出る側を決める。まず縄なしで8の字の通り道を歩く。
2. 1人ずつ中央へ入り、1回跳んだら反対側へ抜ける。回し手の外側を回り、反対の列の後ろへ並ぶ。
3. 縄へ入るのが難しい人には、縄を止めてから跳んでもらう。待つ人は回る縄に近づかない。
4. 引っ掛かったら回し手が止め、全員が安全な位置へ戻ってから再開する。失敗で人数を減らさない。
5. 1分間の合計成功回数を数える。休憩後に回し手や順番を交代し、全員の目標回数へ挑戦して終える。

【ワンポイントコメント】

成功回数を急いで増やすより、入る時の一歩をつかめるようにします。失敗した人を責める雰囲気が出たら、競争を止めてゆっくりの協力に戻しましょう。幼児は回す縄に入らず、大波小波や置いた縄を使います。

年齢や参加方法の調整　低学年は縄を止めて出入り練習。高学年は連続に挑戦。

参考資料　[S109] 船橋市 長縄連続8の字跳び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.109　大波小波

対象の目安 4歳頃〜小学生　**人数** 跳ぶ人1〜4人と持つ人2人
時間 5〜10分　**場所** 平らな広場や体育館
国内で親しまれる

必要な物

- 長縄1本

ルール

1. 大人2人が長縄の端を持ち、跳ぶ人は縄の中央に立つ。待つ人は縄が届かない場所へ並ぶ。
2. 最初は縄を床で小さく左右に揺らし、跳ぶ人は縄が足元へ来たら両足で越える。
3. 揺らす人と跳ぶ人が同じリズムになるよう、短い掛け声を付ける。慣れたら波を少し大きくする。
4. 回す形に進む時は一度止めて知らせる。1回だけ回して跳び、無理なく着地できたら成功とする。
5. 引っ掛かったらすぐ止め、順番を交代する。全員が数回ずつ挑戦したら、縄を片付けて終了する。

【ワンポイントコメント】

本書では歌詞を長く載せず、掛け声だけでもできる形にしています。幼児には左右に揺れる低い波だけで十分です。回す人が子どもを試すように速さを変えず、『せーの』の合図で一緒に跳ぶ楽しさを作りましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は揺れる縄だけ。高学年は一定の回旋へ。

参考資料　[S110] 日本スポーツ協会 ACP 大波小波
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.110　スポーツ鬼ごっこ入門

対象の目安 小学校中学年頃～大人　**人数** 5～7人1組で2組
時間 15～25分　**場所** 広い運動場や体育館
日本で開発され国内で普及



宝へ触れて自陣へ戻る

本書の入門配置例 守る人は宝の円へ入れない

必要な物

- チーム用ビブス
- 宝に見立てる柔らかい物2個
- コーンとコート線
- 時計

ルール

1. 2組の陣地を中央線で分ける。各陣に宝の円と再出発場所を作り、守る人は宝の円へ入れないと確認する。
2. 本書の入門例では、相手の宝に触れて自陣へ戻れたら1点とする。合図で相手の宝を目指す。
3. 相手陣で守る人に両手で軽く触れられたら、自陣の再出発場所へ戻ってから再挑戦する。
4. 押す、たたく、つかむ、体で進路をふさぐ行為は禁止。宝の円へ複数人が集まったら進行役が止める。
5. 2分で終了し得点を比べる。作戦を相談してコートを交代し、もう1回行う。

【ワンポイントコメント】

攻める役と守る役を固定せず、全員が両方を試せるようにします。ここに載せた内容は入門用の運営例で、公式大会規則の代わりではありません。正式な競技として行う時は協会のルールと指導を確認してください。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人の補助で少人数。中高生以上は作戦時間を設ける。

参考資料　[S111] 鬼ごっこ協会 スポーツ鬼ごっこの基本ルール
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.111　綱引き（子ども向けの運営例）

対象の目安 小学校中学年～大人　**人数** 8対8程度＋進行役と見守り役
時間 10～15分　**場所** 平らで滑りにくい広場・体育館
国内で実施されるスポーツの体験例

必要な物

- 人数に合う専用の綱と中央の目印
- 中央線と左右2mの線 タイマー

ルール

1. 体格や学年の偏りが少ない同人数の2組を作る。綱の中央印を中央線へ合わせ、左右2mへ勝敗線を引く。大人が綱の傷みと前後の余白を確かめる。
2. 中央から離れた指定位置に並び、両手で綱を持つ。本書では全員、綱を手首や体へ巻き付けない。運動靴を履き、隣の人との間隔を取る。
3. 進行役の「構えて」で姿勢を整え、「始め」で真っすぐ引く。座る、寝転ぶ、横へ大きく振る動作はしない。
4. 中央印を自陣側の2m線まで引けば勝ち。30秒で未決着なら中央印が自陣側にある組の勝ち、中央線上なら引き分けにする。
5. 止める合図で引く力をゆるめ、急に離さず合図で置く。転倒があればすぐ止め、その回は得点なしでやり直す。
6. 休憩して陣地を交代し、同じ条件でもう1回行う。掛け声や並び方の工夫を話し、片付ける。

【ワンポイントコメント】

引く強さだけでなく、始める・ゆるめる合図を全員でそろえることが大切です。最後尾に綱を巻く競技上の持ち方は、この体験では使いません。応援する人は綱の動く範囲から離れて見守ります。

年齢や参加方法の調整　低学年以下は見守りの大人と練習し、人数・時間を減らす。幼児の単独対抗にはしない。

参考資料　[S112] 佐倉市青少年相談員 綱引き大会 詳細ルール
[S113] 在ヨルダン日本国大使館掲載 綱引き2016年運営ルール
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第5章

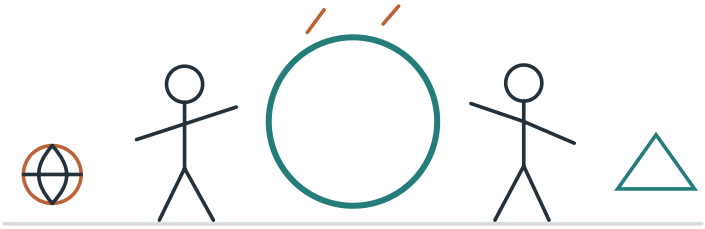
ジャンケン系

手から始まる小さな勝負

基本の勝敗を確かめ、声と手を出すタイミングをそろえる。負けた人にも次の出番がすぐに回るようにする。

No.112 から No.127

16のレクリエーション



No.112　じゃんけん

対象の目安 年中～　**人数** 2人～
時間 3～5分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 2人で向かい合い、グー・チョキ・パーを一度ずつ作って見せ合う。グーはチョキ、チョキはパー、パーはグーに勝つことを確認する。
2. 進行役が「最初はグー、じゃんけんぽん」と声をかけ、最後の「ぽん」で同時に片手を出す。
3. 同じ手ならあいこ。「あいこでしょ」の「しょ」で出し直す。先に相手の手を見てから変えた場合はやり直す。
4. 勝ったら1点。3点先取したところでお互いに拍手し、相手を替える。人数が奇数なら大人も入る。

【ワンポイントコメント】

勝敗の理解には、三つの手を描いたカードを輪に並べると分かりやすい。負ける経験も含めて遊ぶので、何度でも新しい勝負を始められる雰囲気をつくろう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と1対1で手をまねるところから。低学年は3点先取、高学年は審判も交代する。

地域の遊び方　沖縄市出前児童館の実践資料では、ブー（親指）、サー（人差し指）、シー（小指）を出すブーサーシーを紹介。親指は人差し指に、人差し指は小指に、小指は親指に勝つ。名称や意味づけは地域差がある。

参考資料　[S114] 甲賀市 じゃんけんあそび
[S115] 沖縄ハンズオンNPO「うちなぁ伝承遊すび ブーサー」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.113　あと出しじゃんけん

対象の目安 年長～　**人数** 2人～
時間 3～5分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 進行役と参加者が向かい合う。全員から進行役の手が見えるように、間隔を空けて座るか立つ。
2. まず「私に勝ってください」と伝える。進行役が「じゃんけんぽん」で手を出し、参加者は一拍待って勝つ手を出す。
3. 進行役がグーならパー、チョキならグー、パーならチョキとなる。3回ゆっくり練習する。
4. 次は「私に負けてください」に変更する。勝つ回と負ける回は、手を出す前に知らせる。
5. 5～10回で一区切り。間違えてもそのまま次に参加できる。希望する子に進行役を交代してもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

急に速くすると、理解できていても手が追いつかないことがある。正解数を競う前に、みんなで手を確認する時間を取ると安心して挑戦できる。

年齢や参加方法の調整　幼児は勝つだけ。低学年は勝つ回と負ける回を分ける。高学年はあいこも加える。

参考資料　[S116] 鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.114　からだじゃんけん

対象の目安 年長～　**人数** 2人～
時間 5分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 2～3人組になり、両手を広げても人と当たらない間隔を取る。大人が三つの姿勢を実演する。
2. 本書では、グーは腕を胸の前で丸める、チョキは両手を前後へ開く、パーは両手を横へ広げる姿勢とする。
3. 「じゃんけんぽん」の「ぽん」で、全員が同時に姿勢を作る。勝ち負けは普通のじゃんけんと同じ。
4. 同じ姿勢ならあいこで出し直す。5回勝負をしたら、お互いの大きな動きに拍手して相手を替える。

【ワンポイントコメント】

姿勢の大きさを比べる遊びにはしない。足を大きく開かなくても、腕や顔だけで三つを表せるので、その子に合った姿勢を一緒に決めよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は進行役の姿勢をまねてから勝負。低学年は2人組、高学年は動物の姿勢を三つ決めてもよい。

参考資料　[S117] 日本スポーツ協会 からだじゃんけん
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.115　じゃんけん列車

対象の目安 年中～　**人数** 6～30人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 歩く範囲を示す目印

ルール

1. 全員が1人ずつ列車の先頭になり、決めた範囲をゆっくり歩く。走らず、相手にぶつからないようにする。
2. 出会った先頭どうしがじゃんけんをする。負けた人は勝った人の後ろに、腕1本分ほど空けて並ぶ。
3. 列車になってからは先頭だけがじゃんけんをする。負けた列車は順番を保ち、勝った列車の最後尾へつく。
4. すべてが1列になったら終了。先頭を紹介してみんなで拍手する。列をほどき、新しい1回を始める。

【ワンポイントコメント】

肩につかまることを必須にせず、間を空けて歩けば接触が苦手な子も入りやすい。列が長くなったら大人が最後尾を見守り、曲がるときはゆっくり進もう。

年齢や参加方法の調整　幼児は10人以内の短い列で。低学年は全員で1列、高学年は列の長さを予想してもよい。

参考資料　[S118] 東京少年少女センター じゃんけん王様
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.116　じゃんけんチャンピオン

対象の目安 年中～　**人数** 5～40人
時間 5分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 進行役をチャンピオンとし、ほかの人は向かい合って立つか座る。今回の挑戦は全員同時に始める。
2. チャンピオンの「じゃんけんぽん」で手を出す。勝った人だけが次の勝負へ進み、負けとあいこの人は応援する。
3. 残った挑戦者とチャンピオンが同じ手順を繰り返す。挑戦者が1人になったら、その人が次のチャンピオンになる。
4. 途中で挑戦者が0人になったら、全員でもう一度。1回が終わるたびに全員が参加し直し、3回程度で終える。

【ワンポイントコメント】

負けた人の待ち時間を短くするため、1回を1分ほどに収める。応援は手拍子でも見守るだけでもよく、大きな声を出すことを求めない。

年齢や参加方法の調整　幼児は勝ち・あいこで残ると長く楽しめる。低学年以上は1回ずつ全員復帰する。

参考資料　[S118] 東京少年少女センター じゃんけん王様
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.117　へんしんじゃんけん

対象の目安 年長～　**人数** 8～30人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 段階を示す絵カード3枚

ルール

1. 「たまご→ひよこ→にわとり」の3段階と、手で作る印を決める。全員がたまごの印を胸の前で作って始める。
2. 同じ段階の印をしている人を探し、じゃんけんをする。移動は普通に歩き、床をはい回らない。
3. 勝った人は一つ次の段階へ進み、負けとあいこの人はそのまま。同じ段階の別の相手を探して続ける。
4. にわとりで勝った人はゴールの場所へ行く。相手がいない段階には大人が入り、全員の進行を助ける。
5. 全員がゴールするか、5分になったら終了。どこまで進んでも拍手し、最初からもう一度遊べる。

【ワンポイントコメント】

生物の進化を学ぶ活動ではなく、姿を変える空想の遊びとして紹介しよう。勝てない子も同じ段階の仲間と出会えるよう、大人が各段階を行き来して支える。

年齢や参加方法の調整　幼児は2段階、低学年は3段階、高学年は4段階に。後戻りは入れず、待つ子をつくらない。

参考資料　[S119] 東京少年少女センター 進化じゃんけん
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.118　新聞じゃんけん

対象の目安 年長～　**人数** 2～30人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 新聞紙1人1枚

ルール

1. 滑りにくい平らな床へ、1人1枚の新聞紙を十分に離して置く。全員が紙の上に両足を置いて立つ。
2. 進行役と全員がじゃんけんをし、負けた人は紙を半分に折る。勝ちとあいこの人は大きさを変えない。
3. 折った紙に両足を置いて立てるか試す。片足立ちや誰かに抱きつくことはせず、無理だと思ったら降りてよい。
4. 紙の上に立てなくなった人は応援役になり、5回勝負か最後の1人で終了。紙を広げ、全員で次の回を始める。

【ワンポイントコメント】

足を小さく置けたことよりも、自分で安全に降りる判断を認めよう。転びそうなときに我慢させず、紙が滑る床では立って遊ばない方法へ切り替える。

年齢や参加方法の調整　幼児は紙に立たず、紙の上へ自分の手形が入るか確かめる。低学年以上は折る上限を4回程度に。

参考資料　[S120] 射水市 おうちであそぼう ゲーム集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.119　セブンイレブンじゃんけん

対象の目安 小学校低学年〜　**人数** 2〜3人の組
時間 5〜8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 目標数のカード

ルール

1. 2人組なら片手ずつを出し、指の本数の合計で7を目指す。グーは0本と数え、1〜5本も自由に出せる。
2. 「セブンじゃんけんぽん」の合図で同時に手を出す。出す前に「私は何本」と相談せず、相手の出し方を予想して選ぶ。出した後では本数を変えない。
3. 2人分を一緒に足し、7なら成功。手を振るなどして喜び、成功しなくても繰り返し挑戦する。
4. 3人組では合計7または11で成功とする。3回成功したら相手を替え、5分程度で全体を終える。

【ワンポイントコメント】

2人が片手だけを出す場合、合計11にはならない。2人版は7、3人版は7か11と分けて伝えよう。計算を助ける大人が入れば、指の数を選ぶ楽しさに集中できる。

年齢や参加方法の調整　幼児は2人で合計5にし、相談してよい。低学年は2人で7、高学年は3人で7か11。

参考資料　[S121] 横浜市立大岡小学校 セブンじゃんけん じゃんけんぽん
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.120　あっちむいてほい

対象の目安 年長～　**人数** 2人
時間 5分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 向かい合い、まず普通にじゃんけんをする。勝った人が指さし役、負けた人が顔を向ける役になる。
2. 指さし役が「あっちむいてほい」の「ほい」で、上・下・右・左の一つを指さす。指は相手の顔から離して動かす。
3. 顔を向ける役は、同じ「ほい」で一つの方向を向く。相手の指を見てから向きを変えない。
4. 指と顔の方向が同じなら指さし役が1点、違えば得点なし。毎回じゃんけんに戻り、3点先取で一区切りにする。

【ワンポイントコメント】

首を勢いよく振ったり、指を目の近くへ出したりしない。顔を動かしにくい場合は、上下左右の矢印カードを指す方法にすれば、同じ仕組みを楽しめる。

年齢や参加方法の調整　幼児は左右だけで。低学年は上下左右、高学年は得点を付けて交代しながら遊ぶ。

参考資料　[S122] 東京少年少女センター 対戦じゃんけんいろいろ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.121　すきやきじゃんけん

対象の目安 小学校低学年〜　**人数** 3〜5人の組を2〜6組
時間 15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- すきやきの具カード5種類（各種類、組数以上の枚数）
- 中が見えない袋
- 組ごとの鍋の絵

ルール

1. 各組に鍋の絵を配る。肉・ねぎ・豆腐・しらたき・卵など、集める5種類の絵を全員で確認する。
2. 各組の代表が進行役と同時にじゃんけんをする。勝った代表だけが袋からカードを1枚引き、組へ持ち帰る。
3. 引いたカードを鍋の絵に置く。同じ種類を引いた場合も持ち続け、まだない種類が何かを仲間と確かめる。
4. 代表を順番に交代し、同じ手順を繰り返す。5種類がそろった組は完成。10分になるか袋が空になったら、全組で足りないカードを交換し、完成を目指す。

【ワンポイントコメント】

家族の役を決めなくても、1番から順に代表を替えれば進められる。食材は絵だけを使い、実際に食べる活動とは分ける。カレーなど別の料理へ置き換えてもよい。

年齢や参加方法の調整　幼児は3種類で大人が代表を補助。低学年は5種類、高学年は重複カードの交換時間を設ける。

参考資料　[S123] 福知山市社会福祉協議会 貸出物品一覧
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.122　関所じゃんけんリレー

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 4～8人の組を2組以上
時間 8～10分　**場所** 校庭や体育館の平らで広い場所
国内で親しまれる

必要な物

- 目印のコーン
- 人数分の大きな得点カード

ルール

1. 同人数の組に分かれて一列に並び、各列の3～5m先に大人の関所役を置く。行きと帰りの道を分ける。
2. 合図で各列の先頭だけが関所へ行き、じゃんけんをする。勝ったらカードを1枚受け取り、帰って次の人へ交代する。
3. 負けとあいこならカードを受け取らず戻り、次の人と交代する。前の人が列に戻ってから出発する。
4. 3分間で集めたカードを数える。関所を交代し、2回目は前の記録を超えられるか挑戦する。

【ワンポイントコメント】

負けた子に謝らせたり、仲間全員を走らせたりしなくても十分楽しめる。関所に勝てない子が続くときは、勝ちだけでなくあいこでも成功にするなど調整しよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と歩いて往復。低学年は片道3m、高学年は列の人数をそろえて得点戦へ。

参考資料　[S124] 羽生市 子ども大学はにゅう 令和4年度
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.123　どんじゃんけん

対象の目安 年長～　**人数** 4～5人の組を2組
時間 10分　**場所** 校庭や体育館の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 長さ10m程度の線
- 両端の陣地の目印

ルール

1. 地面や床に一本道を引き、両端に1組ずつ一列に並ぶ。道の横には、戻る人が通れる空間を空けておく。
2. 合図で両組の先頭が道に沿って相手へ進む。ぶつかる前に止まり、「どん、じゃんけんぽん」と声を合わせる。身体は押さない。
3. 負けた人は道を譲り、道の外側を通って自分の列の最後へ戻る。次の仲間が出発し、勝った人はそのまま進む。
4. あいこはその場所で出し直す。相手の陣地へ到着したら1点。全員を元へ戻して再開し、3点か5分で終了する。

【ワンポイントコメント】

まず早歩きで遊び、出会ったら止まることを十分に練習する。高さのある平均台やタイヤを使わず、平らな地面の線で行えば、足元に気を取られず勝負を楽しめる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と1対1。年長は歩く一本道、低学年以上は曲がった線にも挑戦できる。

参考資料　[S125] 日本スポーツ協会 幼児期からのアクティブ チャイルド プログラム 伝承遊び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.124　グリコじゃんけん

対象の目安 年長～　**人数** 2～5人
時間 5～10分　**場所** 屋外の平らな広場
国内で親しまれる

必要な物

- スタートとゴールの目印

ルール

1. 平らな場所でスタート線と5～10m先のゴールを決め、全員が横に並ぶ。階段や車の通る道では行わない。
2. その場でじゃんけんをし、勝った人が出した手に応じて進む。本書ではグー3歩、チョキ5歩、パー6歩とする。
3. グーは「グ・リ・コ」、チョキは「チョ・コ・レ・ー・ト」、パーは「パ・イ・ナ・ッ・プ・ル」と数え、一つずつ小さく歩く。
4. 勝ちが決まらないときは出し直す。誰かがゴールに届いたら一緒に拍手し、全員スタートへ戻って2～3回行う。

【ワンポイントコメント】

チョキを6歩と数える遊び方もあるので、始める前に歩数をそろえよう。歩幅をそろえたいときは、床へ同じ間隔の目印を置くと、身長差があっても楽しみやすい。

年齢や参加方法の調整　幼児は2人で大人が数える。低学年は歩数を確認、高学年は手ごとの歩数を自分たちで決める。

参考資料　[S126] 日本レクリエーション協会 レクぽ グリコジャンケン
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.125　じゃんけんおに

対象の目安 小学校低学年〜　**人数** 10〜24人
時間 10分　**場所** 校庭や体育館の広い場所
国内で親しまれる

必要な物

- 2色のビブスか腕章
- 範囲の目印

ルール

1. 同人数の2組に分かれ、同じ広場に入る。走る範囲と境界を確認し、初回は早歩きで行う。
2. 相手組の人に軽くタッチしたら、2人とも止まってじゃんけんをする。同時に何人もが1人へ触りに行かない。
3. 負けた人は片手を上げてその場で待つ。あいこは出し直す。待っている人の近くを走り抜けず、よけて通る。
4. 味方が待っている人に軽く触れると復帰できる。待っている人の周囲に相手が居続けて救出を妨げない。
5. 1分半で全員集合する。相手全員を待つ状態にできたらその組の成功とし、できなくてもすぐ全員復帰して次の回へ進む。

【ワンポイントコメント】

低い姿勢で待つと他の子とぶつかりやすいため、手を上げて存在を知らせる方法も使える。鬼と逃げ役が固定されず、仲間を助ける役も自然に生まれる遊びだ。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人とペアで歩く。低学年は1分、高学年は救出を含む作戦を30秒相談してから始める。

参考資料　[S127] スポーツ庁 Sport in Life 令和2年度 実証事業報告
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.126　ピラミッドじゃんけん

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 15～40人
時間 10分　**場所** 体育館や広いホール
国内で親しまれる

必要な物

- 列の場所を示すマーカー

ルール

1. 関所役6人を決め、入口側から3人、2人、1人の3列に並ぶ。挑戦者は入口に並び、戻る道を横に確保する。
2. 挑戦者は1列目の好きな関所とじゃんけんをする。勝ったら2列目、さらに勝ったら3列目へ進む。
3. あいこはその場で出し直す。どこかで負けたら横の戻り道を歩き、入口の最後尾から再挑戦する。
4. 最後の1人に勝ったらゴールへ行く。3分で一度止め、関所役と挑戦者を交代してもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

関所役を子どもだけに任せると、連続した勝負で疲れることがある。大人が交代で支え、人数が少ないときは関所2列から始めよう。ゴールできなくても次の回に挑戦できる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人2人の関所で。低学年は3列、高学年は4列に増やせるが1回は短時間で。

参考資料　[S128] サンソン 学級レク 関所やぶり
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.127　両手じゃんけん

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 2人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 2人で向かい合う。まず両手を同時に出し、その後どちらか1本だけを残す練習をする。
2. 「じゃんけんぽいぽい」で左右それぞれ好きな手を出す。右はグー、左はパーなど、違う手でも同じ手でもよい。
3. お互いの2本を見て、どちらを残すか考える。出した手の形は途中で変えない。
4. 「こっち出す」で同時に片手を引き、残した片手どうしで普通のじゃんけんをする。あいこは最初から出し直し、3勝で一区切り。

【ワンポイントコメント】

左右の手を交差することは必須にしない。どちらを残すか迷う時間が楽しいので、考える間を取りながら進める。片手が使いにくければ2枚の手の絵カードで遊べる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人の2本のうちどちらを選ぶか練習。低学年は合図をゆっくり、高学年は相談なしで勝負する。

参考資料　[S129] ほいくis 両手じゃんけん じゃんけんポイポイ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第6章

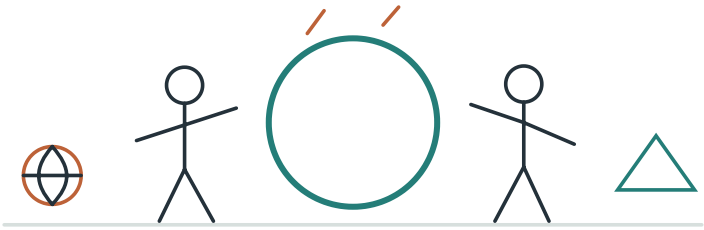
アイスブレイク

初めましてを遊びにする

答える内容や話す長さは自分で選べるようにする。名前は呼ばれたい名前でよく、パスも参加の一つとして扱う。

No.128 から No.136

9のレクリエーション



No.128　数集まり

対象の目安 年中～　**人数** 8～30人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 人数カード2～5

ルール

1. 進行役は2～5の人数カードを準備する。子どもは安全な範囲を歩き、合図で立ち止まる練習をする。
2. 進行役が例えば「3人で集まろう」と言い、3のカードを見せる。子どもは近くの人に声をかけて3人組を作る。
3. できた組は手を上げる。人数が足りない組には大人が入るか、最後だけ人数を調整し、全員が組に入れるようにする。
4. 人数を一緒に数えたらいったん解散する。2人、4人など人数を変えて3～5回繰り返す。
5. 最後は次の活動で使う人数に集まって終了する。余った人を前に出すことや、罰ゲームはしない。

【ワンポイントコメント】

数を聞くだけでなく、同じ数の点を描いたカードも見せると参加しやすい。人数がそろったか確かめる時間も遊びの一部として、急がせずに待とう。

年齢や参加方法の調整　幼児は2～3人と大人の補助。低学年は2～5人、高学年は拍手の回数を聞いて集まる。

参考資料　[S116] 鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集
[S130] 国立沖縄青少年交流の家「レクリエーション」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.129　なかま集まり

対象の目安 年中～　**人数** 6～30人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 色や動物の絵カード数種類

ルール

1. 子どもに色や動物の絵カードを1枚ずつ渡す。1種類につき2人以上になるよう、進行役が枚数を調整する。
2. 進行役の合図で歩き、同じ絵を持つ仲間を探す。見せ合ったり「赤だよ」と言ったりして確かめてよい。
3. 仲間がそろったら決めた場所に集まり、カードを並べて一致しているか確認する。
4. 全員の仲間が見つかったら、その組ごとに手を振って紹介する。カードを回収して配り直し、2～3回行う。

【ワンポイントコメント】

好きな色で集まる方法もあるが、1人だけになることがある。初対面や幼児の集まりでは、配布する絵カードで人数を整えると、安心して仲間探しができる。

年齢や参加方法の調整　幼児は同じ絵を見せ合う。低学年は好きな動物でも可。高学年は声を使わずカードを見せて探す。

参考資料　[S062] 島根県 親学プログラム資料「アイスブレイク」No.20 動物あて
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.130　ジグソー仲間探し

対象の目安 年長～　**人数** 8～30人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 大きな絵を3～4片に切ったセットを組数分
- 机かマット

ルール

1. 進行役は違う絵を組の数だけ用意し、各絵を3～4片に切る。全体の見本は最初に一度だけ見せる。
2. 1人に1片ずつ配る。合図で歩き、自分の絵とつながりそうな片を持つ人を探す。
3. 仲間が見つかったら机やマットの上で片を合わせる。他の絵の片だった場合は、再び仲間を探しに行く。
4. 一つの絵ができたら組の全員で手を上げる。最後の組まで大人と一緒に探し、全組完成で終了する。

【ワンポイントコメント】

複雑な写真より、輪郭や色のつながりがはっきりした絵が向く。切り口を大きく不規則にすると、文字が読めない子も形を手がかりに見つけやすい。

年齢や参加方法の調整　幼児は2片、低学年は3～4片、高学年は見本なしや6片まで。小さい破片は使わない。

参考資料　[S116] 鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.131　ペア紹介

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 4～20人
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 時計
- 任意で名前や色のカード

ルール

1. 2人組になる。進行役は「呼んでほしい名前」と「好きな色」など、答えやすいお題を一つ示す。
2. 1人30秒ずつ、相手に伝える。話したくない項目はパスでき、カードを指さして伝えてもよい。
3. 2組ずつ集まり、相手が紹介してよいと言った内容だけを「こちらは○○さん。好きな色は青です」のように紹介する。
4. 相手は内容が合っているかうなずくか直す。4人全員の紹介が終わったら拍手して終了する。

【ワンポイントコメント】

紹介の前に「このことをみんなに話していい？」と確認する経験を入れよう。相手の答えを評価したり、理由を問い詰めたりせず、聞けたことを大事にする。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が名前カードを読んで補助。低学年は1項目、高学年は紹介の言葉を自分で組み立てる。

参考資料　[S116] 鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.132　名前のつみき

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 4～8人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 必要なら名前カード

ルール

1. 4～8人で輪になり、呼んでほしい名前だけを1人ずつ知らせる。覚えにくければ名前カードを見てよい。
2. 最初の人が「○○です」と名乗る。次の人は「○○さんの隣の△△です」と、前の人と自分の名前を言う。
3. その次の人は、前までの名前を順番に言ってから自分を加える。困ったら本人や仲間がすぐに助ける。
4. 最後の人までつながったら、全員でもう一度順に名前を言って拍手する。始める位置を変えて2回目を行う。

【ワンポイントコメント】

記憶力を試す試験にせず、名前を呼び合うきっかけにする。人数を増やしすぎると最後の子の負担が大きいので、短い輪で何度か行うと楽しい。

年齢や参加方法の調整　幼児は直前の1人だけ。低学年は4人、高学年は6～8人で。名前を声で言わずカードを掲げてもよい。

参考資料　[S116] 鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.133　お題じゃんけん アドジャン

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 3～5人の組
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 0～9のお題表

ルール

1. 0～9に対応するお題表を見せる。「好きな色」「行ってみたい空想の国」「好きな動物」など、答えたくないことを含めない。
2. 全員が「アドジャンぽん」で片手の指を0～5本出す。全員分を足し、合計の一の位を使う。例は12なら2。
3. 該当するお題に、順番に一言ずつ答える。パスや「まだ考え中」も認め、ほかの人は答えを否定しない。
4. 全員の番が終わったら、もう一度指を出してお題を選ぶ。同じ数字が続いたら隣の数字へ進み、3～5題で終了する。

【ワンポイントコメント】

数を足す役とお題を読む役を交代すると、一部の子だけが進めることを避けやすい。家族構成や経験の有無を比べる質問は使わず、空想で答えられるお題も用意しよう。

年齢や参加方法の調整　低学年は2人と大人で。中学年以上は一の位を使う。幼児には数字くじを引く方式が分かりやすい。

参考資料　[S116] 鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.134　絵カード交換

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 5〜20人
時間 10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 1人につき同じ絵のカード5枚（参加者ごとに絵を変える）

ルール

1. 各自は同じ絵のカードを5枚持って始める。どんな絵が配られたかを互いに見せ、交換の仕方を進行役が実演する。
2. 部屋を歩いて相手を見つけ、『交換しよう』と声や身ぶりで誘う。相手がよければ、互いにカードを1枚ずつ選んで同時に渡す。
3. 交換を重ね、5枚をすべて違う絵にすることを目指す。同じ相手と再び交換してもよいが、相手のカードを勝手に取らない。
4. 5種類そろったら進行役に見せる。その人も終わりにせず、交換を続けたい人の相手になってよい。
5. 時間が来たら全員でカードを並べる。種類が増えたことや、やり取りできたことを確かめて終える。

【ワンポイントコメント】

名札や個人情報のやり取りは必要ありません。話すのが難しい子はカードを差し出すだけでも誘えます。同じ絵が偏りすぎないよう、進行役も交換用カードを少し持つと進めやすくなります。

年齢や参加方法の調整　幼児は3枚3種類を目標にし、低学年は5種類、高学年は同じ絵を残さない交換を考える。

参考資料　[S040] 長崎県 ゲーム集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.135　ネームトス

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 4〜12人
時間 5〜10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- やわらかいボール1個
- 呼ばれたい名前を書いた名札

ルール

1. 互いに届く距離で輪になり、呼ばれたい名前やニックネームを確かめる。本名を言う必要はない。
2. ボールを持つ人は渡したい相手の名前を呼び、相手が手を出すなど受け取れる合図をしてから、やさしく下投げで渡す。
3. 受け取った人は、別の人の名前を呼んで渡す。まだ受け取っていない人がいれば、その人にも回るようにする。
4. 全員に届いたら一度止め、渡しやすい速さや距離を相談する。次は同じ順番で一周するなど、簡単な目標を決める。
5. 落としても拾ったところから再開する。2〜3周できたら終えるか、最初の人を変えてやり直す。

【ワンポイントコメント】

目を合わせることを参加条件にせず、手を出す、うなずくなどでも準備を伝えられるようにします。投げるのが難しい場合は、床を転がすか隣へ手渡しにして、名前を呼ぶ楽しさを残しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は隣へ手渡し、低学年は転がす、高学年は全員を通る順序を記憶して回す。

参考資料　[S131] からすの雑貨屋さん『ネームトス』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.136　名前アクション

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 4～20人
時間 5～10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

ルール

1. 全員が立つか座って輪になる。呼ばれたい名前と、その場でできる小さな動きを1つ考える。名前の代わりに色などの呼び名でもよい。
2. 最初の人が『みどりです』などと言いながら、手を振る、腕を丸くするなどの動きを見せる。
3. ほかの人は同じ呼び名を言って、その動きを一度まねる。本人が望まない呼び方への変更や、からかうまねはしない。
4. 隣へ順番を移し、全員分を一巡する。声を出したくない人は動きだけにし、進行役が呼び名を補ってよい。
5. 時間があれば、進行役が呼び名を1つ言い、覚えている動きを皆で再現して終える。

【ワンポイントコメント】

動きの面白さを競うより、互いの合図を受け取る遊びにします。大きな動作や立つことを求めず、指で丸を作るだけでも十分です。一度に全員分を覚えさせず、一巡できたことを楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と一緒に動きを決める。低学年は1人ずつ、高学年は最後に名前と動きを思い出す。

参考資料　[S132] 中山由佳『人とものをつくる』表2 名前とアクション
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第7章

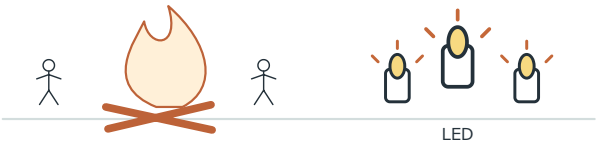
キャンプファイヤー・キャンドルセレモニー

迎える 交流する 思い出を分かち合う

静かに迎え、歌やゲームで交流し、振り返って閉じる。実火の使用・配置・消火は施設と管理責任者に確認する。幼児中心の室内会はLEDの灯りで行い、足元と出口の明るさを保つ。

No.137 から No.159

23のレクリエーション



No.137　キャンプファイヤー（三部構成の進行例）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 10〜60人＋進行・管理・見守る大人
時間 40〜50分（準備・撤収は別）　**場所** 施設指定のファイヤー場
国内の自然体験活動を参考にした本書の進行例

必要な物

- 施設指定のファイヤー設備・消火用具・救急用品
- 進行表 時計 足元灯
- 第2部に使うゲームの道具

ルール

1. 施設と実施可否を確認し、施設が認めた大人が火を管理する。明るいうちに火の立入禁止範囲、別のゲーム区画、入退場口と停止合図を確かめる。
2. 第1部は約5分。静かに入場し、司会がテーマを一言伝える。管理担当が整えた火を席から見守り、参加者は火の区画へ入らない。
3. 第2部は約25分。別のゲーム区画で本章の掛け合いや音遊びを2〜3種楽しむ。進行役が動きと停止合図を一度見せる。
4. この25分に出し物を入れるなら各班2分程度。演じる場所は火から離し、観客は拍手で受け取る。移動前に一度全員で止まる。
5. 第3部は約10分。席に戻って一日を振り返り、希望者3〜5人が一人20秒程度で伝える。司会が閉じる。話さず聞いていてもよい。
6. 足元を明るくし、班ごとに退場して人数を確認する。火の管理担当は施設の手順で消火・最終確認を行い、参加者の退場と役割を分ける。

【ワンポイントコメント】

静かな始まり、にぎやかな交流、静かな終わりの流れを作ります。第2部の25分には出し物も含め、詰め込みすぎません。点火や火の調整は会場の管理担当へ任せ、司会と別の役にしましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人の隣で見学と掛け合いを中心にし、20〜30分へ短縮。雨天等はLEDの会を選ぶ。

参考資料　[S133] 神奈川県 自然体験活動 虎の巻 キャンプファイヤー／キャンドルファイヤー
[S134] 熊本県立豊野少年自然の家 キャンプファイヤー実施例
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.138　キャンドルセレモニー（LEDで行う進行例）

対象の目安 幼児後半～大人　**人数** 6～40人＋進行役と見守る大人
時間 20～30分（準備は別）　**場所** 足元と出口が見える室内
国内の自然体験活動を参考にした本書の進行例

必要な物

- 大人が電池蓋を確認したLEDキャンドル 1人1個と中央用1個
- 安定した台 足元灯 時計
- 短い交流に使う道具

ルール

1. 大人がLEDの点灯と電池蓋を確認し、消してから一人1個ずつ渡す。輪に座り、中央の台へ1個置く。足元と出口の照明は最後まで残す。
2. 迎える時間は約5分。中央のLEDを点け、進行役がテーマと終わる合図を伝える。実火のろうそくやトーチは、この進め方では使わない。
3. 続けて輪の端から順に、合図を受けた人が自分のLEDを点け、隣へうなずく。全員に行き渡ったら輪を見渡し、迎える時間を終える。
4. 交流を約10分。座ってできる音遊びや短い班の発表を一つ選ぶ。LEDは手元か安定した置き場所に置き、振り回さない。
5. 結ぶ時間は約5分。今日の思い出や感謝を心で振り返る。希望者3～5人が一人20秒程度で一言伝え、話さない人も灯りを見つめて参加する。
6. 部屋を明るく戻してから、全員でLEDを消す。班ごとに退場し、大人が人数と道具を数えて回収する。音楽を使った時は止めて終える。

【ワンポイントコメント】

灯りを点ける速さを競わず、隣を待つ時間も味わいます。特定の誓いや発言を求めず、制作物は事前に作って発表だけを入れると20～30分に収まります。長い活動を選ぶ時は、その所要時間へ組み直しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と点灯し、交流を一つに絞って15分程度でもよい。

参考資料　[S135] 国立岩手山青少年交流の家 活動プログラム資料 キャンドルのつどい・LED用具（冊子p24）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.139　エコー掛け合い（同じ調子で返そう）

対象の目安 幼児～大人（幼児は大人同伴・目安）　**人数** 6～40人＋進行役
時間 5～10分　**場所** 火から離れた指定の席。全員が進行役を見られる場所
キャンプの掛け合いを、歌詞を使わない声遊びにした本書の運営例　別名 声のエコー

必要な物

- 敷物または安定した椅子
- 大人数なら声を補うマイク（任意）

ルール

1. 火の管理は施設と責任者に任せ、参加者は指定の席に座る。進行役を1人決め、呼びかけが終わってから全員で返すことを確認する。
2. 進行役は『やま・うみ・そら』など短い自作の言葉を、一定の調子で区切って言う。全員は同じ言葉と間合いをまねて返す。
3. まず普通の声で3回練習する。次はゆっくり、少し高め、ロボット風など、進行役が言い方を変え、全員でその調子を返す。
4. 返し終わる前に次を重ねない。ずれたら一度止まり、進行役が片手を上げる合図で聞く姿勢へ戻る。大声や長い息を競わない。
5. 3種類の言い方を試したら1回終了。希望する人へ進行役を替えてもう2回行い、最後は小さな声でそろえて終える。

【ワンポイントコメント】

決まった歌を知っていなくても、短い言葉の調子を共有できます。声の大きさより、相手を聞いてから返す間合いを楽しみましょう。出し物の間をつなぐ導入にも使えます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が横で2～3音の言葉を示す。高学年や大人は短い文へ。声を出しづらい人は進行役の手の動きや表情をまねて参加してよい。

参考資料　[S136] The Scout Association／Campfire songs - Repeat after me songs（呼びかけを繰り返し、声色を変える形式）
[S137] The Scout Association／Campfire safety（参加者の見守りと火の管理の分担）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.140　拍手オーケストラ（違うリズムを重ねる）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 9〜36人＋指揮役
時間 8〜12分　**場所** 火から離れた指定の席。手足が隣の人に触れない場所
身体で音を重ねる教育実践を基にした、キャンプの集い用の本書の運営例　別名 体の音の合奏

必要な物

- 敷物または安定した椅子
- 担当する拍を書いたカード3枚（任意）

ルール

1. 火は責任者に任せ、全員が席に座って3組に分かれる。指揮役が1〜4を同じ速さで繰り返し数え、全員で拍の流れを確かめる。
2. A組は1・3で拍手、B組は2・4で膝を軽く打ち、C組は1だけ足先で床を軽く鳴らす。自分の担当以外の拍では音を休む。
3. 各組だけで練習後、全員共通の1〜4を保つ。次の1でA、その次の1でB、さらに次の1でCと加え、先の組は自分の音を続ける。
4. 指揮役が示して手を開いた組は、次の1拍目から加わり、手を閉じた組は休む。音量は互いが聞こえる程度。乱れたら全員止め、同じ順で再開する。
5. 合奏を30秒ほど楽しみ、指揮役が両手を上げたら一緒に止める。担当と希望者の指揮役を替えながら合計3回行い、音の重なりを振り返る。

【ワンポイントコメント】

同じ動作をまねる遊びから一歩進み、違う担当を保ちながら一緒の音楽を作ります。音の大きな組が主役になるのでなく、互いの音を聞いて調整できたことを喜びましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児・低学年は大人と同じ組で、拍手と膝打ちの2組から始める。足音が出しにくい人は指先で自分の掌を軽くたたく方法を選べる。高学年は担当拍を自作してもよい。

参考資料　[S138] University of California, Berkeley／Greater Good in Education - In Harmony with Sound（身体音を順に加えて重ねる活動）
[S139] 日本ボーイスカウト茨城県連盟／カブのキャンプファイア（親睦の営火での合奏・進行）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.141　足踏みリズムの輪奏（4拍遅れて始める）

対象の目安 小学校中学年〜大人（目安）　**人数** 8〜30人＋拍を取る役
時間 8〜12分　**場所** 火から離れた指定の席。足元が平らで音が響きすぎない場所
輪奏の仕組みを身体音で体験する、キャンプの集い用の本書の運営例　別名 身体の音のカノン

拍	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	足	足	手	休	膝	膝	手	休	足	足	手	休
B	休	休	休	休	足	足	手	休	膝	膝	手	休

→ Bは共通の5拍目から開始

開始の12拍の例 足＝足踏み 手＝手拍子 膝＝膝を軽くたたく

必要な物

- 安定した椅子または敷物
- 8拍の動作を書いたカード（任意）

ルール

1. 火は責任者に任せ、全員が席に座って2組になる。拍を取る役を1人決め、1〜8を繰り返し同じ速さで数える。
2. 全員で『足・足・手・休・膝・膝・手・休』を練習する。足は床を軽く鳴らし、手は拍手、膝は軽い膝打ち、休は音を出さない1拍。
3. 最初にA組だけが1拍目から始める。B組は4拍待ち、A組の5拍目で自分の1拍目を始める。両組とも同じ8拍を繰り返す。
4. 相手の音につられて自分の順を変えない。拍を取る役は速さを保つ。迷った人は一度聞き手になり、次の自分の1拍目から入り直す。
5. 30秒ほど続けたら、拍を取る役が両手を上げ、全員止める。聞こえ方を話し、開始する組と拍を取る役を替えてもう1回楽しむ。

【ワンポイントコメント】

同じ8拍をずらすと、足音と膝の音が重なります。強く踏まず、小さな音で相手の拍を聞きましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人が各組の横で1拍目を知らせる。難しければ順番を1人の大人と全員の2組にする。足を使わない人は足音を掌の軽い指打ちへ置き換える。

参考資料　[S140] 埼玉県教育委員会／器楽（鍵盤ハーモニカ）の学習における知識・技能の評価 pp.2・5（輪奏・音の重なり）
[S138] University of California, Berkeley／Greater Good in Education - In Harmony with Sound（身体音による共同のリズムづくり）

※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.142　観客参加の音つき物語

対象の目安 幼児～大人（幼児は大人同伴・目安）　**人数** 9～40人＋語り手
時間 8～12分　**場所** 火から離れた指定の席。全員が語り手を聞ける場所
スカウトの参加型の読み聞かせを、キャンプの集い用にした本書の運営例　別名 アクティブ・リスニング・ストーリー

必要な物

- 短い自作の物語メモ
- 担当する言葉を示すカード3枚（任意）
- 敷物または安定した椅子

ルール

1. 火は責任者に任せ、全員が席に座る。語り手1人と観客の3組を決め、『風・雨・鳥』を1つずつ担当する。
2. 風組は掌をすり、雨組は膝を指で軽く打ち、鳥組は短く鳴き声を出す。担当語が出た時だけ、語り手が手で示す2拍分の音を入れて止める。
3. 語り手は各語を1回ずつ呼び、全組の応答を練習する。次に3語が数回ずつ登場する、1分ほどの自作の物語をゆっくり読む。
4. 例は『森で鳥が鳴き、風が吹いた。雨が降ると鳥は木の陰へ。雨がやんで風もしずまった』。語り手は音の終わりを待って読み進める。
5. 結末まで読んだら全員の音を止めて拍手する。音でどんな場面が浮かんだか話し、担当を替え、希望者の語り手でもう1回行う。

【ワンポイントコメント】

観客も、自分の担当語を待ちながら物語の一部になります。演者だけが効果音を作る寸劇と違い、会場のみんなが役別に参加する形です。間違い探しにせず、場面を一緒に作ることを楽しみます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と同じ役で、風と鳥の2組から始める。声を出しにくい人は鳥を小さな拍手に代える。高学年・大人は自作の短い物語と3つの担当語を考える。

参考資料　[S141] The Scout Association／Top tips for storytelling to spark the joy of reading in young people（役・反復語・効果音での観客参加）
[S139] 日本ボーイスカウト茨城県連盟／カブのキャンプファイア（物語を含めた出し物と全員参加）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.143　ヤーンの輪（短い夜話を聞く）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 6〜20人＋語り手
時間 8〜12分　**場所** 火から離れた指定の席。落ち着いて互いの声が聞ける場所
スカウトのヤーンを参考にした、少人数の集いの本書の運営例　別名 キャンプの夜話

必要な物

- 敷物または安定した椅子
- 語り手の短い話のメモ（任意）

ルール

1. 火は責任者に任せ、全員が席に座る。大人の語り手と聞き役を決め、集いの終わりに短い話を聞く時間だと伝える。
2. 語り手は自分の経験から『困ったこと・取った行動・気づき』が分かる話を2〜3分にまとめる。今日のキャンプにつながる身近な出来事を選ぶ。
3. 聞き役は途中で正解を当てたり、人の話をからかったりせず最後まで聞く。語り手も、怖がらせる演出や長い説教にはしない。
4. 話が終わったら少し間を取り、『自分ならどうする？』『心に残った所は？』のどちらかを尋ねる。希望者だけが一言ずつ話し、パスも認める。
5. 何人かの言葉を聞いたら、語り手が短く受け止めて終了する。次の集いは別の大人や、準備した希望者へ語り手を交代する。

【ワンポイントコメント】

ヤーンは、言葉の巧みさを競う発表ではなく、短い体験談を通して一緒に考える夜話です。教訓を一つに決めつけず、聞いた人がそれぞれの気づきを持って、静かな時間へ移れるようにします。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と一緒に1分程度の分かりやすい実話を聞く。低学年は具体的な場面を1つにし、高学年・大人は迷った判断や協力の工夫を話題にしてもよい。

参考資料　[S139] 日本ボーイスカウト茨城県連盟／カブのキャンプファイア（経験談・夜話と、終わりのヤーン）
[S133] 神奈川県青少年指導者養成協議会／自然体験活動 虎の巻 キャンプファイヤー・キャンドルファイヤー（静かな語り合い）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.144　班のエールづくり

対象の目安 年長～大人　**人数** 6～40人（1組3～6人）
時間 10～15分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成

必要な物

- 紙とペン／組
- 拍を取る進行役

ルール

1. 火から離れた区画で3～6人の組を作り、色や動物などの班名を決める。全員が見えるように立つか座り、声を出す役は希望で選ぶ。
2. 短い呼びかけと返事、最後のポーズを相談する。例えば「いっしょに」に「やってみよう」と返す。人をからかう内容は使わない。
3. 進行役の手拍子4拍の間に代表が呼びかけ、次の4拍で組が返事をする。最後にポーズをそろえる。代表を替えて1分ほど練習する。
4. 一組ずつ輪の外側の発表位置でエールを一回披露する。座る組はその場からでもよい。観客にも返事を伝え、二回目は全員で応じる。
5. 全組が発表したら、互いの工夫に拍手して終了。大声の順位は付けず、声・手拍子・ポーズから参加しやすい表し方を選ぶ。

【ワンポイントコメント】

スカウトの班エールを参考に、短い呼びかけを自分たちで作る運営例。声量より、合図を受け取って返す面白さを楽しもう。声を出しにくい人も、拍手や最後のポーズで参加できる。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人の一言にポーズで応じる。低学年：呼びかけを一つ。高学年～大人：全員の案を取り入れる。座ったままでも同じ流れで行える。

参考資料　[S142] ボーイスカウト日本連盟 班活動バッジ（クオリティパトロール）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.145　ことばぬき手拍子

対象の目安 年中〜大人　**人数** 4〜30人
時間 5〜10分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成

必要な物

- 山・川・星・海を示す絵カード4枚（任意）

ルール

1. 火から離れ、進行役が見える半円に立つか座る。「やま・かわ・ほし・うみ」の四語を、この順に一拍ずつ言うと決める。
2. 進行役が一定の速さで4拍を数え、全員で四語を二回言う。言葉の長さを競わず、1語が一拍に収まるゆっくりした速さにする。
3. 次は最初の「やま」を言わずに拍手1回へ置き換える。「拍手・かわ・ほし・うみ」を二回続けて確かめる。
4. 順番に「かわ」「ほし」「うみ」も声から拍手へ変え、最後は四拍とも拍手にする。先にどの言葉を抜くか知らせてから始める。
5. 間違えても抜けずに、止まって順を確かめる。四拍の拍手が二回そろったら四語を元に戻して一回言い、終了。続ける時は希望者へ進行役を替える。

【ワンポイントコメント】

キャンプソングBingoの、文字を順に拍手へ替える仕組みを四語に応用した本書の運営例。歌詞や曲を知らなくても進められる。無音の手の開閉に替えれば、大きな音が苦手な人も一緒に楽しめる。

年齢や参加方法の調整　幼児：二語だけで始める。低学年：絵を指して確認。高学年〜大人：四語を自分たちで選ぶ。歩かず、立位・座位のどちらでも行える。

参考資料　[S136] The Scout Association Campfire songs
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.146　ジェンカ（歩く体験）

対象の目安 年長～大人　**人数** 4～24人
時間 5～10分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成

	1	2	3	4	5	6	7	8
前半	左出す	戻す	左出す	戻す	右出す	戻す	右出す	戻す
後半	右足前	そろえ	左足後	そろえ	右足前	左足前	右足前	そろえ

歩くジェンカ：上8拍→下8拍。1マス1拍、数え声で進める本書体験版。

必要な物

- 進む向きの目印
- 必要なら椅子

ルール

1. 火やキャンドル台のない別区画で、前方5mほどを空け、同じ向きの短い列に分かれる。前後左右は腕一つ分以上離れ、肩や腰にはつかまらない。
2. 進行役がゆっくり1～8と数える。左足を横前へ出す・戻すを2回、右足で2回。出す拍と戻す拍を分け、全部で8拍にする。
3. もう一度1～8と数え、右足から前へ一歩・そろえる、左足から後ろへ一歩・そろえる、右足から前へ三歩・そろえる。跳ばず、小さく歩く。
4. 二つの8拍をつなぎ、16拍を二回続けて止まる。進行役の合図で元の場所へ歩いて戻り、間隔を直す。
5. 2セットで一区切り。希望者へ数える役を替え、もう1セットで終える。座る人は左右の足先を出し、前後を両手の送り引きで表し、同じ拍で終える。

【ワンポイントコメント】

ジェンカの動作順を生かし、跳躍を歩行へ、肩を持つ列を間隔のある列へ変えた本書の16拍体験版。曲の速さには合わせず、一定間隔の数え声で足順を確かめ、止まる合図も練習しよう。

年齢や参加方法の調整　幼児：足先を左右へ出すだけでもよい。低学年：二つの部分を分ける。高学年～大人：16拍をつなぐ。全員が座って行うこともできる。

参考資料　[S143] 文部科学省・スポーツ庁 小学校体育 指導資料「表現・リズム遊び」
[S144] 国立吉備青少年自然の家 音楽CD収録曲目一覧
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.147　マイムマイム（基本ステップ体験）

対象の目安 小学校高学年～大人　**人数** 6～24人
時間 10～15分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成



前後の交差を含む基本四歩。各自の左へ進み、輪の全体は時計回り。

必要な物

- 円の位置を示す目印
- 必要なら椅子

ルール

1. 火やキャンドル台を置かない別区画に、中心を向いた一つの輪を作る。隣と腕が当たらない間隔を取り、手はつながず、動く範囲を確認する。
2. ゆっくりした4拍で、右足を左足の前へ交差、左足を左横、右足を左足の後ろへ交差、左足を左横の順に一歩ずつ置く。
3. この四歩で輪に沿って自分の左へ進む。全体では時計回りになる。進行役の声で四歩を止めて確かめ、足を大きく交差しすぎない。
4. 四歩を四回つなぎ、16拍で停止する。隣との間隔を直し、少し休んで再開する。曲を使わなくても手拍子で拍を取れる。
5. 二回で数える役を希望者に替え、もう一回で終える。交差が難しい人は左へ横歩きし、座る人は両手を前・左・後ろ・左へ小さく動かして同じ四拍を表す。

【ワンポイントコメント】

全曲の踊りではなく、前半にある四歩の基本を取り出した体験版。速く回ることより、拍と足順をそろえることを楽しもう。幼児や低学年は足を交差せず、横へゆっくり進む形で参加できる。

年齢や参加方法の調整　幼児：座って手で四拍。低学年：交差なしの横歩き。高学年～大人：基本ステップ。足元を見たい人には十分な照明を確保する。

参考資料　[S145] 千葉県教育委員会 表現運動 フォークダンス「マイムマイム、コロブチカ」
[S146] Dews ダンス解説「マイム・マイム」
[S144] 国立吉備青少年自然の家 音楽CD収録曲目一覧
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.148　交代式ペアダンス（手拍子版）

対象の目安 小学3年〜大人　**人数** 8〜24人（偶数）
時間 10〜15分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成



内輪＝外向き、その場に固定
外輪＝内向き、交代時に移動
8拍：横移動と足踏み
8拍：手拍子と足踏み
8拍：外輪が時計回りに一つ先へ

火や燭台を置かない別区画で作る二重円。本書独自の24拍運営。

必要な物

- 内輪・外輪の位置を示す床の目印
- 必要なら内輪用の椅子

ルール

1. 火やキャンドル台を置かない別区画に、同人数の内輪と外輪を作り、二人ずつ向き合う。内輪は外向き、外輪は内向き。隣にも余裕を空ける。
2. 最初の8拍のうち、前半4拍は内輪が右、外輪が左へ一歩出る・そろえる・反対へ戻る・そろえる。後半4拍はその場で足踏みする。
3. 次の8拍は、向かい合ったまま手拍子を4回、片手を振りながら足踏みを4回行う。手を合わせたり、相手に触れたりしない。
4. 次の8拍で外輪だけが円周に沿って時計回りに一つ先の位置へ歩く。内輪は動かず待ち、新しい相手と向かい合う。急がず全員の到着を確かめる。
5. 三つの8拍を三回で停止。希望に応じ内外の役を替えて一回行い、終了する。全員座る場合は移動せず、合図で隣の人へ手を振る。

【ワンポイントコメント】

相手が交代するフォークダンスを参考にした本書独自の運営例。関連例にオクラホマ・ミクサーがある。手拍子で進められ、性別による役分けや身体接触をせずに、違う相手と拍を合わせて楽しめる。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と固定ペアで手拍子。低学年：交代をゆっくり練習。高学年〜大人：外輪・内輪の役を替える。座る人は内輪を選べる。

参考資料　[S145] 千葉県教育委員会 表現運動 フォークダンス「マイムマイム、コロブチカ」
[S144] 国立吉備青少年自然の家 音楽CD収録曲目一覧
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.149　パントマイム・スタンツ

対象の目安 小学1年〜大人　**人数** 6〜24人（1組2〜6人）
時間 15〜25分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成

必要な物

- 発表位置の目印
- 時計

ルール

1. 火から離れた明るい発表区画を決め、2〜6人の組になる。観客から見える向きを確かめ、動く人も座る人も同じ場所で演じられるようにする。
2. 組で一つの見えない道具を決め、使い始めて終えるまでの短い出来事を考える。例えば大きい箱を開け、何かを見つけ、そっと閉じる。
3. 道具の高さ・大きさ・置く位置をそろえて練習する。実物や言葉は使わず、表情と手の動きで表す。皆が道具や人物の役を分担する。
4. 一組ずつ60秒以内で発表する。始めは静止、終わりは全員のお辞儀を合図にする。観客は途中で正解を叫ばず、最後に拍手する。
5. 全組のあと、見えるように感じられたものを一つ伝え合う。希望を聞いて役を替え、各組30秒ずつ順に再演し、全員で片付けて終える。

【ワンポイントコメント】

見えない道具を皆で共有して、短い場面を見せる舞台表現。ジェスチャーの単語当てとは違い、観客の正解数は競わない。座ったまま箱を開けたり、視線を動かしたりする表現でも物語を作れる。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と一緒に道具を使うまね。低学年：一つの動きから。高学年〜大人：大きさや重さの違いも工夫。歩行は不要で、全編を座って演じられる。

参考資料　[S147] 国立乗鞍青少年交流の家「キャンドルサービスの手引き」
[S148] 京都市小学校野外教育研究会 令和5年度キャンプファイヤー実技研修会
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.150　三場面の創作寸劇

対象の目安 小学3年〜大人　**人数** 6〜30人（1組3〜6人）
時間 20〜30分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成

必要な物

- 相談用の紙とペン
- 時計
- 必要に応じて椅子や小さな紙の小道具

ルール

1. 火から離れた区画で3〜6人の組を作り、発表位置と観客の場所を決める。人物・語り・背景など、全員が希望に合う役を分担する。
2. 身近な架空の出来事を一つ選び、「はじめ・困ったこと・解決」の三場面を考える。なくした帽子を探すなど、説明しやすい話から始める。
3. 台詞は自分たちで一言ずつ考え、場面ごとに誰がどう動くか相談する。紙には順序だけを書き、既存の劇や動画の台本は写さない。
4. 5〜8分練習し、一組90秒以内で演じる。場面は語り手の合図で切り替え、全員のお辞儀で終える。観客は最後に拍手する。
5. 全組の発表後、伝わった場面や協力の工夫を一つ紹介し、片付けて終了。演技の上手さは採点せず、座った演技や語りも認める。続ける時は希望に応じ役を替える。

【ワンポイントコメント】

紙の絵を見せる紙芝居と違い、演じる人の動き・台詞・立ち位置で場面を届ける。短く区切ると全員の出番を作りやすい。実在の人の失敗を題材にせず、皆が安心して演じられる架空の話を選ぼう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人の語りに合わせて一動作。低学年：三場面を絵で確認。高学年〜大人：台詞と展開を創作。全員座ったままの上半身の演技でもよい。

参考資料　[S149] 新潟県少年自然の家 令和6年度「とらのまき〜活動プログラム集〜」
[S148] 京都市小学校野外教育研究会 令和5年度キャンプファイヤー実技研修会
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.151　音から動く即興スタンツ

対象の目安 小学3年～大人　**人数** 6～24人（1組4～6人）
時間 15～25分　**場所** 火やキャンドル台を置かない、明るく平らな別区画
キャンプの集いの実践を参考に構成

必要な物

- 音を出すための紙
- 時計
- 必要なら椅子

ルール

1. 火から離れた発表区画で、組の中を演じる人2～3人と音係2～3人に分ける。座る位置や動ける範囲を先に決め、全員から見えるようにする。
2. 紙を擦る音は風、指で膝を軽くたたく音は雨、小さな拍手は物が落ちた音など、三つの音と意味を相談し、一度ずつ聞いて共有する。
3. 演じる人は公園など架空の場面から始める。音係が5秒ほど間を空けて音を一つ出し、演じる人は聞こえた出来事にその場で反応して話をつなぐ。
4. 音の順は予告せず、重ねずに3～4回まで鳴らす。30～45秒で進行役が終了を告げ、全員がお辞儀する。観客は静かに見て最後に拍手する。
5. 演じる役と音係を交代してもう一回試す。全組が終えたら、音からどんな場面が生まれたかを紹介し、小道具を片付けて終える。

【ワンポイントコメント】

音係の合図を演じる人がその場で受け止める即興型。決めた台本に音を付ける形とも、観客が役の声を出す物語とも異なる。大きな破裂音で驚かせず、小さな音と分かりやすい反応で進めよう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と一音への反応を楽しむ。低学年：音の順を予告。高学年～大人：予告なしで協力。全員座り、上半身だけの演技と音作りでも行える。

参考資料　[S149] 新潟県少年自然の家 令和6年度「とらのまき～活動プログラム集～」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.152　LEDの灯りリレー

対象の目安 幼児～大人　**人数** 6～30人
時間 5～10分　**場所** 足元が見える明るさの室内
国内の青少年活動を参考にした運営例



点灯の順番の例 灯りの合図を隣へ渡す

必要な物

- 電池ぶたをねじで固定できるLEDキャンドル／人

ルール

1. 大人がLEDの電池ぶたと点灯を確かめ、全員が輪になって座る。各自の前へ消したLEDを一個置き、回す向きを決める。
2. 進行役が最初の一個を点灯する。となりの人はその灯りを見て、自分のLEDを点灯する。道具そのものを手渡す必要はない。
3. 次の人も同じように点灯し、灯りの合図を一人ずつ隣へつなぐ。操作が難しい人は手を挙げ、大人がそばで手伝う。
4. 一周して全員の灯りがついたら、そのまま輪全体を静かに眺める。抜けた所があれば、進行役がその人へ合図を送り直す。
5. 全員が確認できたら照明を戻し、合図で各自がLEDを消して回収する。速さは競わず、言葉を言わなくても一人分の参加とする。

【ワンポイントコメント】

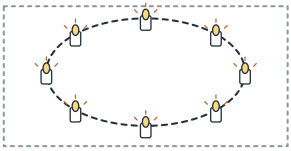
次の人を待つ間も演出の一部です。幼児には押すだけの大きなスイッチを選びます。点灯が見えにくい人には、進行役が声や手の合図を添え、本人の望む方法で次へつなぎましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人が点灯を補助。低学年：一方向に一周。高学年・大人：合図の方法を相談。

参考資料　[S150] 国立立山青少年自然の家 《火のつどい》キャンドルサービス
[S151] 豊中市立西丘小学校 2月27日 ようこそキャンドルナイト2023へ 前日当日準備
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.153　光の共同図形

対象の目安 幼児～大人　**人数** 6～24人
時間 10～15分　**場所** 床の配置区画と通路を取れる室内
国内の青少年活動を参考にした運営例



印へ一人ずつ置く
外側の通路を歩く
移動する間は明るく

円の配置例 図形の外に通路を空ける

必要な物

- LEDキャンドル／人
- 床へ貼ってはがせるテープ

ルール

1. 床へ大きな円など簡単な輪郭をテープで示し、人数分の置き場所を等間隔に付ける。外側に通路を空け、照明をつけて練習する。
2. 全員で一つの形を作ることを説明し、一人一個のLEDと置き場所を決める。大人が電池ぶたを確かめ、LEDを点灯しておく。
3. 進行役の合図で一人ずつ進み、目印へLEDを置いたら外側の通路から席へ戻る。歩きにくい人は、自分で選んだ場所へ大人に置いてもらう。
4. すべて置いたら、通路と足元が見える明るさまで照明を落とす。席から完成した形を眺め、一人分の灯りがつながる様子を確かめる。
5. 見終えたら先に照明を戻す。進行役が順に名前を呼び、同じ通路でLEDを消して回収して終了する。形を直す時も照明を戻してから行う。

【ワンポイントコメント】

一個ずつの灯りが全体の形になる共同展示です。初回は円が扱いやすく、慣れたら星や班の印も選べます。見栄えを競わず、全員に置く場所があることを大切にしてください。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と一緒に置く。低学年：円の輪郭。高学年・大人：配置図から相談。

参考資料　[S151] 豊中市立西丘小学校 2月27日 ようこそキャンドルナイト2023へ 前日当日準備
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.154　トーキングライトで一言ふりかえり

対象の目安 幼児～大人　**人数** 4～10人／輪
時間 10～15分　**場所** 互いの顔が見える室内
国内の青少年活動を参考にした運営例

必要な物

- 丈夫な台座のLEDキャンドル一個／輪

ルール

1. 四～十人で輪になり、大人が点灯したLEDを話す人の目印にする。今日は何が心に残ったかを一つ話し、聞く人は途中で評価や質問を挟まない約束をする。
2. 進行役がLEDを持ち、今日の具体的な出来事を二十秒ほどで一つ話す。気持ちを無理に明るくまとめず、話した後は隣へそっと渡す。
3. LEDが来た人は一言話す。今は話したくなければ、そのまま隣へ渡してよい。幼児は指さしや大人への耳打ちで伝えてもよい。
4. 一周したら、まだ話したい人だけもう一度手を挙げる。進行役が順にLEDを渡し、同じ人へ話す順が偏らないようにする。
5. 追加の話が終わったら、聞き合えたことを進行役が短く伝えて閉じる。許可なく発言を外へ紹介せず、LEDを消して片付ける。

【ワンポイントコメント】

よい感想を言う発表会にしないことが大切です。うれしかったことも困ったことも、本人の言葉のまま受け止めます。大人数では輪を分け、話さず聞いていた人も同じ参加者として終えましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：指さしや一語で。低学年：出来事を一つ。高学年・大人：気付きを一言添える。

参考資料　[S152] 神奈川県青少年センター 自然体験活動 虎の巻 ふりかえり
[S153] 糸魚川市立海川小学校 【5年】自然体験教室、夜プログラム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.155　みんなの思い出絵巻

対象の目安 幼児～大人　**人数** 4～20人
時間 15～20分　**場所** 明るい机と掲示場所のある室内
国内の青少年活動を参考にした運営例

必要な物

- 大きめの紙カード／人
- 長い模造紙と描く道具
- のりまたははがせるテープ
- 展示用のLEDキャンドル数個

ルール

1. 模造紙に朝・昼・夕方など今日の流れを左から示す。一人一枚のカードを配り、自分が覚えている場面を一つ選ぶ。制作中は照明をつける。
2. 選んだ場面を絵で描き、書ける人は短い言葉を添える。上手さを競わず、幼児は色や形だけでもよい。大人は頼まれた言葉だけを書き添える。
3. 順にカードを見せ、自分の出来事が入る時間帯へ貼る。同じ出来事が重なっても横に並べ、違う感じ方を消したり一枚にまとめたりしない。
4. 全員分が並んだら、大人がLEDを点けて少し離して置き、明るさを保って絵巻を眺める。話したい人は、自分の絵の中の一か所だけ紹介する。
5. 一日の流れを進行役が指でたどり、照明を戻して大人がLEDを消す。掲示や撮影は本人と保護者の了解範囲で行い、残すか持ち帰るかを先に決めておく。

【ワンポイントコメント】

同じ活動でも覚えている場面は一人ずつ違います。絵に描かれなかった出来事を無理に補わせず、その日の集団ならではの記録を楽しみます。文字を書く負担が大きい人には大きな紙を用意しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：絵や色だけ。低学年：絵に一語。高学年・大人：時間順の配置も相談。

参考資料　[S154] 千葉市少年自然の家 第12回 絵手紙コンテスト
[S152] 神奈川県青少年センター 自然体験活動 虎の巻 ふりかえり
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.156　ありがとう郵便

対象の目安 幼児～大人　**人数** 4～20人
時間 15～20分　**場所** 明るい机と配達できる室内
国内の青少年活動を参考にした運営例

必要な物

- 二つ折りの大きめのカード一枚／人
- 進行役が一人ずつに書いたカード（事前に用意）
- 描く道具と投函用の箱
- 中央に置くLEDキャンドル一個

ルール

1. 大人が中央のLEDを点灯する。今日助けられた場面を思い出し、具体的な行動を伝える活動だと説明する。宛名を書く場所を示す。
2. 伝えたい相手を一人選び、してもらったことと自分の気持ちをカードへ書く。幼児は絵を描き、大人が本人に確認して短い言葉を添える。
3. 書き終えたカードは内容が見えないように閉じ、宛名を外側に書いて箱へ入れる。書けない時は進行役へ相談し、無理に話を作らない。
4. 進行役が宛名を確認して配達する。受け取った人は自分の席で読み、読み上げるかは本人が決める。返事やその場でのお返しは求めない。
5. 進行役も、事前に用意した一人ずつのよい行動のカードを渡し、全員に届いたか確かめる。灯りを少し眺め、照明を戻して大人がLEDを消し、カードを本人へ返して終える。

【ワンポイントコメント】

受け取った枚数を比べる場にしないよう、配達は静かに行います。友達のほか、活動を支えた人へ宛ててもかまいません。具体的に覚えている小さな行動が、伝える言葉の手がかりになります。

年齢や参加方法の調整　幼児：絵と大人の代筆。低学年：一つの行動を伝える。高学年・大人：気持ちも添える。

参考資料　[S155] 国立能登青少年交流の家 石川縦断キャンプACTIVE2018 p14
[S156] 国立妙高青少年自然の家 ねらい別活動プログラム集 キャンプファイヤー p4
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.157　未来の自分へ手紙

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 1〜20人
時間 15〜20分　**場所** 自分の紙に向かえる明るい室内
国内の青少年活動を参考にした運営例

必要な物

- 紙と封筒／人
- 描く道具
- 中央に置くLEDキャンドル一個

ルール

1. 大人が中央のLEDを点け、一週間後など、自分が開ける日を決める。紙と封筒を配り、この手紙は発表や採点をせず、自分へ残すものだと説明する。照明はつけておく。
2. 今日覚えておきたい出来事を一つ書く。続けて、今の気持ちや未来の自分に尋ねたいことを自由に添える。短い文や絵だけでもよい。
3. 書き終えた人は、自分の文を読み直して封筒へ入れる。表へ名前と開ける日を書き、封をする。内容を大人に見せる必要はない。
4. 本人が持ち帰るか、了解を得た担当者が開封日まで預かるかを決める。預かる場合は返す日と方法を確認し、ほかの人には渡さない。
5. 全員がしまえたら、中央のLEDを静かに眺める。照明を戻して大人がLEDを消し、終了する。開ける日に考えが変わっていても失敗にはせず、その時の自分と比べて楽しむ。

【ワンポイントコメント】

未来の目標を立てることも、今の自分を残すこともできます。立派な決意や将来の職業を求めず、本人が読み返したい内容を尊重しましょう。幼児は絵を封筒に入れ、大人と一緒に開けます。

年齢や参加方法の調整　幼児：絵を封筒へ。低学年：一文と絵。高学年・大人：問いや気付きを添える。

参考資料　[S157] 南丹市立胡麻郷小学校 親子道徳「20歳の自分へ」
[S155] 国立能登青少年交流の家 石川縦断キャンプACTIVE2018 p14
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.158　紙袋LEDランタンのメッセージ展示

対象の目安 幼児～大人　**人数** 1～20人
時間 20～30分　**場所** 明るい制作机と通路の取れる展示台
国内の青少年活動を参考にした運営例

必要な物

- 白い紙袋／人
- 電池ぶたを固定できるLEDライト／袋
- 描く道具と固定用テープ

ルール

1. 白い紙袋を机へ広げ、今日の思い出や伝えたいことを絵と言葉で描く。切り抜かなくても光が透ける薄さの袋を使い、制作は明るい所で行う。
2. 絵ができたら袋の底を開いて立てる。大人がLEDの電池ぶたと発熱の有無を確認して点灯し、袋の底へ安定するように置く。実火は一切入れない。
3. 展示台へ一袋ずつ置き、倒れやすければ底をテープで軽く固定する。全体の図形は作らず、各自の絵や言葉が読める向きへそろえる。
4. 足元と文字が見える明るさにし、通路からゆっくり眺める。紹介したい人だけ自分の作品を短く説明し、聞く人は作品に勝手に触らない。
5. 見終えたら先に照明を戻し、大人と一緒にLEDを消す。袋とLEDを分けて回収するか、決めておいた方法で持ち帰って終了する。

【ワンポイントコメント】

描く楽しさと、光を通して見直す楽しさがあります。願い事に限らず、好きな色や一日の場面でも十分です。紙の作品にはLEDだけを使い、点灯の確認や電池の交換は大人が担当します。

年齢や参加方法の調整　幼児：大きな絵や色。低学年：絵と一語。高学年・大人：言葉と光の見え方を工夫。

参考資料　[S151] 豊中市立西丘小学校 2月27日 ようこそキャンドルナイト2023へ 前日当日準備
[S158] 安平町 広報あびら2019年10月号 p7 未来へつなぐ
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.159　灯りを眺める静かな時間

対象の目安 幼児～大人　**人数** 1～30人
時間 3～5分　**場所** 足元と互いの姿が見える静かな室内
国内の青少年活動を参考にした運営例

必要な物

- 中央に置くLEDキャンドル数個と安定した台
- 時間を測る時計

ルール

1. 全員が楽に座れる場所を決め、大人が中央の台へLEDを置いて点灯する。足元が見える照明を残し、見たい人は灯りを、苦手な人は自分の手元を見てよいと伝える。
2. 進行役が、一日の終わりに少し静かに過ごす時間だと説明する。目を閉じることや特別な姿勢は求めず、時間を当てる勝負もしない。
3. 初めは三十秒～一分ほど、話さずに灯りや周囲の様子を眺める。大人は時計を見て待つ。落ち着かない人は静かに座り直してよい。
4. 時間になったら進行役が短く声をかける。感想発表は求めず、続けたいかだけを確認する。全員が無理なく過ごせそうなら一回だけ繰り返す。
5. 終了を伝えて照明を戻し、周囲を見てから立つ。大人がLEDを消して回収する。静かにできた長さや姿勢で、参加者に順位を付けない。

【ワンポイントコメント】

何かを考えたり、何も考えずに眺めたり、過ごし方はそれぞれです。感動や感想を引き出そうとせず、その日の余韻を残します。幼児は短く区切り、暗さが苦手な人の近くには照明を残しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：十～二十秒から。低学年：三十秒。高学年・大人：一分程度を目安にする。

参考資料　[S156] 国立妙高青少年自然の家 ねらい別活動プログラム集 キャンプファイヤー p4
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第8章

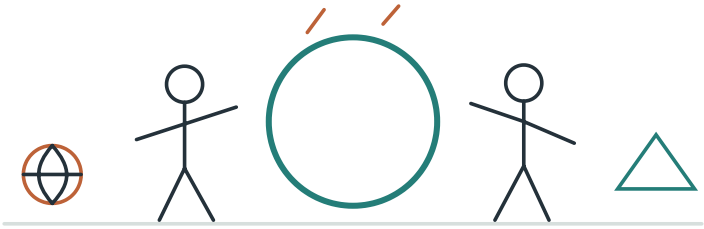
言葉と推理の遊び

聞く 考える 見つける

答えを考える時間を取り、読み書きが難しい人には口頭や絵の方法を用意する。出題役も順番に交代する。

No.160 から No.182

23のレクリエーション



No.160　伝言ゲーム

対象の目安 年長～　**人数** 4～6人の組
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 短いお題を書いた紙
- 時計

ルール

1. 4～6人で一列に並び、進行役が各組の先頭に同じ短文を見せる。例は「赤いくつのねこが散歩します」。
2. 合図で先頭が次の人に一度だけ小声で伝える。ほかの組や先の人に聞こえない声で、耳に口を密着させず話す。
3. 聞いた人は、自分が聞き取れた内容を次の人へ伝える。途中の人が先頭に戻って確認することはしない。
4. 最後の人が聞こえた文を発表し、元の文と比べる。変化した言葉も笑って共有し、先頭を交代して3題ほど行う。

【ワンポイントコメント】

聞き違いを個人の失敗として責めず、言葉が変わる面白さを味わおう。聞こえにくい子がいる場合は、静かな場所で普通の声を使うか、絵の伝言に切り替える。

年齢や参加方法の調整　幼児は単語1つ、低学年は短文、高学年は二つの情報を含む文へ。発音の難しい言葉は避ける。

参考資料　[S159] 東京少年少女センター 伝言ゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.161　連想リレー

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 4～8人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- お題カード

ルール

1. 輪になり、最初の人を決める。進行役は「海」「春」など、身近な言葉を一つ示す。
2. 最初の人はお題から思い浮かべた言葉を言う。例は「海→魚」。次の人は直前の言葉から連想し、「魚→水族館」と続ける。
3. 同じつながりを全員が聞こえる声で順に続ける。思いつかなければパスし、周りの人が一緒に考えてよい。
4. 一周したら、最初と最後がどうつながったかを順に振り返る。正解や優劣はつけず、お題を替えてもう一周する。

【ワンポイントコメント】

連想には一つの正解がない。「どうしてそう思ったの？」は本人が説明したいときだけにする。意外なつながりを受け止めると、安心して言葉を出しやすくなる。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードから選ぶ。低学年は声に出して一周、高学年は最後に経路を思い出す。

参考資料　[S160] 東京少年少女センター 連想ゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.162　ものしりチャレンジ

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 3～5人の組
時間 8～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 紙
- 太いペン
- 時計

ルール

1. 3～5人組になり、書く人を決める。進行役が「野菜」「乗り物」など、広すぎず身近な分類を示す。
2. 2分間で、その分類に入る名前をみんなで出し合う。書く人は同じ名前を重ねず、一つずつ記録する。
3. 時間になったらペンを置く。各組から順に読み上げ、分類に入るか分かりにくいものは図鑑などで一緒に確認する。
4. 正しく挙げられた種類数を数える。書く人を交代し、お題を替えて2～3回行う。前の記録を超える挑戦でもよい。

【ワンポイントコメント】

発言の早さだけで決まらないよう、最初の30秒は一人ずつ順番に案を出すとよい。書字が難しい子の言葉は大人が記録し、知らなかった名前を共有しよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードを分類。低学年は3人で口頭、高学年は書き役を交代して種類数を数える。

参考資料　[S161] 東京少年少女センター ものしり博学ゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.163　絵カードビンゴ

対象の目安 年長～　**人数** 3～30人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 3×3の台紙
- 9種類以上の絵カードまたは描画用ペン
- 印用のペン

ルール

1. 各自が台紙の9マスに、同じ候補から好きな絵を一つずつ入れる。同じ台紙内では絵を重複させない。
2. 進行役は候補の絵カードをよく混ぜ、1枚ずつ引いて見せる。参加者は同じ絵があればマスに丸をつける。
3. 縦・横・斜めのどれか1列に三つの丸が並んだら「ビンゴ」と知らせる。進行役は引いた絵と照らして確認する。
4. 最初のビンゴの後も続け、全員にそろう機会をつくる。すべての絵を読み終えたら終了する。

【ワンポイントコメント】

数字がまだ読めなくても絵なら楽しめる。絵を言葉で説明しながら見せると、見え方や聞こえ方が違う子にも届きやすい。小さな駒を使わずペンで印をつけよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は2×2の台紙、低学年は3×3、高学年は言葉や教科の用語でも。引いたカードは見える場所に並べる。

参考資料　[S040] 長崎県 ゲーム集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.164　ステレオことば当て

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 6～24人
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- お題の文字カード
- 紙とペン

ルール

1. 3人の出題組を決め、3文字の身近な言葉を一つ選ぶ。例は「さかな」。1人が1文字ずつを担当する。
2. 3人は横に並び、合図で自分の文字を同時に一度だけ言う。叫ばず、聞き取れる普通の声でそろえる。
3. 聞く人は組で相談し、何の言葉だったか答える。難しければもう一度聞き、聞こえた文字の並び順を考える。
4. 正解を明かして出題役を交代する。各組が1回ずつ出題したら終了し、聞き取る工夫を一つ共有する。

【ワンポイントコメント】

大きな音が苦手な子がいるときは、3人が文字カードを一瞬だけ同時に見せる方法へ替えられる。名詞は全員が知っているものを選び、文字の重複が少ない語から始めよう。

年齢や参加方法の調整　低学年は2文字、中学年は3文字、高学年は4文字へ。幼児には同時発声を避け1文字ずつ示す。

参考資料　[S162] 東京少年少女センター ステレオ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.165　魚 鳥 木

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 4～10人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 魚・鳥・木の見出しカード

ルール

1. 輪になって座り、進行役を1人決める。「魚ならさけ、鳥ならすずめ、木ならさくら」と例を確認する。
2. 進行役が誰か1人を指し、「魚」「鳥」「木」のどれかを伝える。聞いた人はその種類の名前を一つ答える。
3. 同じ回で出た名前は繰り返さない。思いつかないときは仲間にヒントをもらってよい。
4. 全員が一度答えたら進行役を交代し、出た名前もリセットする。3周程度で終える。慣れたら5秒以内を目標にする。

【ワンポイントコメント】

「木」は知っている名前が少ない子もいるので、最初に写真や図鑑で候補を確かめておくとよい。分類の疑問は不正解と決めつけず、後で一緒に調べる楽しみに変えよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は動物・食べ物の2種類へ。低学年は図鑑を見てよい。高学年は魚・鳥・木の3種類で挑戦。

参考資料　[S163] 東京少年少女センター 魚 鳥 木
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.166　しりとり

対象の目安 年長～　**人数** 2～8人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 必要なら紙とペン

ルール

1. 順番を決め、最初の人が身近な物の名前を一つ言う。次の人は、その最後の音で始まる名前を続ける。
2. 例えば「ねこ→こま→まめ」とつなぐ。すでに出た言葉は繰り返さず、最後が「ん」になる言葉はそこで一区切りにする。
3. 最後が長く伸ばす音なら直前の音を使うなど、迷いやすい決まりは先にそろえる。例えば「スキー」の次は「きつね」とする。
4. 思いつかなければ仲間と一緒に考え、パスもできる。10個つながったら拍手し、始める人を替えてもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

音を取り出すこと自体が難しい子もいるので、「まめの最後はめ」と大人が声に出すと分かりやすい。物知りを競うより、みんなで長くつながった喜びを味わおう。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードの候補から選ぶ。低学年は自由に、高学年は3文字や食べ物だけなど条件を一つ加える。

参考資料　[S164] ほいくis しりとり 言葉遊び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.167　絵しりとり

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 3～6人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 紙
- 鉛筆かペン

ルール

1. 1人ずつ順番を決め、最初の人が物の絵を一つ描く。描く人は答えの文字を書かず、名前を声にも出さない。
2. 次の人は絵が何かを考え、その名前の最後の音から始まる物を描く。例えばねこの絵なら、こまの絵を描く。
3. 絵は前の人のものを残して横に描き足す。分からないときは質問1回かパスを認め、同じ紙を最後まで回す。
4. 最後に全員で最初から絵の名前を言い、つながりを確かめる。違う解釈があっても責めず、始める人を替えて再開する。

【ワンポイントコメント】

上手に描くことより、見て分かる特徴を一つ描くことを目指す。伝わらなかった絵も作者が最後に説明できる時間を取り、思いがけない読み替えを楽しもう。

年齢や参加方法の調整　幼児は描かず絵カードを並べる。低学年は質問可、高学年は一周するまで質問しない条件にもできる。

参考資料　[S059] 神奈川県 子どもたちに伝えたい111選
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.168　いつ どこで だれが どうした

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 4～20人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 小さな紙
- 鉛筆
- 4つの箱か袋

ルール

1. 「いつ」「どこで」「だれが」「どうした」の4種類の箱を置き、1人に紙を4枚配る。
2. 各種類を1枚ずつ書く。「だれが」は動物や空想の登場人物を使い、実在する仲間を笑いものにしない。
3. 書いた紙を折り、対応する箱へ入れて混ぜる。進行役が各箱から1枚ずつ引き、順に並べて文として読む。
4. 例えば「明日の朝、月の上で、ねこが、体操をした」のような文ができる。数人が順に引いて読み、紙を使い切るか10文で終了する。

【ワンポイントコメント】

変な文を作るために誰かを傷つける必要はない。登場人物を動物や架空のものにそろえ、大人が読む前に内容を確認すれば、安心して思いがけない組合せを楽しめる。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が用意した絵カードを引く。低学年は2項目、中学年以上は4項目を自分で書く。

参考資料　[S165] 特別支援教材開発研究所 いつ どこで だれが どうしたゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.169　スリーヒントクイズ

対象の目安 年長～　**人数** 3～8人
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 動物や物の絵カード10枚程度

ルール

1. 全員が知っている物の絵カードを表向きに並べる。出題者を決め、その中から一つを心の中で選ぶ。
2. 出題者は正解の特徴を三つ考える。例は「食べ物です」「皮をむきます」「黄色いです」で、答えを直接言わない。
3. 三つを順に話し、聞く人は最後のヒントまで聞いて待つ。合図で答えだと思う絵を同時に指す。
4. 出題者が正解を示し、どのヒントが手がかりだったか話す。次の人へ交代し、全員が一度出題したら終了する。

【ワンポイントコメント】

正解が一つに決まらないヒントもある。複数の絵が当てはまったら、どちらも認めたうえで追加の特徴を考えよう。相手に伝わる説明を一緒に工夫する遊びにできる。

年齢や参加方法の調整　幼児は3～4枚でヒント二つから。低学年は10枚、高学年は絵を伏せて言葉だけで当てる。

参考資料　[S166] 青森県立美術館 スリーヒントかるた
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.170　イエスノー質問ゲーム

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 3～8人
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 紙
- 鉛筆
- 質問回数を数える印

ルール

1. 出題者が動物や日用品を一つ決め、紙に書いて伏せる。答えの範囲は全員が知っているものにする。
2. ほかの人が順に、「生き物ですか」「家の中で使いますか」など、はい・いいえで答えられる質問をする。
3. 出題者は「はい」「いいえ」「分かりません」で答える。質問と答えを短く記録し、同じ質問を繰り返さないようにする。
4. 答えの予想も質問1回として数え、20回以内の正解を目指す。正解か20回で答えを明かし、出題者を交代する。

【ワンポイントコメント】

いきなり物の名前を何個も挙げるより、大きさ・用途・生き物かどうかなどから絞ると考えやすい。答える側が知らない性質もあるので、「分かりません」を認めておこう。

年齢や参加方法の調整　低学年は見える絵カード6枚から答えを選ぶ。中学年以上は20質問、高学年は質問の役割を相談してもよい。

参考資料　[S167] 大分市教育委員会 子ども会ガイドブック
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.171　文字ならべかえ

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 2～6人
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- ひらがなを1字ずつ書いたカード
- 答えの絵カード

ルール

1. 進行役は「さくら」「くるま」など、3～5文字の身近な言葉を用意し、1字ずつのカードにして混ぜる。
2. 各組へ1問分のカードを配る。組で相談し、すべてのカードを一度ずつ使って物の名前になるように並べる。
3. できたら読み上げて確認する。思いつかないときは、答えの絵や最初の文字をヒントとして見せる。
4. 正解と違う言葉でも、カードを過不足なく使っていれば認める。5問程度行い、慣れたら子どもが問題を作って交換する。

【ワンポイントコメント】

同じ文字が2枚ある言葉では、カードが1枚足りないと解けない。配る前に大人が実際に並べて確認しよう。速さを競わず、カードを動かす役を交代すると全員が関われる。

年齢や参加方法の調整　幼児は2文字と絵の見本あり。低学年は3～4文字、高学年は6文字以上や二つの答えに挑戦。

参考資料　[S168] 大阪府立中津支援学校 令和2年度「一人1研究」教材教具集（PDF13ページ・冊子12ページ）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.172　たぬきことば

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 2～8人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 文字カードか紙とペン

ルール

1. 進行役は「たを抜いて読む」約束を伝え、「たこ→こ」のように短い例で一緒に試す。
2. 「あたま」などの言葉を見せるか、ゆっくり読み上げる。参加者は「た」の音を全部取り除いた形を答える。
3. 慣れたら、普通の言葉の間に「た」を加えた暗号も使う。例えば「ねたこ」なら「ねこ」と読む。
4. 1人ずつ交代で答え、分からないときはカードの「た」を隠して確かめる。5題程度で出題役を交代する。

【ワンポイントコメント】

最後にできる言葉が意味のある物でなくても、音の並びを楽しめる。聞くだけで難しい子には文字を見せ、「た」を指で隠す方法を使えば、考える手がかりになる。

年齢や参加方法の調整　幼児は文字カードから「た」を探すだけでもよい。低学年は短語、高学年は独自の短い暗号文へ。

参考資料　[S169] 川崎市立川崎小学校 家族で楽しもう 言葉遊び編
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.173　さかさことば

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 2～8人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- ひらがなカード
- 紙とペン

ルール

1. 進行役は「ねこ」を1文字ずつ並べ、後ろから読むと「こね」になると示す。文字の順番を反対にする約束を確かめる。
2. 2～3文字のお題を一つ出し、参加者は後ろから順に読んで答える。難しければカードを並べ替えてよい。
3. 次は「ごんり」のような逆さのお題を出し、元の言葉を考える。答えは「りんご」となる。
4. 出題と回答を交代して3～5題ずつ遊ぶ。最後は「とまと」など逆からも同じ言葉を探して終了する。

【ワンポイントコメント】

始めは小さい「ゃ」「っ」や長音を含まない語にそろえると迷いにくい。意味を当てるだけでなく、ひっくり返すと違う音になる面白さを楽しもう。

年齢や参加方法の調整　幼児は2文字のカードを動かす。低学年は2～3文字、高学年は4～5文字や回文探しもできる。

参考資料　[S169] 川崎市立川崎小学校 家族で楽しもう 言葉遊び編
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.174　早口ことばチャレンジ

対象の目安 年長～　**人数** 2～20人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 短い早口ことばのカード

ルール

1. 進行役は「なまむぎ、なまごめ、なまたまご」など、よく知られた短い早口ことばを用意する。
2. 最初は速く言わず、進行役の後を区切ってまねる。難しい音は一緒に確かめ、言葉全体を1回つなぐ。
3. 希望する人が自分の速さで3回続ける。途中で言い直してもよく、聞く人は失敗をからかわない。
4. 全員で一度そろえて言ったら別の言葉へ進む。2～3題で終え、上達を競うより言葉の響きを楽しむ。

【ワンポイントコメント】

発音の得意不得意は人によって違う。言えるかどうかで順位を付けず、ゆっくり言う係やお題カードを示す係でも参加できるようにすると、声を出すことへの負担を減らせる。

年齢や参加方法の調整　幼児は短い音を二つだけ。低学年は短句、高学年は自作の言いにくい短文を試してもよい。

参考資料　[S059] 神奈川県 子どもたちに伝えたい111選
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.175　あいうえお作文

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 2～6人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 紙
- 鉛筆
- 使う文字を書いたカード

ルール

1. 「さくら」など2～5文字のお題を決め、その文字を紙の左へ縦に並べる。最初は短い言葉から始める。
2. 各文字を文の最初に使い、一行ずつ考える。「さ」は「さかなが」など、短い言葉でもよい。
3. 行の数に応じて、言葉を考える人、書く人、読む人を分担し、行どうしが少しつながるように相談する。実在の仲間をからかう文は作らない。
4. 全行できたら上から読み、頭の文字がお題になるか確かめる。別のお題で役を交代し、二つ作ったら終了する。

【ワンポイントコメント】

最初から面白い作文を求めると難しくなる。まず好きな言葉を並べるところから始め、つながりや響きを楽しもう。子どもが選んだお題なら、その興味を生かして取り組める。

年齢や参加方法の調整　低学年は2～3文字で短語を並べる。中学年は3行、高学年は5行の物語や詩にしてもよい。

参考資料　[S170] ベネッセ教育情報 家庭でできる言葉遊び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.176　あのつくことば集め

対象の目安 年長～　**人数** 2～12人
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- ホワイトボードか大きな紙
- ペン

ルール

1. 進行役が「あ」「か」など一つの文字を選び、全員に見せる。「ん」など言葉が作りにくい文字は初回に使わない。
2. 選んだ文字から始まる言葉を1人ずつ挙げる。思いつかなければパスし、次の順番でまた答えてよい。
3. 進行役が出た言葉を大きく書くか絵にする。同じ物の名前が重なったら、新しいものを一緒に探す。
4. 2～3周したら全部を読み、どれだけ集まったか数える。文字を替えてもう一度行い、知った言葉を一つ紹介して終える。

【ワンポイントコメント】

身の回りを見渡してもよいとすると、言葉が出やすい。書いた文字が読めなくても参加できるよう、大人が繰り返して読み上げ、絵や実物も手がかりにしよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードの名前を大人と確かめる。低学年は自由な語、高学年は言葉に分類条件を一つ足す。

参考資料　[S171] ほいくる もじ ことばあそび
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.177　物語リレー

対象の目安 小学生　**人数** 3〜8人ずつ
時間 5〜10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 任意：登場人物や場所の絵カード

ルール

1. 輪になり、話す順番と物語の主人公を決める。進行役が『ある朝、小さな船が港を出ました』など、始まりの一文を示す。
2. 最初の人は、その続きになる一文を考えて話す。前の出来事をなかったことにせず、登場人物や出来事を少し付け足す。
3. 次の人はそこまでの話を聞き、さらに一文つなげる。思いつかないときはパスしてよく、絵カードからヒントを選んでもよい。
4. 全員が1〜2回話したら、進行役が『次で終わりにしよう』と知らせる。最後の人が結びの一文を考える。
5. できた物語の好きな場面を確かめて終える。次は主人公を変え、最初に話す人も交代する。

【ワンポイントコメント】

実在の友達を困らせる話にしない約束を先に伝えます。うまくまとまらなくても、前の人の言葉を受け取れたことを楽しみましょう。大人が筋を直しすぎず、必要なときだけ短いヒントを添えます。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵カードを並べて大人が言葉にする。低学年は1人一文、高学年は終わりを予告して伏線をつなぐ。

参考資料　[S132] 中山由佳『人とものをつくる』表2 お話づくり
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.178　以心伝心ワード

対象の目安 小学生　**人数** 3〜6人ずつ
時間 10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 紙
- 筆記用具

ルール

1. グループに分かれ、進行役が『動物園といえば』など、答えがいくつも考えられるお題を出す。個人の生活事情を問う題は使わない。
2. 各自が思い浮かべた言葉を1つ、ほかの人に見せずに書く。相談や合図はせず、絵で答えてもよい。
3. 合図で全員が紙を見せる。同じ言葉がいくつ集まったかを確かめ、表記が違っても同じものなら一致とする。
4. 全員一致を目指して3〜5題続ける。点数をつけるなら、その回でもっとも多くそろった人数を記録する。
5. 終わったら、違う答えを選んだ理由を希望者だけで紹介する。お題係を交代し、別の連想にも挑戦する。

【ワンポイントコメント】

多数派の答えだけが正しいわけではありません。一致した喜びと、違う発想が出た面白さの両方を扱いましょう。言葉を選ぶのが難しい子には絵の選択肢を見せ、全員が同時に出せるようにします。

年齢や参加方法の調整　幼児は絵を2〜3択で選ぶ。低学年は身近な名詞、高学年は季節や場所の連想を考える。

参考資料　[S172] 日本技術士会北海道本部『ワークショップ実施報告』共通する連想語の活動
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.179　なぞなぞ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜20人
時間 5〜15分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 答えと理由を確認したなぞなぞ
- 任意：絵カード

ルール

1. 出題者と答える人を決める。出題者は、言葉の音や別の意味に気づくと解ける問題を数問用意し、答えの理由も確かめておく。
2. 問題をゆっくり読み、もう一度聞きたい人には繰り返す。例えば『パンはパンでも、食べられず料理に使うパンは？』と出す。
3. 考える時間を取ってから、手を上げた人などに答えてもらう。思いついた答えが違っても、続けて考えたりパスしたりしてよい。
4. 例の答えは『フライパン』。出題者は音のつながりなど、問題が解ける理由を説明する。別の答えでも筋が通れば、皆で確かめる。
5. 数問で役を交代する。自作した問題は、別の人に試して意味が通るか確認してから出題する。

【ワンポイントコメント】

答えを知っているかどうかを競いすぎず、どうしてその答えになるかを楽しみます。正解のないいじわる問題や、人をばかにする答えは避けましょう。自作問題なら言葉の工夫を皆で見つけられます。

年齢や参加方法の調整　幼児は物の特徴が分かる絵つき問題。低学年は音の言葉遊び、高学年は自作問題も試す。

参考資料　[S173] みんなの教育技術『小1国語科 あいうえおであそぼう』言語活動の特徴
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.180　漢字合わせ

対象の目安 小学2年生以上　**人数** 2〜6人ずつ
時間 10分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 習った漢字の部品を書いたカード
- 正解確認用の漢字表

ルール

1. 進行役は『木と木で林』『日と月で明』など、既習の漢字を分けたカードを用意する。部品を組み合わせたときの向きも確認しておく。
2. カードを表向きに広げる。参加者は、2〜3枚を並べると漢字になりそうな組み合わせを探す。
3. 見つけた人は並べて文字を示し、読める場合は読みも伝える。グループで字形を確かめ、漢字表で確認する。
4. できた漢字はカードを戻さず脇へ置き、残りの部品で次を探す。別の組み合わせが成立したときも、表で確認して認める。
5. 時間内に何字できたかを皆で数える。次は並べ替え係を交代し、部品を戻して別の漢字が作れないか試す。

【ワンポイントコメント】

習っていない字を知っていることより、部品の位置に気づくことを目標にします。左右の部首は単独の字と形が変わる場合があるので、進行役が教材を確認し、読みを無理に言わせないようにしましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児には不向き。低学年は習った字の2部品、高学年は部首や3部品の漢字も加える。

参考資料　[S123] 福知山市社会福祉協議会 貸出物品一覧
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.181　カタカナを使わず説明

対象の目安 小学高学年〜大人　**人数** 3〜8人ずつ
時間 10〜15分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる　別名 カタカナ禁止ゲーム

必要な物

- よく知る物の名前を書いたお題カード
- 時計

ルール

1. 出題者を1人決め、ほかの人に見せずカードを1枚引く。お題は皆が知る物を使い、ふだんカタカナで書く語を使わず説明すると約束する。
2. 例えばお題が『テレビ』なら、『離れた場所の映像や音を、家で見るための道具』など、形や用途を言い換える。答えそのものやその一部は言わない。
3. 答える人は順番に予想を伝える。出題者は、正解になるまで追加の説明をしてよい。身ぶりを使うかは始める前にそろえる。
4. 1分たっても解けなければ答えを見せ、どんな言い方なら伝わるかを皆で考える。禁止語を言っても責めず、言い直して続ける。
5. 1問終わるごとに出題者を交代し、全員が一度説明したら終える。得点より、伝わった言い換えを見つけることを目標にする。

【ワンポイントコメント】

外来語も日本語の一部です。言葉の良し悪しを決めるのでなく、別の表現を探す制約として遊びましょう。専門用語や知らない物は避け、意味の通る説明ができたら皆で認めると参加しやすくなります。

年齢や参加方法の調整　幼児には不向き。低学年は制約なしの説明クイズ、高学年は身近な物だけで行う。

参考資料　[S174] 就労移行支援事業所リンクス柏『カタカナ禁止ゲーム』
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.182　倍数で拍手

対象の目安 小学2年～　**人数** 4～10人
時間 5～10分　**場所** 輪になって座れる室内
国内で親しまれる　別名 数回し

必要な物

- なし（数の表があってもよい）

ルール

1. 輪になって座り、始める人と時計回りの順番を決める。まず1人が1、次の人が2というように、一人一つずつ数を言う。
2. 3の倍数の番は数字を言わず、拍手を1回する。始める前に、3・6・9・12など該当する数を皆で確認する。
3. 例えば最初の6人は「1」「2」「拍手」「4」「5」「拍手」とつなぐ。拍手の番でも一人分として次の人へ回す。
4. 間違ったらいったん止めて、その数の正しい反応を確認し、同じ人からやり直す。皆で30までつながったら成功。開始位置を替えてもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

拍手の番が来る人は人数によって偏るため、開始位置を替えると全員が違う役を経験できる。計算が不安な人には数表を見せる。大きな音が苦手なら手を開く合図に置き換えよう。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と1～10を数えるだけにする。低学年は偶数で拍手。高学年は3または5の倍数で拍手する。

参考資料　[S175] 広島県立生涯学習センター「手軽にできるゲーム集」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第9章

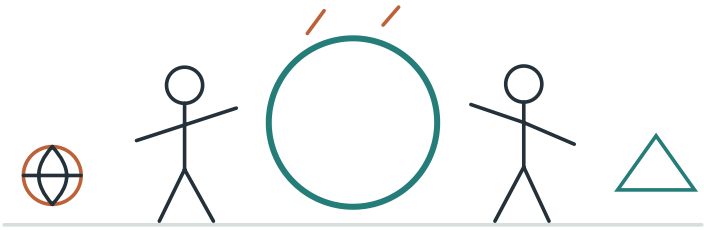
表現と協力の遊び

まねる 伝える 一緒に作る

表現の上手さを評価するより、伝わった工夫を楽しむ。身体接触や演じる役を引き受けるかどうかは本人が選ぶ。

No.183 から No.191

9のレクリエーション



No.183　ジェスチャーゲーム

対象の目安 年長～　**人数** 3～8人の組
時間 10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 動物や動作のお題カード
- 時計

ルール

1. 進行役は「うさぎ」「歯をみがく」など、身体で表しやすいお題を用意する。演じる人を1人決め、本人だけに1枚見せる。
2. 演じる人は言葉・文字・物まねの鳴き声を使わず、身体の動きで表す。実物や周りの物を指さして答えを示さない。
3. 見ている人は思いついた答えを言う。正解が出るか30秒たったら、進行役がお題を紹介する。
4. 演じる役を順に交代し、全員に一度ずつ機会をつくる。演じることをパスして回答役で参加してもよい。

【ワンポイントコメント】

動きの上手下手を評価せず、「耳を手で表した」など伝わった工夫に注目する。人をからかうまねや、障害・国籍・性別を決めつけるお題は使わない。

年齢や参加方法の調整　幼児は選択肢の絵を3枚見せる。低学年は動物や日常動作、高学年は短い場面を演じる。

参考資料　[S176] 東京少年少女センター ジェスチャーゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.184　たけのこニョッキ

対象の目安 小学校中学年～　**人数** 4～8人
時間 5～8分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 輪になって座り、胸の前で両手を合わせる。1回の中では、1人1回だけ数字を言えることを確認する。
2. 全員で始まりの合図を言ったら、好きな人が「1ニョッキ」と言って手を上げる。言う順番は決めない。
3. 次は別の人が「2ニョッキ」と続ける。声が重ならず全員の人数までつなぐことを目指す。
4. 2人以上の声が重なったら、全員で「もう一回」と手を下ろして1から再開する。5回挑戦し、最も長くつながった数を記録する。

【ワンポイントコメント】

最後の人を負けにする方式もあるが、本書では全員で成功を目指す。誰が悪かったかを決めず、周りの息づかいや間合いを感じながら、声を出すタイミングを探そう。

年齢や参加方法の調整　幼児は順番を決めた数え遊びから。低学年は4人、中学年は6人、高学年は8人で。

参考資料　[S167] 大分市教育委員会 子ども会ガイドブック
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.185　ことばを線で描こう

対象の目安 年中～　**人数** 2～12人
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 白い紙
- 太いペンやクレヨン

ルール

1. 紙と描く物を配り、「ふわふわ」「ぎざぎざ」「くるくる」など、感じや動きを表す言葉を一つ選ぶ。
2. その言葉を線にするとどんな形かを考え、自由に描く。物の絵にしなくても、短い線や点だけでもよい。
3. 描けたら数人で見せ合い、本人が希望すれば、どんな線にしたのかを説明する。
4. 同じ言葉で違う線が生まれることを楽しみ、次の言葉でも描く。2～3語を試し、みんなの紙を並べて終える。

【ワンポイントコメント】

「正しいふわふわの線」はない。大人が描いた見本をそっくりまねさせず、道具の動かし方を選べるようにする。感触を言葉にしにくい子は、線を指でなぞって紹介してもよい。

年齢や参加方法の調整　幼児はクレヨンで大きく。低学年は語ごとに1枚、高学年は線だけの作品を交換し言葉を想像する。

参考資料　[S177] ほいくる 言葉の線画遊び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.186　ジェスチャー伝言

対象の目安 年長～　**人数** 4～6人の組
時間 10～15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 動作のお題カード

ルール

1. 4～6人で一列に座り、全員が前を向く。列の最後尾から前へ伝えることを決め、進行役が最後尾の人だけに「歯をみがく」などのお題を示す。
2. 最後尾の人がすぐ前の人へ合図し、後ろに振り向いてもらう。2人が向き合い、言葉を使わず動作を一度見せる。ほかの人は前を見て待つ。
3. 見た人はさらに前の人を振り向かせ、自分が理解した動作を見せる。前の人に戻って確かめず、同じ手順で列の先頭までつなぐ。
4. 先頭の人が何の動作だと思ったか発表する。元のお題と比べ、全員で動きを見直す。並ぶ順を変え、3題程度で終える。

【ワンポイントコメント】

動作が変わった人を探して責めず、どの特徴が残ったかを楽しもう。長く待つ列を作らず、4人程度から始めると伝える番がすぐ来る。触って振り向かせる必要もない。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と2人でまねる。低学年は4人、高学年は二つの動作をつないだお題へ。

参考資料　[S178] ほいくis ジェスチャーゲーム 協力して伝える遊び方
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.187　お絵かき伝言

対象の目安 小学校低学年～　**人数** 4～6人
時間 15分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- 紙1人1枚
- ペン
- 時計

ルール

1. 一列の順番を決め、最初の人だけに「かさ」など、形を描きやすいお題を知らせる。
2. 最初の人は30秒で絵を描き、次の人にだけ10秒見せる。文字を書いたり、答えを言ったりしない。
3. 次の人は前の絵を伏せ、覚えた形を自分の紙へ描いて次へ見せる。同じ方法で最後の人まで渡す。
4. 最後の人は絵が何だと思ったか答える。全員の絵を順番に並べ、変化を眺める。最初の人を替えてもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

上手な絵を競うより、情報がどんな形で残るかを見る。描く時間が短すぎると慌てるので、初回は長めに取る。絵の細かさに頼らないお題を選ぶと参加しやすい。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と2人で形を描く。低学年は単純な物、高学年は「帽子をかぶったねこ」など二要素へ。

参考資料　[S179] 九重町立東飯田小学校 6年生と職員とのお別れレク
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.188　ポーズ合わせ

対象の目安 年中～　**人数** 2～3人の組
時間 5～10分　**場所** 室内の平らな場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 2～3人組で向かい合い、手足を動かしても触れない間隔を取る。最初は「ねこ」など全員が知るお題にする。
2. 進行役が「ねこのポーズ」と言う。子どもは相談せず自分の姿勢を考え、「せーの」で同時に見せる。
3. 同じ特徴の姿勢になったら成功。違ったら、どんなねこを考えたか本人が希望する範囲で説明する。
4. 新しいお題で3～5回行う。最後の1回だけ短い相談時間を取り、全員でそろったら拍手して終了する。

【ワンポイントコメント】

一致しなくても、その子の発想が間違いということではない。耳・ひげ・丸い背中など、同じ物を表すいろいろな方法を楽しむ時間を取り、相談ありとなしの違いも味わおう。

年齢や参加方法の調整　幼児は2人組で大人と。低学年は動物、高学年はスポーツや動作をお題に。座った姿勢だけでもできる。

参考資料　[S180] ほいくis ポーズ合わせゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.189　みんなで一枚の場面

対象の目安 小学中学年～大人　**人数** 3～6人ずつ
時間 10～15分　**場所** 障害物を片づけた室内
国内で親しまれる

必要な物

ルール

1. グループごとに『公園』『お店』などの場所を1つ決める。物や人の姿を自分の体のポーズで表し、静止した一場面を作る。
2. 最初の人が、例えば木を表すように立つ。次の人は、その場所に合う物や人を考え、離れた位置にポーズを加える。
3. 全員が1つずつ加わって場面を完成させる。人に乗る、体重を預ける、無理に手をつなぐことはせず、監督役で参加してもよい。
4. 完成したら5秒ほど止まり、別のグループに何の場面か考えてもらう。正解後は、各自が何を表したかを伝える。
5. 場所を変えてもう一度作る。次は最初にポーズを決める人を交代し、前の人の表現を生かして組み立てる。

【ワンポイントコメント】

形の上手さより、先にある表現に自分のアイデアを足すことを楽しみます。立つ、座るなどの姿勢は本人が選び、静止が苦手なら短い動きを繰り返しても構いません。撮影は遊びに必須ではありません。

年齢や参加方法の調整　幼児・低学年は大人と1人1役のごっこ遊びにする。高学年は相談せず順に加わり、後から意味を合わせる。

参考資料　[S132] 中山由佳『人とものをつくる』表2 グループポートレート
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.190　パラバルーン

対象の目安 年中～　**人数** 8～20人（製品の指定人数内）
時間 10～15分　**場所** 布の周囲にも余裕のある体育館など
国内で親しまれる　別名 大布遊び

必要な物

- 遊具用パラバルーン 1枚（製品の対象年齢・人数を確認）

ルール

1. 全員が布を囲み、隣と間隔を空けて縁を両手で持つ。大人も輪に入り、持ちやすい高さで布を広げる。
2. 進行役の合図で、小さく上下させて小波を作る。「止まる」の合図では布を静かにし、形を眺める。
3. 次は足を動かさず、腕でゆっくり大きな波を作る。無理に引かず、隣の人と上げ下げの速さを合わせる。
4. 皆で持ち上げてから同時に縁を床へ下ろすと、中に空気が入り山になる。全員が布の外側にとどまり、膨らみを観察する。
5. 小波・大波・山を1回ずつつなげたら完成。最後は合図で布を床へ置き、手を離して終わる。

【ワンポイントコメント】

布を引き合って形を競うより、合図がそろった瞬間を皆で味わおう。持ち続けにくい子には大人が隣で補助し、途中で見学してもよい。人を布で包んだり、中へ走り込んだりする動きは加えない。

年齢や参加方法の調整　幼児は座って小波から。低学年は山まで。高学年は合図を相談して短い演目を作る。

参考資料　[S181] 森村学園幼稚園「みんなで作るパラバルーン」
[S182] 保育士バンク「パラバルーンの技15選」
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.191　お店屋さんごっこ

対象の目安 年少～　**人数** 4～12人
時間 15～25分（品物作りは別）　**場所** 店と買い物の場所を分けられる室内
国内で親しまれる

必要な物

- 紙で作った品物
- 大きな紙のお金
- 値札
- 机
- 持ち帰り用の袋

ルール

1. 何の店にするかを相談し、紙の品物を並べる。店員と客に分かれ、値札を1～3枚のお金で買える表示にする。
2. 客には紙のお金を5枚ずつ渡す。品物を見て「これをください」と注文する。話す代わりに指差してもよい。
3. 店員は必要なお金の枚数を知らせる。客と一緒に数えて受け取り、品物を袋に入れて渡す。足りなければ買える品を一緒に探す。
4. 5分ほどでいったん閉店し、店員と客を交代する。使った品物とお金を戻し、全員が両方の役を経験する。
5. 最後に買った品や店の工夫を見せ合い、片付けて終わる。売上や買った数で順位は付けない。

【ワンポイントコメント】

店員役に慣れるまでは大人が一緒に接客すると、やり取りの見通しが立つ。食べ物を模した紙の品物は口に入れないことを共有しよう。看板係、袋詰め係など、言葉を使わず参加できる役も作れる。

年齢や参加方法の調整　幼児は1枚で1品、大人も店員役。低学年は本文どおり。高学年は予算内で買う、注文票を使うなどを加える。

参考資料　[S183] 品川区立台場保育園「とうきょうすくわくプログラム テーマ：お店」（令和6年度）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第10章

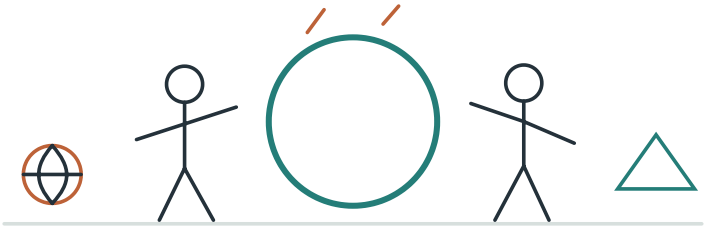
日本の伝承遊び

昔からの遊びを今の仲間と

名前やルールには土地や世代による違いがある。まず本書の進め方を共有し、知っている遊び方も聞いてみる。

No.192 から No.218

27のレクリエーション



No.192　お手玉

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 1人～
時間 5～10分　**場所** 室内の個人スペース
国内で親しまれる

必要な物

- 縫い目の丈夫なお手玉1～2個／人

ルール

1. お手玉の破れがないか確かめ、隣の人と腕がぶつからない間隔で座る。初めは1人1個を使う。
2. 片手から顔より低い位置へ軽く投げ、両手で受ける。続けて、右手から左手へ、左手から右手へと渡す。
3. 慣れたら投げている間に手を1回たたき、両手で受ける。落としたら周囲の動きが止まってから拾って再開する。
4. 挑戦を5回ずつ行い、自分ができた回数を数える。競争にする場合も成功数を本人の前回記録と比べる。
5. 小学生は2個を使い、右手から1個を上げている間に左手の1個を右手へ渡し、上げた玉を左手で受ける。5分程度で技を紹介して終える。

【ワンポイントコメント】

高く投げるより、手元で同じ高さに上げるほうが続けやすくなります。幼児は大きく柔らかな布玉で投げ受けだけを楽しみ、小学生は手拍子や2個交換へ進めます。中身が出た道具はすぐ交換してください。

年齢や参加方法の調整　幼児：両手受け。低学年：1回拍手。高学年：2個交換。

参考資料　[S184] 広島県教育委員会 お手玉遊び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.193　けん玉の大皿チャレンジ

対象の目安 小学生～　**人数** 1人～
時間 5～10分　**場所** 広い室内・平坦な屋外
国内で親しまれる

必要な物

- けん玉1本／人

ルール

1. 糸の結び目や皿のぐらつきを大人が点検する。周囲の人から十分に離れ、玉が動く範囲へ入らない約束をする。
2. 大皿を上に向け、親指と人差し指でけんと皿の付け根を軽くつまむ。小皿側へ中指などを添えて支える。
3. 玉を真下につるし、膝を軽く曲げる。膝を伸ばす動きと一緒に玉をまっすぐ引き上げる。
4. 玉が上がったら大皿を下へ添え、膝を軽く曲げながら受ける。強く腕を振り回さず、失敗したら玉を止めて構え直す。
5. 1人5回ずつ挑戦して成功を数える。道具を交代で使う場合は玉を手で止めてから渡す。最後は自分ができた動きを一つ発表する。

【ワンポイントコメント】

「持ち上げる」「受ける」の両方で膝を柔らかく使うのがこつです。最初は玉を手で皿に置いて釣り合いを試すだけでも十分。幼児の導入には別項の紙コップけん玉を選び、木の玉が顔に近づく技は後にします。

年齢や参加方法の調整　低学年：手のせから。高学年：大皿から中皿への移しかえ。

参考資料　[S185] 外務省 Kids Web Japan けん玉の基本 技
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.194　こま回し

対象の目安 小学生～　**人数** 1人～
時間 10～15分　**場所** 人が入らない平坦な区画
国内で親しまれる

必要な物

- 投げごま・専用ひも／人
- 回す場所と待つ場所の目印

ルール

1. 大人がひもの巻き方と低く投げる動きを示す。投げる区画と待機線を分け、こまの先やひもの傷みを確認する。
2. ひもの端を上の軸に掛け、先端側から隙間が少なくなるように巻く。専用ひもの留め方は道具の説明に合わせる。
3. こまを中指で支え、親指と人差し指で軽く押さえる。ひもの端を持ち、待機線の外に人がいないことを確かめる。
4. 一人ずつ区画内の床へ低く投げ、ひもを引いて回す。回転中のこまへ手足を近づけず、完全に止まってから拾う。
5. 3回ずつ試し、回せた回数や長く回った一回を記録する。全員の挑戦後に巻き方を教え合い、もう一巡して終える。

【ワンポイントコメント】

幼児は投げずに回せるひねりごまを使うと参加しやすくなります。初めての投げごまは、隣り合って一斉に投げず一人ずつ。ひもがほどける方向は利き手とこまの種類で異なるので、実物で手本を見せましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：ひねりごま。低学年：大人と巻く。高学年：回転時間を比べる。

参考資料　[S186] 日本独楽博物館 こまの回し方
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.195　おはじき

対象の目安 小学生～　**人数** 2～4人
時間 5～10分　**場所** 床や低い机
国内で親しまれる

必要な物

- おはじき15～20個
- 縁のあるトレーまたはマット

ルール

1. マットの上へおはじきを重ならないように広げる。遊ぶ順番を決め、道具を自分のものにせず得点だけを競う。
2. 自分の番では、動かす1個と当てたい1個を指さす。ほかのおはじきに触れずにはじけそうな組を選ぶ。
3. 指先で最初の一個をはじく。指定した的だけに当たれば、当てられた側の的を一個、得点として手元に取る。はじいた玉は場に残す。
4. 外れたり別のものに当たったりしたら得点せず次の人へ交代する。本書では成功しても1回ごとに交代する。
5. 場に1個だけ残ったら終了し、取った数を数える。同点は同点のまま終え、もう一度する時は全て戻して広げ直す。

【ワンポイントコメント】

小さなガラス玉を使うため、口に入れるおそれがある年齢の集まりでは大きな厚紙円盤に替えてください。指ではじくのが難しければ押しても構いません。勝った人が友だちの道具を持ち帰る遊び方にはしません。

年齢や参加方法の調整　幼児：大きな厚紙円盤を押す。小学生：指ではじく。

参考資料　[S187] 能美ふるさとミュージアム おはじきで遊ぼう
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.196　めんこ

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 2～4人
時間 5～10分　**場所** 硬く平らな床の区画
国内で親しまれる



横から見たイメージ 人へ向けず 待機場所を離す

必要な物

- 厚紙製めんこ数枚／人
- 待機線の目印

ルール

1. 自分たちで絵を描いた厚紙めんこを用意し、1枚を場へ表向きに置く。打つ人以外は腕が届かない所で待つ。
2. 順番に自分のめんこを1枚持ち、場のめんこのすぐ近くをねらって床に打ちつける。人へ向けて投げない。
3. 場のめんこが裏返ったら1点。裏返らなくても打っためんこを回収し、場の1枚は元の位置と向きに戻す。
4. 全員が同じ回数になるよう、一人1回ずつ交代して3巡する。めんこの厚みや打つ場所を少し変えて試してよい。
5. 3巡の合計を確かめ、気付いたこつを共有して終える。繰り返す時は一人ずつ道具を交換し、違うめんこでも試す。

【ワンポイントコメント】

相手の札を取り上げる代わりに得点制にすると、手作りの作品を安心して使えます。幼児は薄い札を的にし、低い位置から軽く打つところから。床を傷める素材や金属製のめんこは使いません。

年齢や参加方法の調整　幼児：薄い的を近距離から。低学年：3回体験。高学年：厚みを比べる。

参考資料　[S188] 三原市久井歴史民俗資料館 モーモー通信49号 めんこ遊び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.197　ビー玉の円出し

対象の目安 小学生～　**人数** 2～4人
時間 5～10分　**場所** 平らな地面・トレー上
国内で親しまれる

必要な物

- ビー玉10個程度と自分の打ち玉／人
- 直径30cm程度の円の目印

ルール

1. 円の中へ的のビー玉を5～10個置き、円の外へ打つ位置を決める。全員でビー玉の個数を確認する。
2. 順番に、円の外から自分の打ち玉を指ではじくか低く転がす。玉を投げ上げたり、人の方向へ打ったりしない。
3. 打ち玉が当たって円外へ出た的の数を得点にし、その的を手元へ分ける。自分の打ち玉は得点に数えない。
4. 成功しても次の人へ交代する。打ち玉は毎回回収し、円内に残った的はその場所から次の人がねらう。
5. 的がなくなったら合計得点を確認する。全てのビー玉を元の持ち主へ返し、足元や机の下の取り残しも確かめる。

【ワンポイントコメント】

伝承される投げ入れ型を、低く転がす体験に調整した例です。幼児が一緒にいる会場ではビー玉自体を使わず、大きな柔らかい球で同じ仕組みを楽しんでください。玉が散らばる場所には囲いを設けます。

年齢や参加方法の調整　幼児：ビー玉使用不可、大きい布玉。小学生：転がしから。

世界の似た遊び　カザフスタンのアスィク・アトゥも、投げる道具で的を円の外へ出す遊び。羊の距骨に由来する専用の道具を使う。ビー玉と道具・距離・続けて投げる条件を比べてみよう。

参考資料　[S189] 日本文化いろは事典 ビー玉
[S190] UNESCO Kazakh traditional Assyk games
[S191] The Astana Times Assyk Federation代表インタビューと規則
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.198　福笑い

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2～6人
時間 5～10分　**場所** 机の周り
国内で親しまれる

必要な物

- 顔の輪郭を描いた大きな台紙
- 目・鼻・口などの厚紙パーツ
- 必要なら目隠し布

ルール

1. 台紙と顔のパーツを机に並べ、最初は目を開けてどのパーツか確かめる。一人が並べ手、ほかの人が案内役になる。
2. 並べ手は座ったまま目を閉じる。目隠しが苦手なら目を開けたまま行い、案内役の言葉だけで置く遊びにしてもよい。
3. 案内役が「目」「鼻」などの名前を伝えて一つずつ手渡す。並べ手は台紙の輪郭を手で確かめ、好きな位置に置く。
4. 全部置いたら目を開け、できた顔に名前や気持ちをつけて紹介する。参加者本人の顔をからかったり出来を否定したりしない。
5. 全員が希望する役を一回ずつできたら終了する。繰り返す時はパーツを増減し、案内役も交代する。

【ワンポイントコメント】

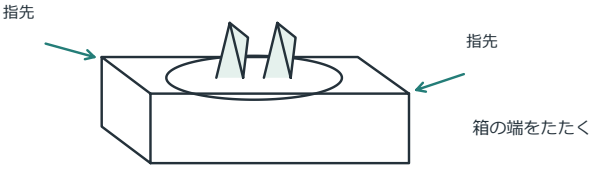
「変な顔」と人を笑うのではなく、偶然できた表情や物語を楽しむ遊びにします。幼児は目と口だけの大きなパーツから。高学年は「右へ少し」など具体的に案内する協力課題にすると盛り上がります。

年齢や参加方法の調整　幼児：2～3パーツ、目を開けてもよい。小学生：案内のことばを工夫。

参考資料　[S192] 小学館 HoiClue 福笑いの遊び方
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.199　紙相撲

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2人ずつ
時間 10～15分　**場所** 机上
国内で親しまれる



二つ折りの力士を立て 箱の振動で動かす

必要な物

- 厚紙の立つ力士2体
- 土俵を描いた空き箱
- ペン
- 必要ならはさみ

ルール

1. 厚紙を二つ折りにし、折り目を残して力士の形に切る。左右の足が開いて立つよう整える。土俵は空き箱の上に描く。
2. 二人が箱を挟んで座り、自分の力士を一体ずつ選ぶ。土俵の中央で二体が軽く触れる位置に置く。
3. 合図と同時に箱の端を指先で軽くたたき、振動で力士を動かす。力士を直接押したり箱を持ち上げたりしない。
4. 先に倒れた、または土俵から出た力士の負け。同時なら引き分けとして位置を戻し、もう一度行う。
5. 3回行ったら力士や相手を交代する。最後に、足の開きや紙の厚みを変えると動きがどう変わるか試して終える。

【ワンポイントコメント】

強くたたくほど有利とは限りません。箱のどこをどんな速さでたたくと力士が進むか、実験するのも楽しみです。切る工程が難しい幼児には、大人が切った力士を渡し、絵と名前を自由につけてもらいます。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人が切る。低学年：自作力士。高学年：形を改良。

参考資料　[S193] 北海道開拓の村 伝統遊具づくり 紙相撲
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.200　かるた取り

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 読み手1人＋2～6人
時間 10～15分　**場所** 机・床の同一面
国内で親しまれる

必要な物

- 読み札・取り札の組
- 必要なら大判の絵札

ルール

1. 取り札を全員から見える範囲に表向きで並べる。読み手を一人決め、取る人は札から手を離して座る。
2. 読み手が一枚読む。取る人は対応する札を見つけ、一人一枚だけに手を置く。札を奪い合わず早く触れた人が取る。
3. 同時ならその札を読み札の後ろへ戻して後で読み直す。間違えた時は札を戻し、次の一回は見る役になる。
4. 読み手は取った札が正しいか確かめ、全員の手が戻ってから次を読む。残りが少なくなっても同じ手順で続ける。
5. 全て読んだら枚数を数えて終了する。読み手も希望者と交代する。自作版では子どもが身近な物の絵と説明を考えてよい。

【ワンポイントコメント】

幼児には文字を知らなくても選べる絵札を10枚程度に絞ります。小学生は地域かるたの内容を話し合う時間も設けると、勝敗以外の楽しみが広がります。爪を立てず、札をたたき付けない約束を先に確認しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大判絵札10枚。低学年：20枚。高学年：地域札や自作札。

参考資料　[S194] 行田市 ぎょうだ郷土かるたの遊び方
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.201　坊主めくり

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜6人
時間 5〜10分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 百人一首の絵札100枚

ルール

1. 絵札をよく混ぜて裏向きの山にする。僧の絵、女性の絵、その他の絵の見分け方を実物で確かめ、順番を決める。
2. 自分の番に山から一枚めくる。僧でも女性でもない札なら、その札を自分の手元へ置く。
3. 僧の札をめくったら、自分の手元の札とめくった札を中央の受け皿の場所へ出す。手元が0枚でもその札を中央へ出す。
4. 女性の札をめくったら、その札と中央にたまった札を全部もらう。中央が空なら女性の札だけをもらい、次の人へ交代する。
5. 全員が一枚ずつ順番にめくり、山がなくなったら終了。手元の枚数が最も多い人が勝ち。同点は同じ順位とする。

【ワンポイントコメント】

地方や家庭によって、特定の人物の札に追加ルールを付ける場合があります。最初は3種類の処理だけにそろえ、札を読み上げる必要のない絵のゲームとして楽しみましょう。宗教や見た目をからかう言い方は避けます。

年齢や参加方法の調整　幼児：絵の分類を大人と確認。小学生：全100枚で。

参考資料　[S195] 同志社女子大学 坊主めくりの謎
[S196] 会津大学 AIZU ONLINE JUDGE 坊主めくりの結末 遊戯規則
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.202　はさみ将棋

対象の目安 小学生～　**人数** 2人
時間 10～15分　**場所** 机上
国内で親しまれる



取り方の例 自分から間へ入った駒は その時点では取られない

必要な物

- 将棋盤
- 歩18枚

ルール

1. 盤の向かい合う端の一列へ、片方は歩の表9枚、片方は裏9枚を並べる。先手を決める。
2. 交互に一枚ずつ動かす。駒は縦か横へ何マスでも進めるが、ほかの駒を飛び越せない。斜めには動かさない。
3. 動かした結果、自分の二枚の駒で相手の駒を縦か横に挟んだら、挟まれた相手の駒を盤から除く。取った駒は戻さない。
4. 本書の初級ルールでは、盤の端を利用して囲む取り方と3枚差の勝利は用いず、二枚で挟む取り方だけにする。自分から間に入っただけでは取られない。
5. 先に相手の駒を5枚取った人の勝ち。15分で終える場合は取った枚数を比べる。もう一局する時は先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

挟む形が見つけにくい時は、大きな盤に色の違う円盤を置いて一緒に動かしてみます。本書は導入用に取り方を絞ったルールです。慣れたら日本将棋連盟の説明を見ながら、端で囲む取り方へ進んでください。

年齢や参加方法の調整　低学年：大人と相談。高学年：端の取り方を追加。

参考資料　[S197] 日本将棋連盟 はさみ将棋
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.203　将棋くずし

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜5人
時間 5〜10分　**場所** 静かな机上
国内で親しまれる

必要な物

- 将棋の駒
- 将棋盤または平らな板
- 駒を入れる箱

ルール

1. 駒を箱へ入れて盤の中央に伏せ、箱だけ持ち上げて駒の山を作る。順番を決め、盤を揺らさないよう座る。
2. 自分の番には取りたい駒を一枚選び、一本の指で押して盤の端まで動かす。持ち上げたり、別の手で支えたりしない。
3. 途中で駒同士の音を立てずに端まで運べたら、その駒を手元へ取る。初めは一枚取るたびに次の人へ交代する。
4. 音が出たら手を止め、動かした駒をその場所に残して次の人へ交代する。山を元の形に積み直す必要はない。
5. 山がなくなったら、取った駒の枚数を数えて終了。聞こえ方に差がある集まりでは、音の代わりに「別の駒が動いたら交代」に変える。

【ワンポイントコメント】

駒の価値を点数にする方法もありますが、最初は全て一枚1点で十分です。幼児には薄く広げた小さな山を用意しましょう。周囲が静かに待ち、失敗した時に大声を出さない雰囲気を作ると、次の挑戦を楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児：10枚を低く積む。低学年：全て1点。高学年：本来の連続手番でも。

参考資料　[S198] JT 将棋日本シリーズ いろいろな遊び方
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.204　竹とんぼ飛ばし

対象の目安 小学生～　**人数** 1人ずつ
時間 10～15分　**場所** 電線や人のいない広い屋外
国内で親しまれる

必要な物

- 大人が点検した完成品の竹とんぼ
- 発射線・待機線の目印

ルール

1. 大人が羽と軸の固定、割れやささくれを確かめる。飛ばす方向に人が入らない区画を作り、全員へ回収の合図を伝える。
2. 軸を両手のひらではさみ、羽を顔から離して持つ。羽の向きに合う回転を、大人が実物でゆっくり見せる。
3. 右回転用の一般的な竹とんぼは左手を基準にし、右手を前へ押し出して離す。顔へ向かうように後ろへ引かない。
4. 一人ずつ同じ場所から3回飛ばし、落ちる場所や飛び方を観察する。飛ばしている間は回収に走り込まない。
5. 全員が止まってから合図で回収する。握り方を変えてもう一巡し、最初との違いを話して終える。

【ワンポイントコメント】

本項は完成品を飛ばす体験です。刃物や火を使う制作は、別の工作指導として大人の監督下で行います。幼児には柔らかな紙とんぼを選ぶと参加しやすくなり、どちらも顔や人へ向けて飛ばしません。

年齢や参加方法の調整　幼児：紙とんぼに替える。小学生：完成品で。

参考資料　[S199] 国立赤城青少年交流の家 スーパー竹とんぼの作り方
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.205　缶ぽっくり

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人〜
時間 5〜10分　**場所** 段差のない滑りにくい平面
国内で親しまれる

必要な物

- 市販の低いぽっくり、または大人が作り点検した丈夫な缶ぽっくり
- 短い直線コースの目印

ルール

1. 大人が底・縁・ひもの結び目を確認する。缶を使う場合は丈夫なスチール缶とし、切り口や穴の鋭い部分を覆う。
2. ぽっくりを左右に並べ、ひもを手に持つ。大人が横に立ち、まず片足ずつ乗せて静止する練習をする。
3. ひもを軽く上へ引き、右手と右足、左手と左足をそれぞれ一緒に少しずつ前へ動かす。走らず、前を見て進む。
4. 初めは2〜3mの直線を歩く。降りる時は止まってから片足ずつ床へ下ろし、バランスを崩したらすぐ両足を床へ戻す。
5. 往復を急いで競わず、一人2回ずつ歩く。慣れたら幅の広い曲がり角を一つ追加し、道具を止めて次の人へ渡す。

【ワンポイントコメント】

ぽっくりの高さを上げるより、低い道具で安定して歩くことを優先します。幼児は大人が手を添え、段差・坂・階段では行いません。ひもを首や体へ掛けず、余った長さが足元で輪にならないよう調整してください。

年齢や参加方法の調整　幼児：市販の低い物と補助。小学生：緩い曲がり角。

参考資料　[S200] 岡山県立図書館 缶ぽっくりとは何か
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.206　あやとりのぱんぱんほうき

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 1人～
時間 5～10分　**場所** 座れる場所
国内で親しまれる



操作の要点 右の親指と小指だけを外し 左3指と右中指で広げる

必要な物

- 手に合う長さに輪にしたあやとりひも
- 手順を確かめた大人の手本

ルール

1. 手順を確かめた大人が隣で同じ向きに手本を示す。輪のひもを両手の親指と小指に掛け、手のひらを向かい合わせて少し開く。
2. 右中指で左の手のひらの横ひもを下からすくう。手を開く前に、右中指の輪を向こう回りに一周させてひねり、両手を少し離す。
3. 左中指を右中指の輪の中へ通し、右の手のひらの横ひもを下から取る。ねじれをほどかず両手を開き、両中指にも輪があることを確かめる。
4. 一度手を合わせ、右手の親指と小指に掛かったひもだけを外す。左手の親指・小指と両手の中指のひもは残す。
5. 右中指をゆっくり外側へ引き、ほうきの形を広げる。できたら全て外して最初から試し、左右を入れ替えても挑戦する。

【ワンポイントコメント】

外すのは、ひもをねじって受けた側の親指と小指です。大人が隣で同じ向きに手を置き、一工程ずつ止めると伝わりやすくなります。ひもを首に掛けず、指が締め付けられたらすぐ緩めてやり直しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と一工程ずつ。小学生：手本役を交代。

参考資料　[S201] NHKエデュケーショナル あやとり ぱんぱんほうき
[S202] Alysion String Figures Fishing Spear 実演・記譜解説
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.207　だるま落とし

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人ずつ
時間 5〜10分　**場所** 机または床の区画
国内で親しまれる

必要な物

- だるま落とし一式
- 飛び出す積み木を受ける囲い

ルール

1. だるまの下へ積み木を重ね、平らな場所に置く。積み木が飛ぶ側に囲いを置き、人がいないことを確かめる。
2. 木づちを短めに持ち、一番下の積み木の横面へ軽く当てる。上からたたかず、横へまっすぐ抜くように動かす。
3. 上のだるまが倒れずに下の一段が抜けたら成功。そのまま次の一番下の段へ進む。
4. 倒れたらその挑戦は終了。木づちを置き、散らばった積み木を集めて元に戻す。取れた段の数を自分の記録にする。
5. 一人3回を目安に試して交代する。全て抜けた人は、最後までだるまが立っているかを確かめて終える。

【ワンポイントコメント】

初めは二段だけにすると、力加減を試しやすくなります。幼児は柔らかい素材の市販品を使うか、大人が手を添えて一緒に操作します。小さな木づちでも友だちの手や顔へ向けず、打つ人の周囲を空けましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：柔らかい市販品で二段。小学生：段数を増やす。

参考資料　[S203] 在ベトナム日本国大使館 だるま落とし
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.208　ぶんぶんごま

対象の目安 小学生～　**人数** 1人～
時間 10～15分　**場所** 個人の腕が広げられる場所
国内で親しまれる

必要な物

- 角を丸めた厚紙円盤
- たこ糸80cm程度
- ペン
- 穴あけ道具は大人用

ルール

1. 大人が厚紙円盤の中心を挟む二か所へ穴を開ける。穴の間隔は1cm弱にし、たこ糸を通して端同士を結び輪にする。
2. 円盤へ色や模様を描く。ひもの両端を左右の指へ掛け、円盤が中央に来るよう持つ。首や手首には巻き付けない。
3. 手を少し近づけ、円盤を前へ何回か回してひもにねじれを作る。円盤が顔に当たらない高さで行う。
4. 左右へやさしく引くと円盤が回る。ひもが伸び切る前に力を緩め、反対向きの回転でひもが再びねじれるのを待つ。
5. 引く・緩めるを繰り返し、回転や音、模様の見え方を観察する。ひもが傷んだら中止し、1分程度ごとに指を休める。

【ワンポイントコメント】

力いっぱい引くより、回転に合わせて緩めるタイミングが大切です。幼児は大人が操作する様子の観察から。厚紙の角は丸くし、プラスチック片や金属板など、当たると危険な材料では作りません。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人の実演を見る。低学年：糸をねじる補助。高学年：模様比較。

参考資料　[S204] 神奈川県 青少年指導員だより つばさ60号 ぶんぶんごま
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.209　お手玉の寄せ玉

対象の目安 小学生〜　**人数** 1〜4人
時間 5〜10分　**場所** 床・低い机
国内で親しまれる

必要な物

- お手玉5個

ルール

1. 親玉一個を選び、残り四個を手の届く床に離して置く。片手だけを使い、まず一個拾いから始める。
2. 親玉を目の高さより低く投げ、その間に床の一個を拾い、落ちてきた親玉も同じ手で受ける。
3. 拾えた玉は脇へ置き、残りにも同じ動きをする。親玉を落とす、違う玉を動かす、拾えない時は次の人へ交代する。
4. 四個とも取れたら一段階成功。次は床の玉を二個ずつ、最後は四個まとめて拾う段階へ進む。
5. 全員が同じ回数試すか10分で終了。失敗した人は次の番に未完成の段階から再開してよい。

【ワンポイントコメント】

投げ上げて回し続けるお手玉とは、床の玉を拾う所が違います。低学年は床に二個だけ置き、大人が親玉を投げてもかまいません。高学年は親玉の高さをそろえ、同じ条件で自分の前回記録に挑戦しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：床二個。高学年：五個で段階制。

参考資料　[S205] 日本のお手玉の会 お手玉の遊び方と歴史
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.210　羽根つきラリー

対象の目安 小学生～　**人数** 2人
時間 5～10分　**場所** 風の弱い屋外・広い室内
国内で親しまれる

必要な物

- 羽子板2枚
- 羽根1個

ルール

1. 二人の距離を2～3mとり、周りに人や物がないか確かめる。羽子板を振る前に、持つ位置と当たる面を試す。
2. 一人が羽根を軽く上へ打ち、相手が打ち返す。強く遠くへ飛ばすより、相手の取りやすい高さへ送る。
3. 地面に落ちるまで連続で何回打てるか、二人で数える。相手が打つ場所へ走り込まず、自分の側で打つ。
4. 落ちたら数をゼロに戻し、始める人を交代する。まず3回、できたら5回と、二人で目標を決め直す。
5. 5分で最長記録を確認して終える。対戦する場合は、先に5点など短い約束を決め、落とした側の相手へ1点とする。

【ワンポイントコメント】

最初は一人が手でふんわり投げ、もう一人が羽子板で返す練習から始めます。板に当たらない時は距離を近づけましょう。幼児には軽い大きなボールと紙皿ラケットが扱いやすく、羽根つきの前段階として楽しめます。

年齢や参加方法の調整　低学年：投げてもらって返す。高学年：連続ラリー。

参考資料　[S206] 国立立山青少年自然の家 立山遊びリンピック
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.211　手の影絵

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2～6人
時間 10～15分　**場所** 少し暗くできる室内
国内で親しまれる

必要な物

- LEDライト
- 白い壁または大きな白紙

ルール

1. 大人がライトを安定した場所へ置き、壁に光を当てる。光源を見つめず、歩く所には明るさを残す。
2. 一人ずつ光と壁の間へ手を入れ、指を広げたり、両手を重ねたりして影を作る。ほかの人は何に見えるか話す。
3. 例えば両手の親指を重ねて翼を作り、指を動かして鳥のように見せる。見本と違う形も名前を付けて楽しむ。
4. 手を壁へ近づけたり、光へ近づけたりして、影の大きさや輪郭がどう変わるか試す。場所を替える人は一人ずつ。
5. 全員が一つずつ見せたら交代を終え、希望者二人で短い影のお話を作って発表する。ライトを消して片付ける。

【ワンポイントコメント】

形を当てる正解探しだけにせず、「そう見えたんだね」と違う見方を楽しみます。幼児は指を一本動かすだけでも十分。高学年は二人の影を組み合わせ、出会う・離れるなど言葉のない短い場面に挑戦できます。

年齢や参加方法の調整　幼児：影を動かす。低学年：見立て。高学年：二人の場面。

参考資料　[S207] 甲賀市 子ども情報局 指影絵
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.212　紙風船つき

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1〜4人
時間 5〜10分　**場所** 風のない室内
国内で親しまれる

必要な物

- 膨らませた紙風船1個

ルール

1. 紙風船の折れや穴を確かめ、手のひらで下から軽く支える。膨らませる作業は一人の大人が担当し、遊び用を用意する。
2. 一人で下からそっと上へつき、落ちる前にもう一度つく。まず一回当てて受け止め、慣れたら続ける。
3. 二人以上では輪になり、名前を呼んで相手へふんわり送る。一人が続けて触れてもよい入門版から始める。
4. 落ちたら拾って持ち直し、直前と別の人から再開する。つぶれた時は大人が形を整え、無理にたたいて膨らませない。
5. 全員で10回つなぐなど目標を達成したら終了。破れた紙は集め、風船は乾いた所へ片付ける。

【ワンポイントコメント】

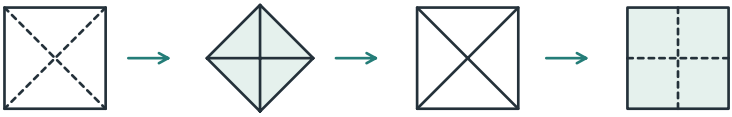
紙風船は強く打つより、下からやさしく触れると飛び方を見やすくなります。幼児は大人と向かい合って一往復から。小学生は一人一回ずつの順番にしたり、座った輪でつないだりして距離と難しさを調整します。

年齢や参加方法の調整　幼児：一往復。低学年：自由につなぐ。高学年：順番を決める。

参考資料　[S208] 新潟県 出雲崎手作り紙風船
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.213　折り紙パクパク

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 1～4人
時間 10～15分　**場所** 机上
国内で親しまれる



折り進める概略図 この後 裏の4つの袋をふくらませて指を入れる

必要な物

- 正方形の折り紙1枚／人
- ペン

ルール

1. 紙を三角に二回折って開き、交わった折り目で中心を確かめる。四つの角を全て中心へ合わせて折る。
2. 裏返し、また四つの角を中心へ折る。ずれた角があれば、指を入れる前に整える。
3. 縦・横と斜め二方向に半分に折って開き、折り目を付ける。中心を下から盛り上げ、外側の四つの袋を膨らませて、左右の親指と人差し指を入れる。
4. 四つの指を寄せ、縦と横へ交互に開く。持ちにくい人には大人が袋を少し膨らませ、最初の形を作る。
5. 表へ色や動物を描き、相手の言った回数だけ開閉する。止まった時に見えた絵を紹介し、作る人と操作する人を交代して終える。

【ワンポイントコメント】

幼児には大きい紙で大人が折った物を渡し、開閉だけ楽しんでもらいます。小学生は絵の代わりに短い質問を入れて会話のきっかけにできます。占いの結果を決めつけたり、答えたくないことを聞いたりせず、自由に内容を考えます。

年齢や参加方法の調整　幼児：完成品。低学年：一緒に折る。高学年：質問を自作。

参考資料　[S209] 大阪府 大阪ふれあいおりがみ 動画の説明文 パクパク
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.214　数に合わせるまりつき

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人〜
時間 5〜10分　**場所** 平らで広い床・地面
国内で親しまれる

必要な物

- 手に合う大きさのよく弾むボール

ルール

1. 一人につき両腕を広げてもぶつからない場所を取り、硬い物や転がる物を片付ける。最初はボールを両手で持つ。
2. ボールを床へ落とし、一回弾んだ所を両手で取る。できたら片手で軽く押し下げ、一回ついて取る。
3. 進行役が一、二、三とゆっくり数え、数に合わせて片手で続けてつく。強く打ち込まず、腰より低い所へ戻る力で行う。
4. 十回まで続いたら持ち直して休む。慣れたら五回で反対の手へ替えるなど、変化は一つだけ加える。
5. 一人三回程度試し、続いた回数や難しかった動きを話して終了。流れたボールを追う時は周りを見て歩く。

【ワンポイントコメント】

歌に合わせるまりつきを、歌詞なしで取り組む入門版です。幼児は一回ついて受ける、小学生は数の拍子で続ける段階にします。高学年は右五回・左五回など自分の課題を決め、できたら次の人へコツを見せてみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：一回ついて取る。低学年：十回。高学年：左右交代。

参考資料　[S210] 甲賀市 子ども情報局 まりつき
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.215　ベーゴマ勝負

対象の目安 小学生中学年〜大人　**人数** 2〜4人
時間 15〜25分　**場所** 専用台を置ける広い場所
国内で親しまれる

必要な物

- 未加工のベーゴマと専用ひも／人
- 安定した専用台（床・とこ）
- 回し方を教えられる大人

ルール

1. 回せる経験者が台と周囲を確認し、ひも巻きと低い回し入れを実演する。参加者は同じ向きで一工程ずつ習い、見物する人は台から離れる。
2. 右利きの例は、ひもの二つの結び目の間にコマの山を置き、ほどけないよう最初を押さえて左回りに六〜七回巻く。左利きは反対向き。
3. コマを水平に持ち、台の中へ低く横向きに送り、ひもを手元へ引く。回せるようになるまで一人ずつ試す。
4. 二人が準備できたら同じ合図で回し入れる。台の外へ出た方が負け。両方が残れば長く回った方を勝ちとする。
5. 完全に止まってから大人と拾う。三回で一組の勝負を終え、相手を交代する。コマを取り合ったり削って加工したりしない。

【ワンポイントコメント】

ひも巻きが難しいため、初めての集まりでは経験者が隣で一緒に巻く時間を取ります。幼児は金属のコマを投げる対戦にせず、離れた所から観察する役に。小学生以上も、回転中のコマを手で止めない約束を先に共有しましょう。

年齢や参加方法の調整　中学年以上：経験者の指導で。大人：通常の勝負。

参考資料　[S211] 日三鋳造所 ベーゴマの世界 遊び方
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.216　竹がえしの表裏そろえ

対象の目安 小学生～　**人数** 1～4人
時間 5～10分　**場所** 床に座る場所
国内で親しまれる

必要な物

- 角・ささくれを処理した竹べら数本（長さ約20cm）

ルール

1. 大人が竹の角と表面を点検する。まず二～三本をそろえて片手に持ち、周りへ人がいない向きを選ぶ。
2. 手のひらを上にして、竹を数cmだけ軽く浮かせる。同時に手を返し、手の甲へ乗せる。目の高さまでは投げない。
3. 手の甲で受けた竹を見て、表か裏のどちらを残すか選ぶ。手を小さく傾け、反対向きの竹だけを床へ落とす。
4. 残りの竹の向きが一種類になったら、小さく浮かせて手のひらで受ける。残った本数を確かめて一回終了する。
5. 失敗しても一回と数え、一人三回で交代する。できたら一本だけ増やし、最後は全員で竹の本数を数えて片付ける。

【ワンポイントコメント】

竹の表と裏が分かりにくい場合は片面へ小さく印を付けます。低学年は手の甲に大人が一本置く練習から、高学年は本数を増やす方法で調整します。細い棒を高く投げる遊びへ広げず、低い位置で向きをそろえる所を楽しみます。

年齢や参加方法の調整　低学年：一本を乗せる。高学年：三～五本。

参考資料　[S212] 甲賀市 子ども情報局 竹がえし
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.217　ヨーヨーの上下チャレンジ

対象の目安 小学生～　**人数** 1人～
時間 5～10分　**場所** 一人ずつ間隔を取れる場所
国内で親しまれる

必要な物

- 引くと戻る初級用ヨーヨー
- 体格に合う専用ひも

ルール

1. 大人がひもの結び目を点検し、ヨーヨーを床へ置いた時にひもの上端が腰付近になる長さへ整える。周りを十分空ける。
2. 指用の輪へ中指を入れ、きつ過ぎないか確かめる。糸を軸へ巻き、手の中でヨーヨーを持つ。
3. 手のひらを下へ向け、真下へ軽く落とす。ひもが伸び切る頃に手を少し上げ、戻るヨーヨーを受ける。
4. 戻らなかったら止まるまで待ち、手で拾って巻き直す。横や人へ向けて振らず、初心者は上下だけを繰り返す。
5. 一回戻す、三回続けるなど自分の目標を試す。一人五回程度で休み、道具を使い回す時は完全に止めて渡す。

【ワンポイントコメント】

戻り方はヨーヨーの種類で違うため、始めは軽く引くだけで戻る初級用を選びます。低学年は大人が巻き直しを手伝い、高学年は戻す時の手の動きを小さくしてみましょう。幼児には硬い本体の上下操作を無理に求めません。

年齢や参加方法の調整　低学年：一回の往復。高学年：連続。

参考資料　[S213] 一般社団法人日本ヨーヨー連盟「ヨーヨーとは」
[S214] YO-YO.JP「ヨーヨーをはじめよう」
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.218　折って開く切り紙

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人〜
時間 15〜20分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 薄い正方形の紙
- 子ども用はさみ
- 鉛筆
- 貼る台紙

ルール

1. 紙を半分、さらに半分へ折る。幼児は一回折りだけにし、折り目と開く側を確かめる。
2. 折った端へ小さな半円や三角を一つ描く。全ての折り目を切り落とさず、紙がつながる部分を残す。
3. 大人と持つ位置を確かめ、線に沿ってゆっくり切る。はさみを使う人は座り、隣の人との距離を取る。
4. 紙を一枚ずつそっと開く。切った形がいくつ現れたか、左右で同じ所があるかを見つけ、名前を付ける。
5. 別の切り方を一つ試し、作品を台紙へ並べて見せ合う。使ったはさみを戻し、小さな紙片を集めて終える。

【ワンポイントコメント】

切り落とした形から、開いた後の形を予想するのが面白い遊びです。幼児は大人と一か所を切る所から、低学年は四つ折り、高学年は折る回数と模様の数の関係も比べられます。既存の家紋や作家の型紙を写さず、自由な形で試します。

年齢や参加方法の調整　幼児：一回折り。低学年：四つ折り。高学年：対称性を比較。

参考資料　[S215] 関西大学 和久井道久 紋切り遊びで学ぶ紋様の美と数学
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

第11章

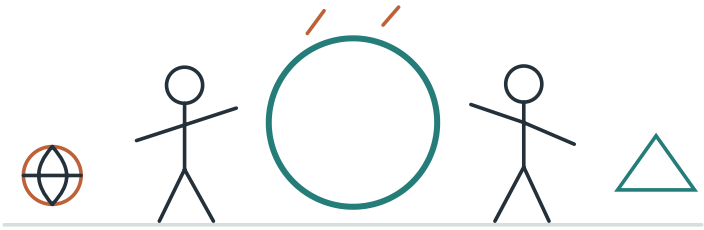
手遊びとリズム

手と声でリズムを楽しむ

ゆっくりした動きから始め、見てまねできるようにする。歌詞がなくても、数や手拍子で進められる形を選ぶ。

No.219 から No.225

7のレクリエーション



No.219　まねっこ拍手

対象の目安 幼児〜小学生　**人数** 2人〜
時間 3〜5分　**場所** 座れる場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 全員が見本役の手を見られるよう座る。見本役は、二〜四拍くらいの短い手拍子を一回だけ示す。
2. 見本が終わってから、全員が同じ速さと並びで手をたたいて返す。見本の途中では重ねず、聞く番と返す番を分ける。
3. 例えば「パン、パン、休み、パン」など、休みを含む短い形を試す。うまく合わなければ同じ形をゆっくりもう一度行う。
4. 慣れたら希望者が一人ずつ見本役になり、ほかの人が続く。拍手の代わりに膝を軽く打つ、手を開閉する方法も選べる。
5. 見本役が一巡するか5分で終了する。最後に全員が選んだ一つのリズムをそろえて行い、拍手で終える。

【ワンポイントコメント】

大きい音や速いテンポが苦手な子には、音を出さない手の動きでも参加できるようにします。幼児は二拍、低学年は休みを含む四拍、高学年は八拍へ。失敗で抜ける遊びにせず、みんなが合わせ直す過程を楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：二拍。低学年：四拍。高学年：八拍。

参考資料　[S216] 日本レクリエーション協会 レクぽ まねっこ拍手
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.220　パチパチ拍手リレー

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 5〜20人
時間 3〜5分　**場所** 輪になって座る場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 隣の人と手が当たらない間隔で輪になり、右回りなど拍手を送る方向を決める。進行役も輪に入る。
2. 最初の人が隣の人を見て一回拍手する。受けた人はその隣へ一回拍手し、音を一人ずつ順に送る。
3. 最後の人から最初の人へ戻れば一周成功。途中で止まったら、止まった場所からゆっくり再開してよい。
4. 一周できたら反対回りにする。慣れたら二回の拍手を合図に進む方向を反転させるなど、追加は一つだけ決めて行う。
5. 3〜5周で終える。音を出しにくい人は、手のひらを次の人へ向ける動きで送ってよい。全員でつながったことを確かめる。

【ワンポイントコメント】

速さより、相手を見て渡し、受け取ることを大切にします。幼児には「こちらへ送るよ」と大人が示すと分かりやすくなります。手拍子だけでは気付きにくい人へは、腕の動きや目印を添え、開始前に伝わる方法を確認しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：同じ方向のみ。低学年：逆回り。高学年：反転合図を追加。

参考資料　[S217] 横浜市教育委員会 学校再開スタートプログラム パチパチリレー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.221　グーパー入れ替え

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人〜
時間 3〜5分　**場所** 座った個人スペース
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 楽に座り、片手をパーにして前へ出し、もう片手をグーにして胸の前へ置く。腕は痛くない高さまでにする。
2. 進行役の「交代」の合図で、前の手を引きながらグーにし、胸の手を前へ出しながらパーにする。
3. 同じ動きをゆっくり5回ほど繰り返す。途中で形が分からなくなったら止まって、最初の形に戻してよい。
4. 慣れたらルールを替え、前がグー、胸がパーになるよう入れ替える。一度に速さと形の両方を変えない。
5. 希望者が合図役を交代し、全員で10回続いたら成功。手を軽く振って休み、できた動きや難しかった動きを話して終える。

【ワンポイントコメント】

できるかどうかを判定する体操ではなく、左右で違う形を作る遊びとして楽しみます。幼児は手を前後に動かさず、片方がグー・片方がパーの入れ替えだけでも十分。肩に負担がある場合は机に手を置いて行えます。

年齢や参加方法の調整　幼児：胸元で形だけ。低学年：前後。高学年：逆の組合せ。

参考資料　[S218] 福島県レクリエーション協会 基礎実技2022
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.222　トントンスリスリ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人〜
時間 3〜5分　**場所** 椅子・床に座る場所
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 座って左右の太ももへ手を置く。右手は軽いグー、左手はパーにして、どちらも力を抜く。
2. 右手で右ももを軽くトントンと打つ。まず右だけ、次に左手で左ももを前後へスリスリとさすり、別々に試す。
3. 二つの動きを同時に行う。進行役がゆっくり四つ数える間、右は上下、左は前後と動き方を保つ。
4. 合図で止まり、右手がパー、左手がグーとなるよう形と役割を交換する。同じ速さで四つ数え、反対側も試す。
5. 希望者が合図役になり、左右を数回入れ替えて終える。できなかった動きも笑ってやり直し、最後は両手を膝に置いて休む。

【ワンポイントコメント】

強くたたく必要はありません。両手がつられて同じ動きになったら、一方だけを小さく動かしてみます。幼児は片手ずつで十分。座り方や衣服の感触が気になる子は、机の上や空中で同じ動きに置き換えましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：片手ずつ。低学年：同時。高学年：合図で交換。

参考資料　[S219] 白井市 広報しろい2020年7月1日号 ひとりde脳トレ
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.223　耳と鼻のタッチ入れ替え

対象の目安 小学生～　**人数** 1人～
時間 3～5分　**場所** 座った個人スペース
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 楽に座り、右手で鼻先へ軽く触れ、左手をその上から交差させて右耳へ軽く触れる。つまんで引っ張らない。
2. いったん両手を離して膝へ置く。今度は左手が鼻、右手が左耳となるように、反対側の組合せを作る。
3. 左右の形を一回ずつ、ゆっくり確かめる。最初は鏡や見本役を見ながらでよい。
4. 合図で膝へ戻し、反対の形を作る動きを繰り返す。慣れたら膝へ戻す所で一回拍手をしてから入れ替える。
5. 左右各5回程度で終了し、手を休める。見本役を希望者へ交代し、何回続けるかをみんなで決めてもう一度挑戦してもよい。

【ワンポイントコメント】

見本役と向かい合うと左右が逆に見えるため、最初は隣に並んで同じ向きに示すと伝わります。顔を触りたくない子は、鼻の代わりに胸の目印、耳の代わりに肩へ触れる方法で参加できます。速さの競争にはしません。

年齢や参加方法の調整　低学年：膝へ一度戻す。高学年：拍手を入れる。

参考資料　[S220] 高山市 広報たかやま2021年10月号 耳と鼻タッチ
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.224　からだでつくる四拍リズム

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 3〜6人／組
時間 10〜15分　**場所** 座った輪
国内で親しまれる

必要な物

- なし
- 必要なら動きを描く紙とペン

ルール

1. 手拍子、膝への軽いタッチ、指を鳴らすまね、何もしない休みなど、音や動きを四種類ほど決めて試す。
2. 一人が四拍の並びを考える。例えば「膝、手、休み、手」とし、全員がゆっくり同じ順でまねる。
3. 全員が一つずつ並びを提案し、グループで気に入った二つを選ぶ。提案したくない人は選ぶ役や数える役でもよい。
4. 選んだ二つを順につなぎ、八拍の小さな作品にする。始める合図と終わる合図を決め、2〜3回繰り返す。
5. 組ごとに発表し、聞いた人は好きだった音やそろった所を一つ伝える。最後に全員で一組の作品をまねして終える。

【ワンポイントコメント】

既存の曲や振付を使わず、子どもが決めた動きで作る例です。幼児は二拍を二回繰り返す形から。音が苦手な人は手の動き、聞こえにくい人は絵の順番も手掛かりにすると、一緒に始めたり終えたりしやすくなります。

年齢や参加方法の調整　幼児：二拍。低学年：四拍。高学年：二組のリズムを交互に。

参考資料　[S221] 石狩市 プログラミング教育実践事例集 おまつりの音楽をつくろう
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.225　指相撲

対象の目安 小学生～　**人数** 2人
時間 3～5分　**場所** 机や膝の上
国内で親しまれる

必要な物

- なし

ルール

1. 希望する二人が向かい合い、同じ側の手を出す。親指以外の四本を軽く組み、机か膝の上へ手を置く。
2. 痛くないか確かめてから合図で始める。自分の親指だけを動かし、相手の親指を軽く上から押さえることを目指す。
3. 押さえたら二人で同じ速さで10まで数える。途中で相手の親指が抜けたら数え直し、また押さえる機会を探す。
4. 親指以外で押さえる、手を強くひねる、爪を立てる動きは禁止。「やめる」と言ったらすぐ離す。
5. 10まで押さえ続けた人の勝ち。30秒ほど決まらなければ引き分けとし、2回程度で終える。左右の手を替える時も両者の希望を確かめる。

【ワンポイントコメント】

手の大きさや力に差がある場合は、勝敗より上手に逃げる動きを楽しみます。触れ合うのが苦手な人には観戦や数え役を選んでもらいましょう。幼児には力を入れた押さえ合いを求めず、大人との軽いまね遊びにします。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と軽いまね。小学生：短時間。

参考資料　[S222] あそびバンク 指相撲
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

第12章

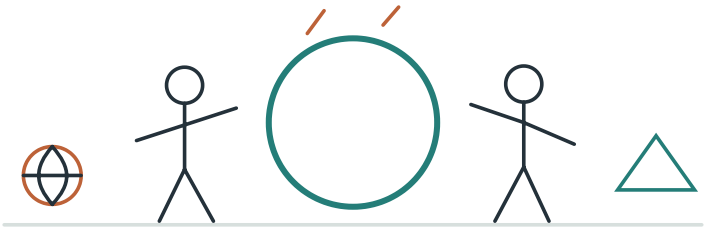
身近な道具の遊び

紙 新聞紙 紙コップで

作るところから遊びにできる。切る作業や小さな部品は参加者に合わせて大人が準備し、終わった後は道具を数える。

No.226 から No.245

20のレクリエーション



No.226　紙コップけん玉

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 1人～
時間 10～15分　**場所** 腕の届く範囲を空けた室内
国内で親しまれる

必要な物

- 紙コップ1～2個／人
- 短い糸
- 大きめに丸めた紙玉
- テープ
- ペン

ルール

1. 紙コップの底の外側へ糸の一端をテープで留める。二つ使う時は底同士を合わせ、テープでつないで持ち手にする。
2. 糸の反対側を丸めた紙玉へしっかり留める。玉はコップへ入る大きさとし、小さすぎず、ほどけないようテープで覆う。
3. コップを上向きに持ち、まず手で玉を中へ入れて安定を試す。次に玉を外へ下げ、コップをゆっくり持ち上げる。
4. 上がってきた玉をコップで受ける。強く振り回さず、顔より下の高さで挑戦する。外れたら玉を止めてからやり直す。
5. 5回ごとに休み、入った回数を数える。うまくいった持ち上げ方を伝え合い、最後に糸とテープの緩みを確認して片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児は糸を短くすると受けやすくなります。資料ではアルミホイルの玉を使いますが、本書では柔らかな大きめの紙玉を選びます。糸は首や腕に巻かず、大人が留めた部分をその都度確かめてください。

年齢や参加方法の調整　幼児：短い糸と広い口。小学生：糸の長さを少し変える。

参考資料　[S223] 北海道 紙コップけん玉
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.227　新聞紙の等分折り

対象の目安 小学生～　**人数** 2人～
時間 5～10分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ大きさの新聞紙／人

ルール

1. 全員へ同じ大きさの新聞紙を一枚ずつ配る。進行役は「同じ大きさの四つの部分に分ける折り目をつけて」と課題を出す。
2. 参加者は切らずに折り、開いた時に四つへ分かれるよう工夫する。速さを競わず、1分程度じっくり考える。
3. 合図で紙を開き、折り目でできた区画の数と大きさを隣の人と確かめる。違う折り方があれば見せ合う。
4. 次は六つ、八つなどの課題を選ぶ。初めの紙を使い続ける場合は新しい折り目をペンでなぞって区別してもよい。
5. 3問ほどで終了する。進行役を交代し、答え方が複数ある課題を出してみる。どう折ったかを本人の言葉で説明する。

【ワンポイントコメント】

四つ折りに見えても、細長く重ねる方法と縦横で分ける方法があります。幼児は二つや四つに折るまねから。高学年は三等分などの課題へ進めます。正確さだけでなく工夫した考え方を聞く時間を大切にします。

年齢や参加方法の調整　幼児：二つに折る。低学年：四つ・八つ。高学年：六つ・十二。

参考資料　[S224] 愛知県共済 新聞紙あそび 新聞折り 新聞合わせ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.228　新聞紙の穴合わせ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 4〜12人
時間 5〜10分　**場所** 床・机上
国内で親しまれる

必要な物

- 一枚の中央を大きくくり抜いた新聞紙と中の切れ端を人数分

ルール

1. 大人が新聞紙を一枚ずつ用意し、外枠を残して中央を不規則な形に手でくり抜く。枠と中身を一組として準備する。
2. 参加者へ穴のある枠を一枚ずつ配り、中の切れ端は別の机にばらして広げる。似ている形をよく見比べる約束をする。
3. 合図で自分の枠に合う切れ端を探す。歩いて移動し、机に置いて合わせる。押し合わず、違ったら元の場所へ戻す。
4. ぴったり合うものを見つけたら、進行役と確かめる。早くできた人は、困っている人の形を一緒に見比べる案内役になる。
5. 全員の紙が元の一枚の形へ戻ったら成功。枠を配り直してもう一回行い、使った紙は工作や片付け遊びに回す。

【ワンポイントコメント】

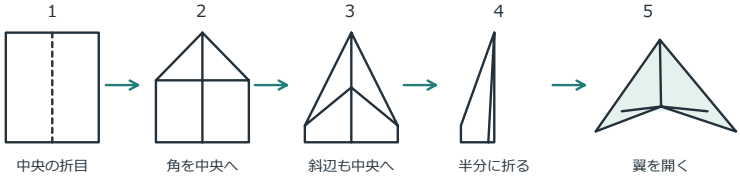
同じ新聞面でも、破れた輪郭や写真の続きが手掛かりになります。幼児には二〜三組から始めると分かりやすくなります。原資料の片足跳びを歩行に替え、落ち着いて探す協力型として実施する例です。

年齢や参加方法の調整　幼児：二〜三組。低学年：6組。高学年：文字面の似た紙。

参考資料　[S224] 愛知県共済 新聞紙あそび 新聞折り 新聞合わせ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.229　紙飛行機飛ばし

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 2～12人
時間 15～20分　**場所** 広い室内・風の弱い屋外
国内で親しまれる



基本形の概略図 翼を水平に整えて軽く飛ばす

必要な物

- A4程度の紙／人
- 投げる線・着地ゾーンの目印

ルール

1. 紙を縦半分に折って開き、上の左右の角を中央線へ折る。できた斜めの辺をさらに中央線へ折り、全体を中央線で二つ折りにする。
2. 機首と、尾の中央の折り目から1～2cm離れた点を結ぶ線で、左右の翼を同じ幅に折り下げる。翼を水平に整え、名前を付けて投げる線と待つ所を分ける。
3. 進行役の合図で一人ずつ、人のいない同じ方向へ軽く飛ばす。顔をねらわず、先端に重りや硬い部品を付けない。
4. 全員が投げ終わってから回収する。3回ずつ飛ばし、遠さだけでなく、まっすぐ飛んだか、ゆっくり降りたかも見てみる。
5. 翼の端をほんの少し曲げて飛び方を調整し、もう一回ずつ試す。自分の機体のよかった点を伝え合って終える。

【ワンポイントコメント】

強く投げるより、左右の翼を同じ形にし、滑らかに送り出す方が飛びやすい場合があります。幼児は大人が途中まで折った紙を使います。距離だけで順位を付けず、狙った場所への着地や前回との違いも楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：折り補助。低学年：同じ型で。高学年：翼を調整。

参考資料　[S225] 折り紙ヒコーキ協会 紙ヒコーキ博物館
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.230　紙コップタワー

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 1～5人／組
時間 10～15分　**場所** 床または低い机
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ大きさの紙コップ20～30個／組
- 積む範囲の目印

ルール

1. グループごとに同数のコップと同じ広さの場所を用意する。見本として二個を伏せ、その間の上に一個を置いてみせる。
2. 3分間で、自分たちが考えた形にコップを積む。一人ずつ置く順番を決めるか、担当の部分を相談して進める。
3. テープやのりで留めず、手を離して立つ塔を目指す。崩れたらその場でやり直してよく、ほかの組の作品に触らない。
4. 合図で手を離し、5秒立っていれば完成。高さを競う場合は床から一番上までを測る。幼児は全員の完成を目標にする。
5. 一度コップを重ねて片付け、相談して二回目を作る。安定させる工夫を一つずつ発表し、コップの個数を確かめて終える。

【ワンポイントコメント】

高さを伸ばす前に土台を広くすると安定しやすくなります。幼児は三段までなど無理のない目標を選びます。高い所へ届かせようと椅子に乗ったり、完成品を押して倒したりせず、崩す時も周囲を空けて一段ずつ下ろしましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：3～6個で。低学年：20個。高学年：設計相談を追加。

参考資料　[S226] 名古屋市子ども会活動アシストバンク 紙コップタワー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.231　新聞紙をながくつなぐ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1人〜
時間 5〜10分　**場所** 床・机上
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ大きさの新聞紙／人
- 長さを比べる床の線

ルール

1. 全員へ新聞紙を一枚ずつ配り、「紙を切り離さず、一番長い一本の形にできるかな」と問いかける。はさみやテープは使わない。
2. 端から指で細長く裂き、紙の反対側へ近づいたら少し残して方向を変える。これを繰り返し、つながった帯にしていく。
3. 途中で切れたら、その時点で一番長い部分を残し、残りの紙でやり直してよい。紙を引っ張り合わず自分の場所で作る。
4. 2〜3分ほどで広げ、床へ置いて長さを見比べる。持ち上げて測ると切れやすいので、床の線に始点をそろえる。
5. どんな裂き方なら長くなったか見せ合い、もう一枚で試して終える。完成した帯を道に見立てたり、造形の材料にしたりしてもよい。

【ワンポイントコメント】

新聞紙には裂けやすい方向があります。大人が初めから正解を示さず、子どもが紙を回したり帯の幅を変えたりする発見を待ちましょう。幼児は太い帯で十分です。長い紙を首や腕へ巻き付ける遊びにはしません。

年齢や参加方法の調整　幼児：太い帯。低学年：長さ比較。高学年：同じ紙量で工夫。

参考資料　[S227] 小学館 HoiClue ながくできるかな
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.232　紙コプターの回転くらべ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1〜6人
時間 10〜15分　**場所** 室内・頭上が空いた場所
国内で親しまれる

必要な物

- 大人が作った紙コプター数個（同じ形・異なる大きさ）
- 記録用紙
- 必要なら時計

ルール

1. 紙コプターを用意し、落とす高さを胸の位置など一つに決める。机や椅子へ登らず、床にいる人が順に落とす。
2. 一人が胴体の先を軽く持ち、投げずに指を離す。ほかの人は少し離れ、回る向きや落ち方を観察する。
3. 同じ物を三回試してから別の大きさへ交代する。回らない時は羽根が閉じていないか、大人と確かめる。
4. 全員が試したら、ゆっくり落ちた形、よく回った形を選ぶ。小学生は同じ高さで落下時間を測ってもよい。
5. 羽根の開き方など一か所だけ変え、もう一度試す。変える前と後を比べ、発見したことを一言伝えて終了する。

【ワンポイントコメント】

「高い所からならどうなる？」と思っても、台へ登る必要はありません。大人が立ち、子どもが離れて見る方法で高さを替えます。幼児は大きめの完成品で観察を、小学生は紙の幅や折り方を一つずつ変える比較を楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児：完成品。低学年：大きさを比較。高学年：条件を一つ変更。

参考資料　[S228] 広島県教育委員会 紙コプター
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.233　紙コップロケット

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1〜6人
時間 15〜25分　**場所** 机上制作・床で発射
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ大きさの紙コップ2個／人
- 輪ゴム2本／人
- はさみ
- テープ
- 飾り用の紙・ペン

ルール

1. 大人が一個の紙コップの口に等間隔で四つ、短い切れ込みを入れる。輪ゴム二本を輪どうしでつなぐ。
2. つないだ輪ゴムを切れ込みへ掛け、口の内側で十字になるよう張る。外れないか確かめ、軽い紙で飾る。
3. もう一個を口を下にして床へ置く。ゴム付きのコップも口を下にし、発射台の上からかぶせる。
4. 周りが離れたら上のコップを下へ押し、両手を同時に放す。顔を上へ近づけず、真上に跳ぶ様子を見る。
5. 一人三回ずつ試し、次の人へ場所を譲る。跳ばなければゴムの張り方を見直し、終わったらゴムと紙を回収する。

【ワンポイントコメント】

発射は床で行い、覗き込みや人へ向ける遊びにしません。幼児には大人が組み立てた物を渡します。小学生は飾りを重くし過ぎない工夫や、押し下げる量をそろえた比較ができます。輪ゴムの切れや外れも毎回確かめましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：完成品を押す。低学年：飾り付け。高学年：組立と比較。

参考資料　[S229] 川崎市宮前区 紙コップロケットの作り方・遊び方
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.234　糸電話

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2人／組
時間 15〜20分　**場所** 糸を2m伸ばせる場所
国内で親しまれる

必要な物

- 紙コップ2個
- たこ糸約2m
- ストローを4cmに切った物2本
- テープ
- 穴開け用の道具（大人用）

ルール

1. 大人が紙コップ二個の底へ小さな穴を開ける。糸の両端を外側から穴へ通し、中で短いストローへ結んで抜け止めにする。
2. 一人一個を持ち、名前を書いて自分用を決める。糸が張る位置までゆっくり離れ、糸を首や体へ巻かない。
3. 話す人はコップの口に向けて短い言葉を言い、聞く人は自分のコップを耳へ当てる。途中の糸に触らずに聞く。
4. 聞こえた言葉を答え、役割を交換する。大声でなくても届くか、糸を少し緩めるとどうなるか順に試す。
5. 好きな動物など一問ずつやり取りして終了。糸を大人と巻き取り、コップをまとめて片付ける。

【ワンポイントコメント】

糸が家具や人に触れると聞こえ方が変わるので、通路を避けて二人用の場所を作ります。幼児は大人が張り具合を調節します。高学年は糸の材質など一つの条件だけを替え、声の大きさをそろえて違いを比べてもよいでしょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大人と通話。低学年：役割交代。高学年：素材比較。

参考資料　[S230] 日本化学会 化学だいすきクラブ 糸電話で遊ぼう
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.235　紙の橋づくり

対象の目安 小学生〜　**人数** 2〜4人／組
時間 15〜20分　**場所** 低い机上
国内で親しまれる

必要な物

- 画用紙1枚／組
- 同じ高さの箱2個／組
- 同じ重さの小さな積み木10個ほど
- 定規

ルール

1. 二つの箱を15cmほど離し、上へ画用紙を渡す。箱の高さと間隔、使える紙の枚数は全組で同じにする。
2. 紙の中央へ積み木を一個ずつ静かに置く。紙が落ちるか、中央が下の机に触れて支えきれなくなったら止め、その直前まで載せた個数を記録する。
3. 紙を外して、端を折る、じゃばらにするなど丈夫にする形を相談する。切ったり補強材を足したりせず、まず折り方だけ変える。
4. 同じ場所へ同じ積み木を一個ずつ置いて再試験する。手で橋を支えず、落ちる前に載せた数を比べる。
5. 二回ほど改良して終了。強かった折り方と理由の予想を一つ発表し、全員で箱と積み木を片付ける。

【ワンポイントコメント】

重い水入りボトルを使う資料の実験を、軽い積み木と低い台へ替えた例です。低学年は大人が箱の間隔を固定すると比較しやすくなります。高学年は紙を折る向きや幅を記録し、一つずつ条件を変えて確かめましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：短い橋。高学年：折り幅を記録。

参考資料　[S231] 大阪市立科学館 月刊うちゅう2012年5月号 紙の橋を作ってテストしてみましょう
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.236　新聞紙ファッションショー

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2～5人／組
時間 20～30分　**場所** 机上・発表場所
国内で親しまれる

必要な物

- 新聞紙
- テープ
- 必要ならはさみ
- 飾り用の色紙

ルール

1. 二～五人で組を作り、作る人・着る人を相談する。着たくない人は人形や椅子に飾る作品を選べる。
2. 新聞紙を折る、丸める、重ねるなどして帽子や上着を作る。体へ直接テープを貼らず、首を一周するひもや帯は使わない。
3. 着る人へ大きさを確かめながら、紙どうしをテープでつなぐ。顔と手足が出て、歩く時に裾を踏まない長さにする。
4. 時間になったら一組ずつ作品名と工夫を紹介する。着る人はその場でポーズを取り、ほかの人は好きな所を一つ伝える。
5. 順に見せたら終了。着たい人が交代してもよい。最後は紙とテープを分けられる範囲で集め、床の切れ端も片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児は大人と帽子一つを作るだけでも楽しめます。小学生は「雨の日」「宇宙」などテーマを決めると相談が始まります。衣装を身に付けるかどうかは本人が選び、完成度の順位より形や使い方の工夫を見つけ合いましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：小物一つ。低学年：二人で衣装。高学年：テーマ制。

参考資料　[S232] 札幌市放課後子どもプラン 学習レシピ 生活09 新聞紙ファッションショー
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.237　洗濯ばさみのいきもの

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1〜6人
時間 10〜15分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 大きめの洗濯ばさみ
- 厚紙の円や四角
- ペン

ルール

1. 大人が角を丸く切った厚紙と、壊れていない洗濯ばさみを渡す。まず一個を開閉し、指や友達の体を挟まない約束をする。
2. 厚紙へ顔や模様を描き、何の生き物にするか考える。決めずに、挟んだ形を見てから名前を付けてもよい。
3. 紙の周りへ洗濯ばさみを付け、足・耳・たてがみなどに見立てる。固い時は大人が開くのを手伝う。
4. 完成したら机に置いて紹介する。隣の人は触る前に尋ね、面白い形や見つけた工夫を伝える。
5. もう一度遊ぶ時は全て外して交換する。色の順番や本数を決める課題へ替えてもよく、最後は一緒に数えて片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児には弱い力で開く大きな物と、厚過ぎない台紙が扱いやすくなります。低学年は見立てを自由に、高学年は少ない本数で何が表せるか考えてみましょう。顔を描かず、形だけで伝わる生き物を作るのも面白い遊び方です。

年齢や参加方法の調整　幼児：数個を挟む。低学年：自由造形。高学年：本数制限。

参考資料　[S233] 芦屋市立こども園・保育所 手作りおもちゃ
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.238　パラパラまんが

対象の目安 小学生～　**人数** 1人～
時間 15～25分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 小さなノートまたはメモ帳
- 鉛筆・色鉛筆

ルール

1. ノートの端を持って素早くめくれるか試す。使う十ページほどを決め、同じ位置に小さな丸など簡単な形を描く。
2. 最後のページから一枚ずつ前へ進み、絵の場所や大きさを少しずつ変える。端をめくった時に見える位置へ描く。
3. 十枚ほど描いたら紙の端をそろえ、親指で少しずつ放してパラパラめくる。絵がどんな動きに見えるか確かめる。
4. 動きが飛ぶ所があれば、間の位置の絵を足すか描き直す。回る丸や伸びる線など、自分で考えた動きにする。
5. 作品名を付け、希望者どうしで見せ合う。見る人はめくる速さを試し、好きだった変化を伝えて終える。

【ワンポイントコメント】

上手な絵でなくても、点が進んだり丸が大きくなったりするだけで面白く見えます。低学年は十枚程度、高学年は始まりと終わりがつながる動きに挑戦できます。既存キャラクターや市販作品を写さず、自分の形を育てましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：十枚の丸。高学年：連続する場面。

参考資料　[S234] ベネッセ教育情報 パラパラまんがを作ろう
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.239　新聞紙シャワー

対象の目安 幼児～低学年　**人数** 2～10人
時間 10～15分　**場所** 片付けやすい床
国内で親しまれる

必要な物

- 新聞紙
- 大きな片付け用の箱

ルール

1. 広い床から滑る物や小さな物を片付ける。新聞紙と大きな箱を渡し、顔へ押し付けたり口へ入れたりしない約束をする。
2. 紙を両手でゆっくり破り、音や破れ方を楽しむ。難しい子には大人が端に小さな切れ目を作る。
3. 大きな片を両手で軽く持ち上げ、ぱらぱら落とす。友達に向けて投げず、自分の前の空いている場所で降らせる。
4. 集めた紙を雪や葉っぱに見立てる。座ったまま手で山に集め、もう一度降らせてもよい。顔や全身を埋めない。
5. 最後は箱を収集車に見立て、散らばった紙を全員で集める。小さな切れ端まで拾ったら終了する。

【ワンポイントコメント】

紙を破るのをためらう子には、触るだけ、集めるだけの役も用意します。幼児は大きな片で、低学年は長さや向きによる破れ方の違いも試せます。床に紙が積もると滑りやすいため、走る遊びとは分け、ゆっくり動きます。

年齢や参加方法の調整　幼児：触る・破る。低学年：破れ方を比較。

参考資料　[S235] 釧路市 お家あそび
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.240　新聞紙から何が出る？

対象の目安 幼児～低学年　**人数** 2～8人
時間 5～10分　**場所** 机上・座った輪
国内で親しまれる

必要な物

- 大きな自作の絵
- 絵を覆う新聞紙
- テープ

ルール

1. 大人が動物や乗り物の簡単な絵を描き、その上へ新聞紙を周囲だけ留めて隠す。子どもが引ける小さな切れ目を作る。
2. 一人ずつ、新聞紙の端を少しだけ破って絵をのぞかせる。ほかの人は何に見えるか話し、まだ答えを決めなくてもよい。
3. 次の人へ交代して違う部分を開ける。分かった人も最後まで紙を破る順番を待ち、言いたくなければ指差しで伝える。
4. 絵が全部現れたら、見えていた場所と全体を見比べる。何が手掛かりになったか一言ずつ聞く。
5. 別の絵に替えて一巡したら終了。破いた紙を集め、小学生は絵を用意する役にも交代して遊ぶ。

【ワンポイントコメント】

当てた人だけを勝ちにせず、少しずつ見える変化を楽しみます。幼児には輪郭がはっきりした一つの絵、低学年には二つの物が重なる自作絵も使えます。市販絵本の絵を複製する必要はなく、丸や四角だけの絵でも十分です。

年齢や参加方法の調整　幼児：分かりやすい絵。低学年：準備役も。

参考資料　[S236] 名張市 こども支援センターかがやき日記 2026年8月26日 新聞紙で遊ぼう
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.241　輪っか魚釣り

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜6人
時間 15〜25分　**場所** 床・机上
国内で親しまれる

必要な物

- 厚紙の魚
- 大きな輪を作るリボン
- 新聞紙を巻いた短い竿
- 短いひも
- 大きめのプラスチックS字フック
- テープ
- 青い布
- 釣った魚を入れる皿またはトレー

ルール

1. 厚紙に魚を描いて大人と切り、上側にリボンの大きな輪を貼る。輪が立つように取り付け、外れないか確かめる。
2. 短い新聞紙の竿へひもを固定し、その先へ大きめの樹脂製フックを付ける。金属の尖った針や小さな磁石は使わない。
3. 青い布の上へ魚を並べ、参加者は周りに座る。竿を振り回さず、フックを魚の輪へゆっくり下ろす。
4. 輪に掛かったら竿を静かに上げ、自分の皿へ移す。手で魚を押さえない。落ちた魚は海へ戻し、続けて試す。
5. 一人三匹ほど釣ったら交代し、全員が釣れたら終了。協力版は全員で海を空にし、最後は道具の数を確かめて片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児は大きい輪と短いひもで、低学年は少し離れた魚へ挑戦します。釣った数だけでなく、魚に名前を付けて水族館を作る遊びへつなげられます。高学年は輪の向きを工夫し、釣りやすさがどう変わるか考えても面白いでしょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：大きな輪。低学年：距離。高学年：魚の設計。

参考資料　[S237] 広島県教育委員会 作って遊ぼう釣りゲーム
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.242　紙皿の皿回し

対象の目安 小学生～　**人数** 1～6人
時間 10～20分　**場所** 広い床・机上
国内で親しまれる

必要な物

- 紙皿2枚／人
- 紙コップの底を高さ約5mmで切った輪
- 接着剤・テープ
- 先を尖らせない短い棒

ルール

1. 大人が紙皿二枚を重ねて周囲をテープで留め、中央へ紙コップの底の輪を接着して十分乾かす。飾りは軽い紙だけにする。
2. 周りとの間隔を空け、棒を縦に持つ。輪を下へ向けた皿を棒の先へ乗せ、もう一方の手で皿を支える。
3. 支えた手で皿を少し回し、棒の先が中央から外れないよう小さく動かす。はじめは回さず乗せるだけでもよい。
4. 落ちそうになったら無理に追わず、棒を下げて止める。拾ってやり直し、三秒、五秒と自分の目標に挑む。
5. 一人三回程度で終了する。できた人が持つ位置や回し始めを見せ、最後は皿の接着と棒を点検して片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児には棒を使う皿回しを無理に勧めず、平たい皿を机で回して模様を見る遊びにします。小学生は大人が完成させた皿から始めると取り組みやすくなります。失敗した皿を追って走ったり、棒を持って移動したりしません。

年齢や参加方法の調整　低学年：完成品で静止。高学年：回転を続ける。

参考資料　[S238] 埼玉県 放課後子供教室ものづくり事例 紙皿づくりと皿回し大会
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.243　穴あき台紙のひも通し

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 1～6人
時間 10～15分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 角を丸めた丈夫な紙皿や台紙
- 太めの短いひも（30～40cm程度）
- 端を巻くテープ
- 穴開け道具（大人用）

ルール

1. 大人が台紙の縁へ直径1cmほどの穴を四～八個開け、切り口を整える。ひもの端をテープで巻いて通しやすくする。
2. 一つの穴へひもを通し、端を台紙へ留めて抜け止めにする。子どもは台紙とひもの先を一本ずつ持つ。
3. 別の穴を選び、先を差し込んで反対の手で引き出す。台紙を裏返し、続けたい穴へ通す。
4. 穴を順につなぐ、星のように交差させるなど好きな模様を作る。ねじれた時は一度緩め、無理に引かず大人へ知らせる。
5. できた模様を見せ、もう一度なら最後から順に抜いて戻す。終わったひもを大人へ返し、首や手首に巻かず片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児は穴を大きく少なくし、ひもを一本通すだけでも十分です。低学年は穴へ番号を付けた順番遊び、高学年は糸で描いた形を見せ合えます。ビーズのような小部品を用いず、短いひもを座って扱う設計にします。

年齢や参加方法の調整　幼児：大穴四個。低学年：順番。高学年：模様。

参考資料　[S239] 蒲郡市 手作りおもちゃを作ってみよう 紙カップのひもとおし
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.244　ぽっとん形合わせ

対象の目安 幼児　**人数** 1〜4人
時間 5〜10分　**場所** 低い机・床
国内で親しまれる

必要な物

- 大人が穴を開け縁を整えた丈夫な箱
- 口に入らない大きさの一体型の布ボール・積み木

ルール

1. 大人が箱へ大きな丸穴や四角穴を作り、縁をテープで覆う。入れる物は一体で壊れにくく、口に入らない大きさにする。
2. 箱を安定した低い場所へ置き、一人一個の道具を渡す。初めは大人が一度入れ、落ちる様子を見せる。
3. 子どもが好きな穴を選んで入れる。入らなければ向きを変えるか、別の穴を試し、強く押し込ませない。
4. 入ったら箱を開けて取り出し、もう一度試す。二人以上は順番に入れ、待つ人は道具を選ぶ役をする。
5. 数回楽しんだら終了。どの穴へ入ったかを確かめ、道具を数えて集める。大人が穴の縁や箱の傷みを点検する。

【ワンポイントコメント】

正しい穴を急いで教えるより、向きや大きさを試す時間を取ります。幼児前半は同じ大きな穴一つ、後半は二種類の穴へ広げます。ペットボトルの小さなふたを材料にせず、大きな布ボールや木片で取り組めるよう準備しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児前半：一穴。幼児後半：二種類。

参考資料　[S233] 芦屋市立こども園・保育所 手作りおもちゃ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.245　静電気で紙を持ち上げよう

対象の目安 小学生～　**人数** 1～6人
時間 10～15分　**場所** 乾いた室内の机
国内で親しまれる

必要な物

- プラスチック製ストロー
- キッチンペーパーまたは乾いた布
- 小さく軽い薄紙
- 浅い箱

ルール

1. 薄紙を2cmほどに手でちぎり、浅い箱へ数枚置く。ストローは口に入れず、こする道具として使う。
2. まだこすっていないストローを紙へ近づけ、紙の動きを見る。触れずに持ち上がるか、一度だけ確かめる。
3. ストローを乾いた紙や布で十回ほど同じ向きにこすり、すぐ紙片へゆっくり近づける。紙が寄る様子を観察する。
4. くっついた紙を一枚ずつ箱へ戻す。動かない時はもう一度こすり、紙を軽くするか、机が湿っていないか確かめる。
5. 紙の大きさだけを変えて比較し、何が起きたか話して終了。紙片を全て集め、ストローも数を確かめて片付ける。

【ワンポイントコメント】

湿気が多い日は紙が動きにくいことがあります。成功数の競争にせず、こする前後を比べる活動にします。低学年は大人の見本から、高学年は紙の大きさやこする回数を一つずつ変え、変わらない条件もそろえて試しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：前後を観察。高学年：一条件ずつ比較。

参考資料　[S238] 埼玉県 放課後子供教室ものづくり事例 釣堀
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

第13章

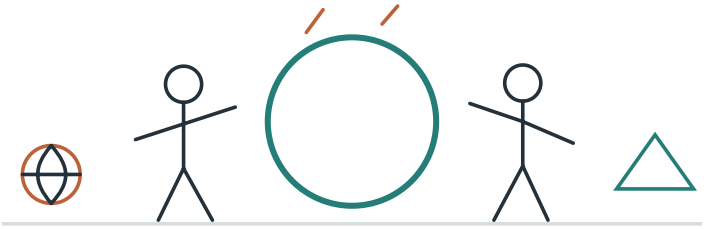
座って楽しむ遊び

小さな場所でも参加できる

安定した椅子や机を使い、手が届く範囲をそろえる。姿勢や手の使い方が違っても、一緒に遊べる条件を相談する。

No.246 から No.261

16のレクリエーション



No.246　スポーツスタッキング 3-3-3

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 1人ずつ（道具の組数に応じる）
時間 10〜15分　**場所** 安定した机上
国内で実施されるスポーツの体験例



各組は下2個・上1個 3組全てを積んでから戻す

必要な物

- スタッキング用カップ9個と滑りにくいマット
- ストップウォッチと記録用紙

ルール

1. カップを3個ずつ重ね、横に3組並べる。左右のどちらから始めるか決め、積む時も戻す時も、その端・中央・反対端の順にする。
2. 合図で計時開始。両手を使い、1組目を下2個・上1個のピラミッドにする。両手を離してから次へ進み、3組とも積む。
3. 全て積んだら、最初の組から同じ順に戻す。上の1個を下の1個へかぶせ、もう1個も重ねて3個の山へ戻す。最初の2組は両手を使う。
4. 積む途中で倒れたらその山を直してから次へ進む。戻す途中ならカップを重ねて続ける。計時は止めない。
5. 3組が元の状態で安定し、手を離したら記録係が計時を止める本書の体験方法とする。1人3回試し、自分の記録を比べて交代する。

【ワンポイントコメント】

紙コップタワーと違い、積む動きと重ねて戻す動きを続けて楽しむ競技です。初回は3個の1組だけでゆっくり練習しましょう。専用タイマーを使わない本書の記録は、公式大会の記録とは区別します。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と3個を積んで戻し、時間を測らず楽しむ。

参考資料　[S240] WSSA-JAPAN スポーツスタッキングのやり方
[S241] WSSA-JAPAN 重要なルール
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.247　ババ抜き

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 3～6人
時間 5～15分　**場所** 机の周り
国内で親しまれる

必要な物

- トランプ52枚とジョーカー1枚

ルール

1. カードをよく混ぜ、一枚ずつ全員へ配り切る。自分の手札の中で数字が同じ二枚を組にし、表向きに中央へ出す。マークは問わない。
2. 順番と引く方向を決める。自分の番には、決めた方向の隣の人から裏面を見せてもらい、一枚だけ引く。
3. 引いた札と自分の札に同じ数字があれば二枚を中央へ出す。組がなければ手札へ加え、次の人へ交代する。
4. 手札がなくなった人は抜け、カードを引く相手はまだ手札のある次の人になる。抜けた人は札をまとめる係や見守り役を選べる。
5. 最後の二人まで続け、数字の組が全てなくなり、ジョーカー一枚を持った人が決まったら終了する。次は配る人を交代する。

【ワンポイントコメント】

手札を扇形に持ちにくい子には、紙を折ったカード立てを用意します。幼児は各数字を二枚ずつにして総枚数を減らしてもよいでしょう。札を取られた時の表情まで楽しめますが、負けた人への罰ゲームは付けません。

年齢や参加方法の調整　幼児：数字二枚ずつの少枚数。小学生：53枚。

別の遊び方　ジジ抜き：ジョーカーを使わず、52枚から1枚を誰にも見せず伏せて抜く。残り51枚で同じように遊び、最後の1枚が残ったら伏せ札を開く。残る札の数字が分からない点が違う。

参考資料　[S242] 任天堂 だれでもアソビ大全 ばばぬき
[S243] 杉並区 おうちで児童館48 ジジババぬき
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.248　七並べ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 3〜6人
時間 10〜15分　**場所** 広めの机上
国内で親しまれる

必要な物

- ジョーカーを除くトランプ52枚

ルール

1. カードを混ぜて全員へ配り切る。四つのマークの7を全て場へ出し、マークごとに横へ広げられる場所を空ける。
2. 先手と回る方向を決め、一人一枚ずつ出す。出せる札は、同じマークで場の端につながる数字の札だけ。最初は6か8が出せる。
3. Aは1、J・Q・Kは11・12・13とする。例えばハートが5〜8まで並んでいれば、ハートの4か9をその端へ置ける。
4. 出せる札がなければパスして次の人へ。本書の導入版はパス回数を制限せず、出せる札がある時は必ず一枚出す。
5. 先に手札がなくなった人が勝ち。ほかの人も続け、全ての列がAからKまで並んだら終える。次は先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

手札を机に公開して相談しながら並べると、数字の前後が分かりやすくなります。幼児は一つのマークだけを全員で順に並べる活動から。パス制限や出し惜しみは、ルールに慣れた高学年で合意して追加しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：一種類のマークを協力して並べる。低学年：公開手札。高学年：通常。

参考資料　[S244] ほいくis 七並べ トランプ遊び
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.249　神経衰弱

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2～6人
時間 5～15分　**場所** 机上・床
国内で親しまれる　別名 絵カードのペア探し

必要な物

- 数字の組がそろったトランプ12～52枚、または同じ絵のカード3～12組

ルール

1. 初めは同じ数字が二枚ずつとなる12～20枚を選び、裏向きで縦横に整えて並べる。順番を決め、全員から札が見えるよう座る。
2. 自分の番に二枚を一枚ずつ表へ返す。全員が数字を確かめるまで待ち、札の位置を動かさない。
3. 数字が同じなら二枚とも取る。本書では待ち時間を短くするため、成功しても次の人へ交代する。
4. 違う数字なら、数秒見せた後、元の位置のまま裏へ戻して交代する。ほかの人の番も、場所と数字をよく見る。
5. 札が全てなくなったら終了。取った組の数を数える。協力して行う時は全員で全組を見つけ、前回より少ない手番での完成を目指す。

【ワンポイントコメント】

幼児は身近な絵の同じカードを三組程度にすると取り組みやすくなります。自分の番に考える時間を十分取り、覚え間違いをからかわない約束をしましょう。高学年は枚数を増やし、成功時に続ける通常の手番でも遊べます。

年齢や参加方法の調整　幼児：絵三組。低学年：数字6～10組。高学年：52枚。

参考資料　[S245] 小学館 HoiClue 神経衰弱
[S040] 長崎県 ゲーム集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.250　スピード

対象の目安 小学生〜　**人数** 2人
時間 3〜5分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- ジョーカーを除くトランプ52枚

ルール

1. 赤い札26枚と黒い札26枚に分け、一人一組をよく混ぜて裏向きの山にする。それぞれ自分の前へ四枚を表向きに並べる。
2. 二人で一枚ずつ山からめくり、中央に二つの台札を作る。ここからは順番を待たず、どちらも同時に出してよい。
3. 自分の四枚の中から、台札より一つ前か後ろの数字を重ねる。例えば5には4か6。マークは問わず、KとAもつながる。
4. 出して空いた場所へ自分の山から一枚補充する。二人とも出せなくなったら止まり、合図で山から一枚ずつ台札へ重ね直す。
5. 山が空なら手前の四枚から一枚を台札にする。先に山と手前の札の両方をなくした人の勝ち。同時なら引き分けにする。

【ワンポイントコメント】

始めは速さを競わず、二人で出せる数字を確認する練習にします。同じ台札へ同時に出したら下に入った方を有効とし、もう一人は札を手元へ戻します。机へ強く手をたたきつけず、札を滑らせるように出しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：ゆっくり練習。高学年：通常の同時進行。

参考資料　[S246] 任天堂 トランプの遊びかた スピード
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.251　ぶたのしっぽ

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 3〜6人
時間 5〜10分　**場所** 机・床
国内で親しまれる

必要な物

- ジョーカーを除くトランプ52枚

ルール

1. カードをよく混ぜ、裏向きのまま少しずつ重ねて大きな輪に並べる。輪の中央は札を積む場所として空けておく。
2. 先手と回る方向を決め、一人ずつ輪から一枚めくって中央へ表向きに出す。一枚目はそのまま置く。
3. 直前に中央へ出た一枚と、今出した一枚を比べる。マークか数字のどちらかが同じなら、出した人が中央の札を全て引き取る。
4. 引き取った札は自分の前に分け、この回では再び出さない。条件が合わなければ中央に積んだまま、どちらの場合も次の人へ交代する。
5. 輪の裏向き札がなくなったら終了。中央に残った札は誰の分にも数えず、手元へ引き取った札が最も少ない人が勝ち。

【ワンポイントコメント】

幼児の導入は、数字を比べず同じマークだけを引き取るルールにすると簡単です。本書はジョーカーと手元札の再使用を省いた版です。中央の札に素早く手を重ねる方法もありますが、指をぶつけやすいため採用しません。

年齢や参加方法の調整　幼児：マークだけ。小学生：マークか数字。

参考資料　[S247] 小学館 HoiClue ぶたのしっぽのルール
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.252　戦争という名の数くらべ

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 2人
時間 5～10分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- ジョーカーを除くトランプ52枚

ルール

1. 札を混ぜて二人へ26枚ずつ配り、それぞれ裏向きの山にする。強さはA、K、Q、J、10～2の順であることを確認する。
2. 「せーの」で自分の山の上から一枚ずつめくる。より強い札を出した人が、出た二枚を自分の得点の山へ取る。
3. 同じ数字なら中央に残し、もう一枚ずつめくる。強い札を出した人が、それまで中央へ出た分も全部得点として取る。
4. 得点の山は引く山へ戻さない。双方の26枚を全てめくるまで続ける。最後も同じ数字なら、中央の札は半分ずつに分ける。
5. 得点の札を数え、多い人の勝ち。同じなら引き分けで終える。次の回はカードを集め、配る人を交代する。

【ワンポイントコメント】

取った札を山へ戻さない一巡型なので、終わりが見通せます。幼児は2～10だけを使い、大きい数字の方が強いルールにすると簡単です。勝敗はめくった札で決まる遊びとして、数字や運の変化を一緒に楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：数字2～10のみ。小学生：Aと絵札を追加。

参考資料　[S248] トランプの遊び方 戦争
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.253　ダウト

対象の目安 小学校高学年～　**人数** 3～6人
時間 10～15分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- ジョーカーを除くトランプ52枚

ルール

1. 全員へ札を配り切り、先手と回る方向を決める。ゲームの中だけは違う数字の札を言われた数字のふりで出せる、と確認する。
2. 先手は「Aを一枚」などと言い、一～四枚を裏向きに出す。次の人は2、その次は3と、手番ごとにKまで進み、次はAに戻る。
3. 指定数字を持っていなくても別の札を出してよい。誰かが疑ったら、次の人が出す前に「ダウト」と言い、今出た札だけを表にする。
4. 指定数字でない札が一枚でもあれば出した人が中央の札を全て引き取り、全て正しい数字なら宣言した人が全て引き取る。
5. 確認後は直前に出した人の次から、予定どおり次の数字で再開する。最後の札にも確認の時間を取り、手札0枚が確定した人が出たら終了。残りは枚数の少ない順にする。

【ワンポイントコメント】

「ゲームの演技」と普段の正直さを区別してから始めます。疑われることが嫌な人は参加を選べるようにし、人格を評する言葉を使いません。最初は一手一枚にすると確認しやすくなり、慣れたら複数枚を出せます。

年齢や参加方法の調整　高学年：一手一枚から。中高生大人：一～四枚。

参考資料　[S249] 任天堂 トランプの遊びかた ダウト
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.254　五目並べ

対象の目安 小学生〜　**人数** 2人
時間 5〜15分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 碁盤か方眼の盤
- 白黒二色の碁石または大きな円盤

ルール

1. 盤の線の交点へ石を置くことを確かめ、黒と白を選ぶ。黒から交互に一個ずつ、空いている交点へ石を置く。
2. 一度置いた石は動かさず、相手の石も取らない。自分の石を縦・横・斜めのどれか一直線に続けることを目指す。
3. 本書の入門ルールでは三三などの禁じ手を使わず、先に五個以上を連続させた人の勝ちとする。間に相手の石や空白があれば連続ではない。
4. 五個ができたら置いた人が列を指で示し、相手も数を確かめる。盤が埋まってもできなければ引き分けで終える。
5. 次の一局は色を交代する。幼児の体験では小さな3×3の盤に大きな円盤を置き、三個を目指す遊びへ調整してよい。

【ワンポイントコメント】

入門の五目並べと、禁じ手のある競技の連珠では決まりが異なります。本項は石を交互に置く面白さを知る簡易版です。小さな碁石を口に入れる可能性がある集まりでは、大きな厚紙円盤やペンの丸印に置き換えます。

年齢や参加方法の調整　幼児：大きな3×3盤の三個並べ。低学年：9×9。高学年：広い盤。

参考資料　[S250] 任天堂 世界のアソビ大全51 収録ゲーム 五目ならべ
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.255　手作りすごろく

対象の目安 幼児後半～小学生　**人数** 2～6人
時間 15～25分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 大きな紙
- 太いペン
- 大きなサイコロ1個
- 区別できる大きな駒

ルール

1. 紙にスタート、20個ほどのマス、ゴールを一本の道で描く。3～4マスだけ「1マス進む」「1回休む」などを書き、内容を全員で確認する。
2. 一人一個の駒をスタートへ置き、順番を決める。自分の番に一回振り、出た数だけ先へ進む。スタート自体は数えない。
3. 止まったマスの指示を一度だけ行う。移動後のマスに別の指示があっても続けて行わない、という本書の約束にする。
4. 休む人は次の自分の番を一回飛ばす。二人以上が同じマスへ入ってもよく、駒を取り合わない。
5. ゴールまでの数以上が出たら到着とする。全員の到着か20分で終了し、次は子どもがマスの内容を考えて作り直す。

【ワンポイントコメント】

幼児には10マスと1～3の目のサイコロが分かりやすいでしょう。数え間違いは隣で一緒に確かめます。高学年は戻る道や分かれ道を足せますが、動けなくなるマスや誰かが嫌がる命令は入れず、全員が終えられる道にします。

年齢や参加方法の調整　幼児：十マス。低学年：二十マス。高学年：道を設計。

参考資料　[S251] 大阪府 ふれあいすごろく2023
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.256　新聞紙ジグソー

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 3〜6人／組
時間 10〜15分　**場所** 机上・床
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ大きさの新聞紙1枚／組
- 必要なら下に敷く紙

ルール

1. 一組に新聞紙一枚を渡し、元の紙面を短く見せる。大きな机の上を空け、完成した紙を広げる場所を作る。
2. 紙を不ぞろいな10片ほどへ手で破る。隣の組と全ての片を交換し、なくなっていないか確認する。
3. 合図で元の一枚へ戻す。絵や見出し、破れ目を手掛かりに相談し、片を重ねずにつなげて置く。
4. できたと思ったら全員で合図し、端が長方形につながったかを確かめる。早さを競わず全組完成まで相談してよい。
5. 10分程度で終了。難しい所を教え合い、次は片を少なくするか増やすか決めて、作る役と解く役を交代する。

【ワンポイントコメント】

幼児は大きな絵を描いた紙を四片程度にし、同じ紙で続けて遊びます。小学生は新聞の写真と文字が手掛かりになります。紙を破る前にパズルにすることを伝え、細かくし過ぎて誰も完成できない状況を防ぎます。

年齢や参加方法の調整　幼児：四片。低学年：六〜十片。高学年：十片以上。

参考資料　[S252] 千葉県教育委員会 新聞パズル
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.257　紙玉の箸移し

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 1〜6人
時間 5〜10分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 皿2枚／人
- 同じ大きさの紙玉10個／人
- 子ども用の箸またはトング
- 時計

ルール

1. 一方の皿へ直径3〜4cmほどの紙玉を十個入れ、隣へ空の皿を置く。食べ物や小さなどんぐりは使わず、机に座る。
2. 道具を持ち、紙玉を一個つかんで隣の皿へ運ぶ練習をする。反対の手で玉を押さえず、皿は動かしてよい。
3. 合図で十個を一個ずつ移す。落ちた玉は元の皿へ戻すか、その場所から拾って続けるか、最初にそろえて決める。
4. 全て移せたら終了し、急がずにできた回数を確認する。時間を比べる場合は同じ道具と玉で行う。
5. 皿の役割を入れ替え、もう一度だけ試す。使った玉を数えて集め、道具を片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児はトングで大きな紙玉を五個、箸に慣れた小学生は十個にします。周りの速さを見て焦る子には時間制限を付けず、一個ずつ運ぶことを目標にしましょう。高学年は紙玉の形をそろえて、持ち方と運び方を試せます。

年齢や参加方法の調整　幼児：トング五個。低学年：箸練習。高学年：同条件で記録。

参考資料　[S206] 国立立山青少年自然の家 立山遊びリンピック
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.258　ドミノ倒し

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜6人
時間 15〜20分　**場所** 揺れない床・机上
国内で親しまれる

必要な物

- 立てやすい木製ドミノまたは大きな積み木

ルール

1. 広い平面へ材料を広げ、置く場所と通る場所を分ける。最初に二枚だけ立て、どの間隔なら次へ倒れるか試す。
2. 一人ずつ数枚を担当し、倒れる向きに合わせて列を延ばす。前の人の並びへ触れず、難しい場所は相談する。
3. 途中に少し広い切れ目を残しておくと、作業中に倒れても全部へ伝わらない。全体ができたら切れ目をつなぐ。
4. 周囲が手を離したことを確かめ、合図で端の一枚を軽く押す。どこまで続いたか、全員で見る。
5. 止まった所の間隔や向きを直し、もう一回試して終了。倒し始める人と作る場所を交代し、最後は枚数を数えて片付ける。

【ワンポイントコメント】

幼児は大きい積み木を五枚ほど並べる所から。高学年は曲線や二つに分かれる道を相談して作れます。途中で倒してしまっても責めず、担当した部分をみんなで直す約束にすると、長い列の制作を落ち着いて続けられます。

年齢や参加方法の調整　幼児：五枚。低学年：直線。高学年：分岐や曲線。

参考資料　[S206] 国立立山青少年自然の家 立山遊びリンピック
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.259　積み木の見本づくり

対象の目安 幼児～小学生　**人数** 2人／組
時間 10～15分　**場所** 机上・床
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ形の大きな積み木を二組（各5～10個）

ルール

1. 二人が同じ種類と数の積み木を持ち、作る役とまねる役を決める。最初は三個だけ使う。
2. 作る役が積み木を組み合わせ、低い見本を作る。もう一人は見本を見ながら自分の積み木で同じ形を作る。
3. できたら二つを横からも前からも見て、数・向き・重なり方を一緒に確かめる。違う所は指で示して直してよい。
4. 役割を交換し、同じ三個で別の形を作る。慣れたら使う積み木を一個ずつ増やし、見本は見せたまま進める。
5. 二回ずつ作ったら終了。最後に二人の作品を合わせて町や動物に見立て、名前を付けてから片付ける。

【ワンポイントコメント】

記憶や言葉だけで伝える遊びと違い、見本を見比べながら手を動かす入門版です。幼児には平面に並べる形が取り組みやすく、高学年は正面から見えない所にも注目できます。高く積む競争にはせず、作り方を見せ合いましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：三個を平面に。低学年：低い立体。高学年：複数方向。

参考資料　[S253] 奈良県 奈良の木のこと 積み木体験イベントレポート
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.260　みんなで作る紙芝居

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜4人／組
時間 25〜40分　**場所** 机上制作・発表場所
国内で親しまれる

必要な物

- 同じ大きさの厚紙4枚／組
- 太いペン・色鉛筆

ルール

1. 一組で主人公と場所を決める。例えば「丸い生き物が散歩する」など、自分たちだけの短い話にする。
2. 四枚を「出発」「出会い」「困ったこと」「解決」の順に並べ、どんな場面にするか相談する。既存の絵本や人物をそのまま写さない。
3. 四場面を全員で分担し、二人組なら一人二枚ずつ、大きな絵を描く。裏へ場面番号と話す言葉を短く書き、絵を持つ役・話す役を相談する。
4. 順に重ね、絵を見せながら一枚ずつ抜いて次の場面へ進む練習をする。顔を隠し過ぎず、みんなに絵が見える高さで持つ。
5. 一組二〜三分で発表し、聞く人は好きな場面を伝える。役を交代してもう一度演じてもよく、作品をまとめて終了する。

【ワンポイントコメント】

幼児には大人が話を聞き取り、二枚だけの「前と後」で作る方法もあります。低学年は四場面、高学年は絵を抜く速さや声の間を工夫できます。話すのが苦手な子は絵や順番を担当し、一緒に発表へ参加できます。

年齢や参加方法の調整　幼児：二場面。低学年：四場面。高学年：演じ方も工夫。

参考資料　[S254] 三田市立図書館 2024年度の行事 第30回手作り紙芝居講座
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.261　タングラムの形づくり

対象の目安 小学生～　**人数** 1～4人
時間 10～20分　**場所** 机上
国内で親しまれる

必要な物

- 大きめのタングラム7片（大三角2・中三角1・小三角2・正方形1・平行四辺形1）
- 紙・鉛筆

ルール

1. 七つの片を広げ、形と大きさを比べる。足りない片がないか確かめ、まず自由に並べる。
2. 基本の課題は全七片で大きな正方形を作る。片どうしを重ねず、回転や裏返しを使って隙間なくつなぐ。
3. 難しければ大きな三角二枚で正方形を作る所から始め、使う片を少しずつ増やす。答えを急いで見せない。
4. できたら自由な生き物や乗り物の形を全七片で作る。片は辺または頂点で触れ、重ねない約束にする。
5. 紙へ外側の輪郭だけを写し、相手へ渡して同じ形を作ってもらう。課題を作る役と解く役を交代し、七片を戻して終了する。

【ワンポイントコメント】

国内の科学館でも扱われる形のパズルです。幼児には全七片を必須にせず、大きい二片で遊ぶ調整にします。低学年は区切りが見える見本、高学年は外周だけの問題へ。出典の課題を複製せず、子ども自身が作った輪郭を使います。

年齢や参加方法の調整　低学年：境目の見える見本。高学年：輪郭のみ。

参考資料　[S255] 郡山市ふれあい科学館 平成24年度年報 ワークショップ タングラム
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

第14章

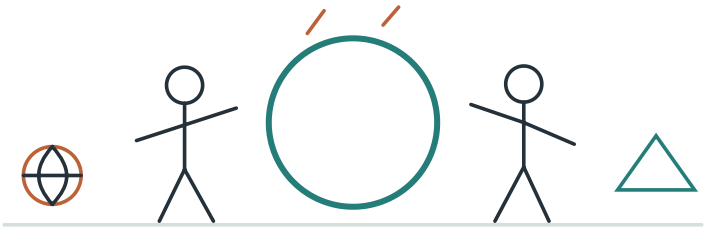
中高生と大人向け

話す 考える 試して協力する

部活動、合宿、地域交流、研修の導入にも。勝敗の後に、どんな工夫が役立ったかを短く話す時間を設ける。

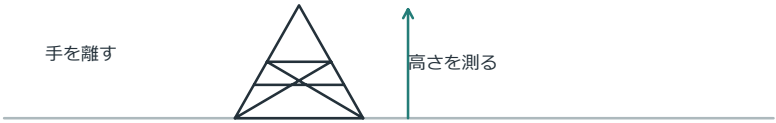
No.262 から No.279

18のレクリエーション



No.262　ペーパータワー

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 3〜5人×2組〜
時間 20〜30分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



壁や机に固定せず 支えなしで立つ塔を作る

必要な物

- A4の紙 1組20枚と練習用1枚
- 巻き尺
- タイマー

ルール

1. 各組に同じ枚数の紙を渡す。紙だけで自立する塔を作り、高さを競う。机・壁・天井に固定せず、のりやテープも使わない。
2. 練習用の紙1枚を使って5分間相談する。紙を折る・丸める・手で裂くことはできるが、ほかの材料は加えない。
3. 合図で20枚の紙を使い、7分間で塔を組み立てる。途中で倒れたら、残り時間内で何度でも作り直せる。
4. 終了の合図で全員が手を離す。10秒間立っていた塔について、机面から最上部まで垂直に測る。最も高い組を発表する。
5. 各組で「役立った試し方」「次に変えること」を一つずつ共有する。再挑戦するときは新しい同数の紙で行う。

【ワンポイントコメント】

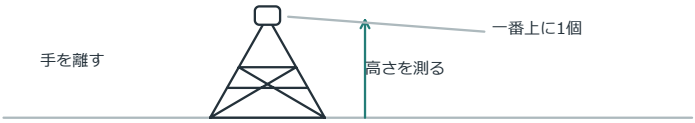
上手な人に作業が集中したら、折る・支える・測る役を相談して分けよう。初回と再挑戦の結果を比べると、話し合いをどのように制作に生かしたかが見えやすい。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は大人の進行で。作戦を考える時間と説明の練習を増やす。

参考資料　[S256] 長野県サッカー協会 第8回審判セミナー ペーパータワー
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.263　マシュマロチャレンジ

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 4人×2組〜
時間 35〜45分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



壁や机に固定せず 支えなしで立つ塔を作る

必要な物

- 乾燥スパゲッティ 1組20本
- マシュマロ 1組1個
- マスキングテープとひも 各1m／組
- はさみ 巻き尺 タイマー

ルール

1. 各組に同じ材料を渡す。18分間で、切っていないマシュマロ1個を頂点に載せた、自立する塔を作ることを目標にする。
2. スパゲッティ・テープ・ひもは切ったり分けたりしてよい。マシュマロは切らず、食べない。配布用の袋や道具は塔の材料にしない。
3. 合図で相談と制作を始める。壁や天井からつるしたり、机や床にテープで固定したりしない。残り時間を全組に同時に知らせる。
4. 18分で手を離す。計測中も自立している塔だけ、台の表面からマシュマロの最上部までを測り、高さを比べる。
5. まず試したこと、崩れた後に変えたことを各組で話す。続ける場合は、同じ量の新しい材料で2回目を行う。

【ワンポイントコメント】

食材を使うため、アレルギーと衛生を事前に確認する。制作物は食べない。食品を使えない場では同じ重さの工作用おもりに替え、別条件の運営例として記録しよう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は大人の進行で。作戦を考える時間と説明の練習を増やす。

参考資料　[S257] Hyper Island Japan TOOLBOX マシュマロ チャレンジ
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.264　ヘリウムリング

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 6人／組
時間 10〜15分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



必要な物

- 軽いフラフープ 1組1本
- タイマー

ルール

1. 6人でフラフープを囲み、腕を伸ばしても隣の人とぶつからない位置を探す。開始は胸より低い、全員が無理なく届く高さにする。
2. 全員が左右の人差し指を水平に出し、指の上に輪を載せる。輪をつまむ・引っかける・押さえ込むことはしない。
3. 全員の指が輪から離れないように、相談しながらゆっくり床まで下げる。誰かの指が離れたら、全員が安全に輪を持って開始位置に戻す。
4. 輪を床に置けたら全員で成功。3分間試したら一度休み、声のかけ方や下げる速さを相談してもう一度行う。
5. 最後に、成功したときの合図と、自分が合わせやすかった動きを一人ずつ短く伝えて終える。

【ワンポイントコメント】

輪が上がっても誰かを原因にして責めない。腰や膝を深く曲げにくい人がいる場合は、全員で机の高さまで下ろす目標に替える。人を押し合うほど密集しないよう調整しよう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は4〜6人で。床まで下げにくい場合は、全員が楽に届く低い台をゴールにする。

参考資料　[S258] 神戸学院大学心理学研究 第1巻第2号 学術講演会報告 p73
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.265　背中合わせお絵かき

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 2人組
時間 10〜15分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



相手の紙は見ない 質問の有無は開始前に決める

必要な物

- 紙とペン 各人数分
- 衝立 または背中合わせに座れる椅子
- タイマー

ルール

1. 2人で互いの紙が見えない向きに座り、説明役と描く役を決める。説明役は、丸・三角・四角を組み合わせた簡単な絵を用意する。
2. 説明役だけが絵を見て、形・数・位置を言葉で伝える。描く役は説明だけを頼りに描き、最初の2分間は質問しない。
3. 紙を見せ合って、同じになった部分と違った部分を探す。絵のうまさで順位は付けない。
4. 役を交代し、新しい絵で2分間行う。今度は描く役が質問してよい。1回目との伝わり方の違いを比べる。
5. 伝わりやすかった表現を各自一つ挙げて終える。例として「紙の右上」「丸の半分の大きさ」のように基準をそろえる。

【ワンポイントコメント】

「右」「上」だけでは、絵の中の位置か紙の向きか分からないことがある。質問を許す回と比べながら、伝える側だけでなく受け取る側の工夫も話してみよう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は大人の進行で。作戦を考える時間と説明の練習を増やす。

参考資料　[S259] 山口県 コミュニケーションを促す活動 背中合わせでお絵かき
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.266　一本のペンで家を描こう

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 3〜4人／組
時間 10〜15分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 模造紙 またはA3の紙 1組1枚
- 太い水性ペン 1組1本
- タイマー

ルール

1. 各組が紙を囲み、全員で1本のペンを持つ。手を重ねず、指先で軸に触れるなど、無理なく参加できる持ち方を相談する。
2. 描くものを「家」と伝える。最初の2分は会話をせず、ペンに触れたまま全員で一つの家を描く。
3. 2分後から1分間だけ会話してよい。どこを加えたいか相談して、残りの絵を仕上げる。強く引っぱり合わない。
4. 3分で手を離す。絵を見ながら、無言のときに分かったことと、言葉で初めて分かったことを共有する。
5. 別のお題で続けたいときは紙を替え、今回は誰が描き始めるかを変えてもう一度行う。

【ワンポイントコメント】

全員が一度に軸を持ちにくければ、ペンに付けた短い持ち手を使う運営例もある。腕を無理に伸ばさず、描く位置を動かして参加しよう。仕上がりへの悪口は言わない。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は「丸と三角を一つずつ」から始める。身体接触が苦手な人には観察して気付きを伝える役を選べるようにする。

参考資料　[S259] 山口県 コミュニケーションを促す活動 お家を描こう
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.267　片手ずつの靴ひも結び

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 2人組
時間 5〜10分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- ひもを通した靴 または穴あき厚紙 1組1個
- 太めの平ひも

ルール

1. 靴は足から外して机に置く。2人が並び、それぞれ片手だけを使うことを確認する。使わない手を縛る必要はない。
2. 1人が左側、もう1人が右側のひもを持つ。2人で相談して、結び目を作り、蝶結びまで完成させる。
3. 途中でほどけたらその位置からやり直す。大人が正解を急いで教える前に、次にどちらを動かすか言葉で確認する。
4. 完成したら役の左右を交代し、もう一度結ぶ。できあがりを確かめ、役立った声かけを一つ共有して終える。

【ワンポイントコメント】

結び方を知らない人を試す遊びにしない。先に普通に蝶結びを練習し、難しければ単純な一重結びを2回でもよい。清潔な練習用の靴や厚紙を使うと机上で実施しやすい。

年齢や参加方法の調整　小学生中学年以上は太い色違いのひもで。片手を使いにくい人は、二人で使う手や道具の条件を相談して決める。

参考資料　[S259] 山口県 コミュニケーションを促す活動 靴紐結び
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.268　スノーフレーク

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 4人〜
時間 5〜10分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



図は流れの説明 正解の形を示すものではない

必要な物

- 同じ大きさの紙 1人1枚
- ちぎった紙を入れる容器

ルール

1. 全員に同じ紙を配り、隣の人の紙を見ないで進めると伝える。目を閉じる必要はなく、自分の紙を見てよい。
2. 進行役は、実物を見せず「半分に折る」「右上の角を小さくちぎる」「もう一度半分に折る」「左下を少しちぎる」と順番に指示する。
3. 途中で正しい形を決めず、最後の合図で全員が紙を広げる。似た形も違う形も、そのまま見せ合う。
4. 折る向きや大きさをどのように受け取ったか話す。続けるときは、新しい紙を使って質問できる回を行い、違いを比べる。
5. どちらの回も正誤の順位は付けない。紙片を片付け、分かりやすい説明に必要だと思ったことを一つ挙げて終える。

【ワンポイントコメント】

違う形になること自体がこの遊びの材料になる。「話を聞いていない」と評価しない。手で紙をちぎりにくい場合は、大きめの折り目だけで行う運営例に替えてよい。

年齢や参加方法の調整　小学生中学年以上は折る回数を2回までにする。幼児と行う場合は大人が隣で折る動きを支える。

参考資料　[S260] 広島県 すぐに使えるアイスブレイク集 スノーフレーク
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.269　数字を言わないイメージ合わせ

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 8〜20人 偶数
時間 10〜15分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 1〜20の番号カード 1人1枚
- タイマー

ルール

1. 進行役が全員に番号カードを1枚ずつ配る。自分の番号は見てよいが、人には見せない。今回は数字が大きいほど「大きな生き物」を表すと決める。
2. 各自が番号に合いそうな生き物を考える。たとえば小さな番号ならアリ、大きな番号ならクジラのように、自分の物差しで選ぶ。
3. 4分間、いろいろな人と話す。番号そのものや「20段階の何番目」といった数字の手掛かりは言わず、生き物の様子を説明する。
4. 近い番号だと思った相手と2人組になる。全員が組めるように最後は進行役が調整し、同時にカードを開く。
5. 2人の番号の差を確かめ、何を手掛かりに組んだか話す。正解の感覚は人によって違うことを確認し、お題を替えるか終える。

【ワンポイントコメント】

身長・収入・能力など人の優劣を連想させる尺度は使わない。生き物の大きさにも複数の捉え方がある。番号の近さだけでなく、説明の違いを楽しもう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は1〜10に減らし、お題を「乗り物の大きさ」など具体的なものにする。

参考資料　[S260] 広島県 すぐに使えるアイスブレイク集 集団ステータス
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.270　漢字一文字自己紹介

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 4〜8人／組
時間 5〜10分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 紙 1人1枚
- 太いペン

ルール

1. 4〜8人で輪になり、全員に紙とペンを配る。お題を「今日の気分」か「今、楽しみにしていること」に決める。
2. 各自がお題に合う漢字を一文字、大きく書く。漢字が思い浮かばなければ、ひらがな・絵・色でもよい。
3. 順番に紙を見せ、呼ばれたい名前と、その字を選んだ理由を30秒ほどで話す。答えたくないときは字を見せるだけでもよい。
4. 聞き手は文字の正しさや字のうまさを評価せず、拍手かうなずきで受け取る。全員が一巡したら、印象に残った字を心の中で選んで終える。

【ワンポイントコメント】

「自分の性格」を求めるより「今日の気分」の方が答えやすい場もある。漢字の知識を競う時間にせず、読み方や選んだ理由を本人の言葉で聞こう。

年齢や参加方法の調整　小学生は好きなものの一文字や絵で。書くことが難しい場合は口頭で答えて、大人が代筆する。

参考資料　[S261] 北海道教育庁後志教育局『熟議に役立つ アイスブレイク』：漢字一文字紹介
[S262] 京都産業大学 F工房 アイスブレイク実例集
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.271　記憶でつなぐ図形コピー

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 4〜6人×2組〜
時間 15〜20分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



写真やメモを持ち帰らず 言葉でつなぐ

必要な物

- 進行役が描く見本の絵 1枚
- 各組のA3用紙とペン
- 見本を隠す衝立
- タイマー

ルール

1. 進行役は見本を1枚作る。例は、家の左に木2本、右上に太陽、家の前に丸い池。見本を離れた机に置き、各組に描く紙を渡す。
2. 各組から1人ずつ見学役が歩いて見本を見に行く。見る時間は20秒。写真・メモ・紙の持ち帰りはせず、見たことを覚えて組に戻る。
3. 戻った人は口頭で図形や位置を説明する。見学役は描かず、残りの人が説明を聞いて紙に描く。質問してもよい。
4. 次の人へ見学役を交代する。同時に見に行くのは各組1人。全員が一度は見学できるよう、8分間で交代を繰り返す。
5. 時間が来たら見本を公開し、形・数・位置を比べる。点数を付ける場合は開始前に示した条件だけで判定し、最後に伝え方を振り返る。

【ワンポイントコメント】

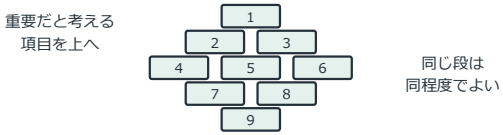
見本は進行役が自作し、既存作品を写さない。上手な絵よりも「木が何本か」「池は家のどちら側か」の情報が伝わるお題にすると、説明する役を交代しやすい。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は見本を3要素から始める。移動しにくい人がいる場合は、進行役が各組に順番に見本を提示する。

参考資料　[S263] 石巻専修大学 コミュニケーションゲームで伝え合う力の養成について学ぶ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.272　ダイヤモンドランキング

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 4〜6人／組
時間 20〜30分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



カード9枚を 1 2 3 2 1枚の五段に置く

必要な物

- 9項目を書いたカード 1人1組分と班用1組分
- 紙とペン

ルール

1. お題を「みんなが参加しやすい交流会に大切なこと」とする。項目は、分かりやすい説明・選べる役割・休憩・安い費用・行きやすい場所・道具・楽しいお題・時間厳守・意見を聞く姿勢の9枚。
2. 各自でカードを、重要だと思う順に上から1枚・2枚・3枚・2枚・1枚の形に置く。同じ段は同程度としてよい。3分後、各自が最上段の理由を話す。
3. 班用のカードで、全員が納得できる一つの並びを作る。多数決や順位の平均で決めず、考えが違う項目から理由を聞き合う。
4. 10分でまとまらなくても、無理に一致させない。決まった部分と、意見が分かれた部分を残してよい。
5. 各班が上位の項目と理由を発表する。自分の並びが変わった場合は、どんな話を聞いて変えたかを共有して終える。

【ワンポイントコメント】

このお題に模範順位はない。違いを残したまま終わることもできる。多数派に合わせる速さを競わず、まだ話していない人にも意見やパスを選ぶ順番を渡そう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年はカードを5枚にし、1・3・1の形で実施する。幼児向けの活動には使わない。

参考資料　[S264] 神奈川県 楽しくすすめるグループワーク ダイヤモンドランキング
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.273　ブレインライティング

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 6人／組
時間 35〜45分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- A4用紙 1人1枚
- ペン 人数分
- タイマー

ルール

1. お題を「雨の日に楽しめる交流会」とする。各自の紙に縦6段・横3列の枠を描き、最初の段へ5分間で3つのアイデアを書く。
2. 合図で紙を左隣へ回す。受け取った紙の案を読み、次の段へ、続きや別の工夫を3つまで書く。絵でもよい。
3. 最初の記入を含む計6回、各5分で6段を埋める。6段目の後に紙を元の持ち主へ返す。ほかの人の案は消さず、思い付かない枠は空欄でもよい。
4. 紙が戻ったら全員で案を読み、実際に試したいものへ印を付ける。似た案はまとめ、組として一つ選ぶ。
5. 選んだ案と面白かった組み合わせを発表する。全員が一度は自分の気付きを話すか、パスを選んで終える。

【ワンポイントコメント】

書き終わる速さを競わない。初めてなら1回3分、案は1つでもよい。紙を回す向きと残り時間をそろえ、ほかの人の案に付け加える楽しさを大切にしよう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は大人の進行で。作戦を考える時間と説明の練習を増やす。

参考資料　[S265] 佐賀県教育センター ワークショップ ブレインライティング
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.274　モノの使い道ブレスト

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 4〜6人／組
時間 10〜15分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 紙コップなど身近で安全な物 1組1個
- 大きな紙とペン
- タイマー

ルール

1. 各組で司会と記録役を決め、紙コップを見せる。「飲む以外にどんな使い道があるか」をお題にする。実際に危険な使い方を試す必要はない。
2. 最初の1分は一人で考える。その後の3分間、思い付いた使い道を自由に出し、記録役がすべて書く。
3. 案を出す間は否定しない。実現しそうにない案も受け取り、ほかの人の案から別の案を思い付いてもよい。
4. 時間で止め、似た案をまとめる。使い道の数を数えたら、各自が気に入った案を一つ選ぶ。
5. 「置く物を変えた」「組み合わせた」など発想の工夫を共有する。続ける場合は物と司会・記録役を替える。

【ワンポイントコメント】

常識的な使い道だけを正解にしない。出す時間と選ぶ時間を分けると、案を出しやすくなる。紙コップを切るなどの制作に広げる場合は、別に道具と時間を用意しよう。

年齢や参加方法の調整　小学生は紙コップを指さしながら口頭で。大人が全員の案を記録する。

参考資料　[S262] 京都産業大学 F工房 アイスブレイク実例集
[S265] 佐賀県教育センター ワークショップ ブレインストーミング
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.275　ワードウルフ

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 参加者5〜7人＋進行役1人
時間 8〜12分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 同じ大きさの紙 人数分
- ペン タイマー

ルール

1. 進行役は紙にお題を書く。6人なら「りんご」5枚と「なし」1枚など、似た物を用意する。全員へ伏せて配り、自分のお題だけ確認する。
2. 自分が多数派か少数派かは教えない。3分間、お題の特徴を話し合う。お題そのもの、文字数、最初の文字などは言わない。
3. 合図で全員が「違うお題だと思う人」を同時に指す。最も多く指された人を選ぶ。同点なら1分追加して再投票し、また同点なら少数派の勝ち。
4. 選ばれた人が多数派なら少数派の勝ち。少数派が選ばれた場合は、その人が多数派のお題を1回で当てれば逆転勝ち、外れたら多数派の勝ち。
5. 全員のお題を公開して一区切り。どの説明で違いに気付いたか話し、進行役やお題を替えて続ける。

【ワンポイントコメント】

疑う対象はお題の違いであり、人柄ではない。全員がよく知る物を選び、体験や知識の差で話しにくくならないようにする。ルール考案 カワサキファクトリー 川崎晋。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は4人＋進行役で、よく知る食べ物や道具のお題から始める。

参考資料　[S266] ワードウルフ公式ブラウザ版 ルールと遊び方
[S267] Qdan ワードウルフ プレスキット
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.276　石取りゲーム

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 2人
時間 5〜10分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 大きめの数え棒やカード 21個
- 数を記録する紙

ルール

1. 数え棒21本を中央へ置き、先攻と後攻を決める。1回の手番で取れるのは1〜3本。最後の1本を取った人が負けと確認する。
2. 先攻から交互に取り、取った本数と残りの本数を声に出す。残り3本以下でも、1本以上を取らなければならない。
3. 最後の1本を取ったら1回終了。棒を21本に戻し、先攻と後攻を交代してもう一度行う。
4. 2回試したら、残り何本の場面で困ったかを話す。続ける場合は初めの本数か、1回に取れる上限のどちらか一つだけを変える。

【ワンポイントコメント】

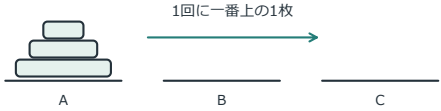
勝ち方が分かっても、すぐに相手の手を教えず試す時間を残す。どの条件を変えると作戦も変わるかを探そう。幼児と共有する道具には小石や小さな硬貨を使わない。

年齢や参加方法の調整　小学生は11本・1回1〜2本から始める。勝ち負けと取れる本数を図で示す。

参考資料　[S268] 鳥取大学附属中学校研究紀要55 石取りゲームを題材とした実践 pp41-46
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.277　ハノイの塔

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 1〜3人
時間 10〜20分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



小さい円板の上に 大きい円板を置かない

必要な物

- 大きさの違う厚紙の円板 3〜5枚
- 置き場所を示す紙 3枚
- 手数を記録する紙

ルール

1. 置き場所をA・B・Cの3カ所に決める。Aへ、大きい円板が下になるよう3枚を重ねる。全部を同じ順序のままCへ移すのが目標。
2. 1回に動かせるのは、どこかの山の一番上の円板1枚だけ。空いている場所か、自分より大きな円板の上へ置く。
3. Bも途中の置き場所として使う。移すたびに手数を一つ記録し、3枚全部がCへ移ったら成功。
4. 3枚を7手で移せるか再挑戦する。複数人なら交代で1手ずつ動かし、動かす前に相談してよい。
5. できたら4枚へ増やす。時間を決めて一区切りにし、どの小さな山を先に動かすとよいかを共有する。

【ワンポイントコメント】

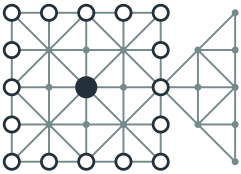
板や紙の円板なら、支柱がなくても遊べる。大きさの違いが見えにくいときは1・2・3の番号も書こう。手数だけを急いで比べず、規則を守って完成したことを確かめる。

年齢や参加方法の調整　小学生は3枚から。低学年には大人が最初の数手を見せる。

参考資料　[S269] NGKサイエンスサイト ハノイの塔 名古屋市科学館学芸員監修
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.278　十六むさし

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 2人
時間 10〜20分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される



初期配置



親が間に入ると
両隣の子を取る

黒が親1個 白が子16個 線で結ばれた隣の点へ移動する

必要な物

- 図を基に描く33点の盤
- 親駒1個 子駒16個 色を分ける
- 手番や配置を記録する紙

ルール

1. 図のように、子16個を正方形の外周、親1個を中央へ置く。子を動かす人と親を動かす人に分かれ、子から交互に1手ずつ動かす。
2. 子の手番は、子1個を線でつながる隣の空いた点へ移す。親の手番も、親を隣の空いた点へ移す。駒を飛び越せない。
3. 親が動いた直後、一直線上の両隣が子なら、その子2個を盤から取る。同時に複数の方向で挟まれた場合は、該当する子をすべて取る。
4. 親が動けなくなれば子の勝ち。本書では子が6個以下になる、または子が一つも動かせなくなれば親の勝ちとする。
5. 同じ配置と手番が3回現れたら引き分けと決める。1回終わったら親と子を交代して、役割による違いを試す。

【ワンポイントコメント】

子が自分から親を挟みに行っても、その時点では取られない。取る判定は「親が移動した直後」。盤や勝ちの条件には異なる遊び方があるため、開始前に本書の条件をそろえよう。

年齢や参加方法の調整　小学生高学年は親の動きと取り方を実演してから。最初は勝敗より役の交代を重視する。

参考資料　[S270] 東京大学 田中哲朗 十六むさしの強解決 ルールと33点盤
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.279　人狼 入門の運営例

対象の目安 中学生〜大人　**人数** 参加者9人＋進行役1人
時間 20〜30分　**場所** 机のある室内
国内でも実施される

必要な物

- 役カード 人狼2枚 占い師1枚 村人6枚
- 投票用の番号札 人数分
- タイマー

ルール

1. 進行役以外へカードを1枚ずつ伏せて配り、自分だけで確認する。村人側は村人と占い師。人狼を全員退場させれば勝ち。人狼は、生存する人狼の数が村人側以上になれば勝ち。
2. 最初の夜は全員が目を閉じる。合図で人狼だけが目を開けて仲間を確認し、閉じる。次に占い師が目を開け、ほかの1人を指す。進行役は人狼かどうかを合図で教える。この夜の退場者はいない。
3. 昼は4分間話し合う。役職を名乗ることも、うそをつくこともできる。全員同時に自分以外へ1票入れ、最多の人が退場。同点はその人たちで決選投票を1回行い、また同点なら昼の退場者はなし。
4. 次の夜は、人狼が目を開け、人狼以外の生存者1人を声を出さず相談して進行役へ示す。生きている占い師も次の合図で、ほかの生存者1人を占う。朝に人狼が選んだ人が退場する。
5. 退場者の役は明かさず、以後の話し合い・投票には加わらない。昼と夜を繰り返し、各退場の後に進行役が勝ちの条件を確かめる。
6. 決着したら全役を公開する。30分で未決着なら引き分けとし、次のゲームでは全員が戻り、カードを配り直す。

【ワンポイントコメント】

推理の理由はゲーム中の発言から話す。「普段からうそつき」など人柄の評価を持ち込まない。退場後に見た役や進行の情報は口にしない。役を簡略化した体験用の条件で遊ぼう。

年齢や参加方法の調整　初めての進行役は、夜の呼びかけの順と、勝敗の人数を紙に書いて準備する。

参考資料　[S271] Qdan 人狼ゲーム ルールとやり方
[S272] 株式会社人狼 人狼ルール説明
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第15章

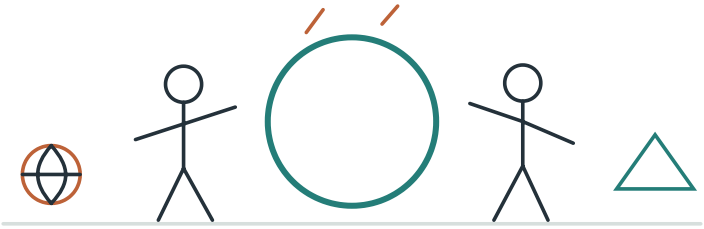
世界の外遊び

いろいろな土地で走る 跳ぶ 追いかける

国や地域は紹介例であり、唯一の発祥地を意味しない。範囲と止まる合図を共有し、国内の似た遊びとの違いも探す。

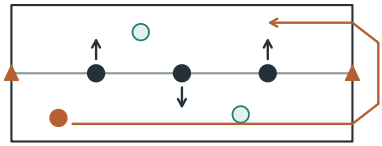
No.280 から No.304

25のレクリエーション



No.280　コーコー（体験版）

対象の目安 小学校高学年〜大人　**人数** 8人
時間 15〜20分　**場所** 平らで広い屋外
インドなど南アジアで親しまれる　別名 Kho Kho



コーコー体験版：10×6m。矢印は外回りで向きを変える例。

必要な物

- コート用の線
- 柔らかいコーン2個
- 時計

ルール

1. 四人ずつ二組に分かれ、約10×6mの区画を作る。中央線の両端へコーンを置き、追う組の三人が線上で交互に反対側を向いて座る。
2. 残る一人が端のコーン横から追い、逃げる組の二人が入って開始。逃げ役は中央線を越えてよいが、追い役は線を横切れない。
3. 追い役は走り始めた縦の向きへ進み、途中で逆戻りしない。方向や中央線の反対側を変える時は端のコーンの外を回る。
4. 座った仲間の背中へそっと触れ「コー」と伝えると交代。触れた人はその場所へ座り、受けた人は顔を向けていた側から追い始める。
5. タッチされた人と区画外の逃げ役は退場し、追う組に1点。退場者は待機列の最後へ並び、先頭の人と交代する。三分で攻守を替え、二回ずつの合計点を比べる。

【ワンポイントコメント】

走る鬼を仲間へ引き継ぐ遊びです。座る人を飛び越えたり、押して交代したりしません。最初は歩いて方向を確かめ、どの仲間に追う役を渡すか考えましょう。

年齢や参加方法の調整　高学年：歩く練習から。中高生・大人：制約を確認して走る。

参考資料　[S273] IIT Bombay IDC Dsource Kho Kho
[S274] NCERT Health and Physical Education Class IX Kho Kho
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.281　ラグーリ（体験版）

対象の目安 小学校高学年〜大人　**人数** 6〜12人
時間 15〜20分　**場所** 十分に離れて走れる平らな屋外
インドなど南アジアで親しまれる　別名 Lagori ／ Seven Stones

必要な物

- 重ねられる軽いフォーム円盤7枚
- 柔らかいスポンジボール1個
- 線の目印
- 一分を測る時計

ルール

1. 同人数の二組を作り、中央に円盤七枚を積む。3mほど離した投球線と、周りの遊ぶ範囲を決め、攻撃組と守備組に分かれる。
2. 攻撃組が一人三回まで順に、下からボールを投げて山を崩す。全員が当てられなければ、積み直して攻守を替える。
3. 山が崩れたら攻撃組は円盤を元どおり積み直す。守備組はボールを拾い、低い投球で攻撃役の膝より下へ当てることを狙う。
4. 誰かが有効に当たるか範囲外へ出たら、攻撃終了で交代。頭や上半身への投球は無効として一度止め、全員で投げ方を確かめ直す。
5. 当たる前に七枚を積み直せれば攻撃組に1点を入れて交代。一分で戻せない時も交代する。両組が三回ずつ攻撃した所で合計点を比べる。取り合いや体での妨害はしない。

【ワンポイントコメント】

崩した山を戻す人と、ボールで止める人が同時に動きます。小学生は一度に走る人数を減らし、必ず軟らかいボールと軽い円盤を使用します。低学年には投げ合いを求めず、守備なしで皆が積み直す協力体験から始められます。

年齢や参加方法の調整　低学年：守備なしの協力。高学年・大人：攻守あり。

参考資料　[S275] IIT Bombay IDC Dsource Lagori
[S276] Maharshi Sandipani Rashtriya Veda Vidya Pratishthan Class 12 English: Indian Games Lagori
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.282　カバディ（しっぽ取り体験版）

対象の目安 小学校高学年〜大人　**人数** 8〜10人
時間 15〜20分　**場所** 滑らず十分に走れる平面
インドなど南アジアの競技を参考にした体験　別名 Kabaddi

必要な物

- 腰へ軽く挟める短い布のしっぽ1本
- コート用の線
- 十五秒を測る時計

ルール

1. 四〜五人ずつ二組に分かれ、中央線で二陣に区切る。一人ずつ攻める順を決め、最初の攻撃役が腰の横へ布を軽く挟む。
2. 合図で攻撃役一人が相手陣へ入り、守備役の上腕へ軽くタッチし、中央線を越えて自陣へ戻ることを目指す。同じ人は重複して数えない。
3. 守備役は攻撃役の布だけを取る。体や服をつかむ、押す、抱え込む動きは禁止。布を手で押さえて守ることもしない。
4. 十五秒以内に布を取られず自陣へ戻れば、触れた人数が得点になる。布を取られた時、区画の外へ出た時や時間切れは0点で、その攻撃を終える。
5. 一人の攻撃が終わるごとに相手組の次の人が攻め、全員一回ずつで一巡。二巡の合計を比べる。息を止めず、普段どおり呼吸して行う。

【ワンポイントコメント】

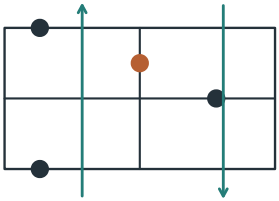
カバディの「相手に触れて自分の陣へ戻る」仕組みを、しっぽ取りに変えた体験です。正式競技の取り押さえやキャントの規則は使いません。まず歩いて一人を触る所から確認し、布が強く結ばれず軽く外れることも大人が確かめます。

年齢や参加方法の調整　高学年：歩いて一人へタッチ。中高生・大人：二人以上を狙う。

参考資料　[S277] こども家庭庁 児童館の運動プログラム 4-03 タッチで逃げろ！
[S278] 日本レクリエーション協会 レクぼ カバディ
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.283　パティンテロ（体験版）

対象の目安 小学校高学年〜大人　**人数** 8人
時間 15〜20分　**場所** 平らで広い屋外
フィリピンで親しまれる　別名 Patintero



横線3人・中央の縦線1人
守備は担当線だけを動く
攻撃は手前から奥へ出て
手前まで戻れば1点

パティンテロ体験版：6×4mの4区画。青緑は往復の例。

必要な物

- 地面に線を引く道具
- 時計

ルール

1. 6×4mの長方形を縦横に二分し、田の字を作る。四人ずつに分かれ、守備三人が横線三本を一人ずつ、残る一人が中央の縦線を受け持つ。
2. 攻撃組の四人は長方形の手前の外から入る。守備役に触れられず、奥の外へ一度出てから手前へ戻ることを目指す。
3. 守備役は担当の線に沿ってだけ移動する。両足を接地した状態で上腕へそっと触れる。攻撃役を押したり線の外へ追いかけたりしない。
4. 触れられた攻撃役は区画の外で待つ。途中で横の外へ出た人もその回を終える。往復に成功した人は1点を入れ、外で待つ。
5. 全員が成功または捕まるか、三分で攻守を替える。それぞれ二回ずつ攻めた合計点で終える。最初は歩いて、線の担当と往復経路を確認する。

【ワンポイントコメント】

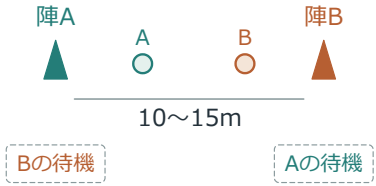
守る人が線を離れられないので、相手の位置を見て通る場所を選べます。正式な地域ルールには人数や交代条件に違いがあります。本書は四人で守る小さい区画の運営例です。低学年は中央の縦線を使わず、横線三本を歩いて越える体験にします。

年齢や参加方法の調整　低学年：縦守備なし・歩く。高学年・大人：四守備・往復。

参考資料　[S279] Mapua Malayan Colleges Mindanao 8th Foundation Week Patintero
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.284　ベンテンガン（陣取りおに）

対象の目安 小学校高学年～大人　**人数** 8～16人
時間 15～20分　**場所** 広く平らな屋外
インドネシアで親しまれる　別名 Bentengan



Aが先、Bが後に出る
→BがAを追える
Aが帰陣すると時刻更新
救出後の帰陣中は保護

ベンテンガンの配置例：捕まった人は相手陣のそばで待つ。

必要な物

- 二色の組分け目印
- 陣の大きいコーン2個
- 待機場所の目印
- 時計

ルール

1. 同人数の二組に分かれ、陣を10～15m離して置く。両組は自陣へ触れて開始し、相手の陣へ先に触れることを目指す。
2. 外へ出た二人が出会った時は、自陣へ最後に触れた時刻が遅い人が相手を捕まえられる。陣へ戻って触れると、その時刻が更新される。
3. 捕まえる時は上腕へ軽くタッチする。誰が後に出たか分からなければ二人とも自陣へ戻る。陣に触れている間は捕まらない。
4. 捕まった人は相手陣そばの待機枠へ。味方が触れれば救出され、二人は片手を上げて自陣へ戻る。帰陣中は捕まらず、自陣へ触れて再参加する。
5. 相手陣へ触れるか、相手全員を待機場所へ送れば一局勝ち。五分で決まらなければ引き分けにし、陣を交換してもう一局行う。押す・つかむ妨害はしない。

【ワンポイントコメント】

後から陣を出た人が、先に出た相手を追えます。まず各組一人ずつ歩き、出た順を確認。追う途中でも陣へ戻って立て直せる所を楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　高学年：一人ずつ歩いて練習。中高生・大人：組全体で。

参考資料　[S280] University of Jember Slamet Hariyadiほか Kalibaru地域聞き取り調査 Bentengan
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.285　トゥンバン・プレソ（体験版）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 4〜8人
時間 10〜20分　**場所** 投げる前方を広く空けた屋外
フィリピンで親しまれる　別名 Tumbang Preso



トゥンバン・プレソ体験版：的が立っている間だけ、おにが回収役を追う。

必要な物

- 倒れやすいフォーム円柱の的
- 柔らかい平たいフォーム片／人
- 線の目印
- 時計

ルール

1. 的を小さな円の中へ立て、3m離して投げる線を引く。一人がおに、ほかは投げ役になり、順番を決める。
2. 一人ずつ線の後ろからフォーム片を下投げし、的を倒す。おにを含め全員が投げる通り道の外で待ち、飛んでいる間は回収しない。
3. 着地後の合図で、投げた一人だけが自分の片を拾いに行く。的が倒れたら、おにはまず円の中へ立て直す。
4. 的が立っている時、おには回収中の人へ軽くタッチできる。片を持って線の後ろへ戻れば無事。捕まったら全員停止し、おにを交代して線へ戻る。
5. 一回の回収は二十秒までとし、戻れなくても全員停止して片付け、次の人へ進む。二分でまだおにをしていない人へ役を替え、全員がおにを体験したら終える。

【ワンポイントコメント】

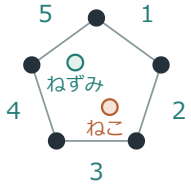
的を倒して投げた物を取り戻す間に、おにが的を直して追います。本書は投球と回収を一人ずつに分けた体験版です。低学年は歩き、慣れたら速足で楽しみます。

年齢や参加方法の調整　低学年：歩く。高学年・大人：速足。

参考資料　[S281] Philippines Department of Education PE5 Module 1 Tumbang Preso
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.286　メオ・ズオイ・チュオット（ねこの通り道）

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 7〜10人
時間 10〜15分　**場所** 滑らず広い平面
ベトナムで親しまれる　別名 Mèo đuổi chuột



番号は人と人の間の門
ねずみ：1→3→2なら
ねこも：1→3→2の順
最初の門を通ってから追う

ねこの通り道：輪の5人は門を保ち、二役は同じ門を同じ順に通る。

必要な物

- 三十秒を測る時計

ルール

1. 二人をねこ役とねずみ役にし、残りは輪になる。隣同士で手を軽くつなぎ、二人が安全に通れる高さの門を作る。
2. 二人が輪の内側へ立ち、ねずみから動く。ねずみが最初の門を通ったら、ねこが追い始める。ねずみは門を通って輪の内と外を行き来する。
3. ねこは、ねずみが通った門と順路を同じ順で追う。輪を作る人は場所を変えず、手を急に下ろして邪魔しない。
4. ねこが軽くタッチすればねこの成功。別の門を近道した時はその回を終える。三十秒で捕まらない時も止める。
5. 二人の役を替えてもう一回行い、次の二人と交代する。奇数なら最後の一人は終えた人と組む。全員が動く役を体験したら終了。初回は歩いて順路を確かめる。

【ワンポイントコメント】

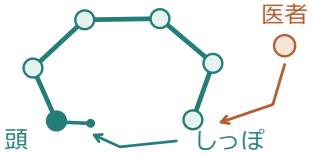
同じ門を追わなければならないため、速さに加えて道順を見る面白さがあります。幼児は大きい輪でゆっくり歩き、低学年は門に番号を付けてもかまいません。くぐるのが難しい場合は、手をつながず人と人の間を門にして遊べます。

年齢や参加方法の調整　幼児：歩く・門を広く。低学年：番号の門。高学年：順路を工夫。

参考資料　[S282] Viet Nam National Authority of Tourism Cat and Mouse Game
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.287　ロンラン（竜と医者）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 6〜9人
時間 10〜15分　**場所** 平らで広い屋外
ベトナムで親しまれる　別名 Rô`ng rǎ´n lên mây



医者はしっぽを追う
竜は歩いて列を保つ
しっぽが頭の手に触れる
→輪が閉じれば竜の成功

竜と医者の配置例：列が離れたら停止。押す・つかむ妨害はしない。

必要な物

- 二十秒を測る時計

ルール

1. 一人を医者役にし、残りは竜として一直線に並ぶ。前の人の腰へ手を軽く添え、先頭を頭、最後をしっぽとする。
2. 合図で医者は最後尾へ軽くタッチしようと動く。竜は頭を先にして歩き、列を保ちながら輪を作ることを目指す。
3. 頭は両腕を広げて医者の進路へ回り込めるが、押したりつかんだりしない。医者も列を押し分けたり、腕の下を無理に抜けたりしない。
4. しっぽが頭の空いている手へ触れて輪を閉じれば竜の成功。閉じる前に医者がしっぽへ触れれば医者の成功とする。
5. 列が離れたり、二十秒たったりしたら一度止め、引き分けで交代する。医者は列の先頭へ入り、元の最後尾が次の医者になる。全員が医者役を一度ずつ行ったら終える。

【ワンポイントコメント】

竜の頭が仲間を守り、長い列が輪へ変わる遊びです。列の内側で人が重なりやすいので、走らずに歩く体験版にしています。低学年は竜を四〜五人にし、手が離れたらすぐ止まる約束を、動き出す前に皆で確認しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：短い列で歩く。高学年・大人：滑らかな輪を工夫。

参考資料　[S283] Viet Nam National Authority of Tourism The Game of the Dragon-Snake
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.288　アンペ

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 4〜12人
時間 10〜15分　**場所** 平らで滑らない広場・体育館
紹介地域：ガーナ　別名 Ampe

必要な物

- なし（必要なら左右の足首に色の目印）

ルール

1. 1人をリーダーにし、ほかは半円に並ぶ。リーダーは端の1人と向き合い、互いの足が当たらない間隔を空ける。
2. 2人で同時に手をたたき、軽くその場で跳ぶ。次の拍子でもう一度跳び、着地するときに右か左の片足を少し前へ出す。
3. 本書では『別の足ならリーダーが1点、同じ足なら挑戦者へリーダー交代』と決める。左右は各自の右・左で比べ、鏡の向きで判定しない。
4. リーダーが勝ったら半円の次の人と勝負する。交代した新リーダーは、次の位置の人から続ける。着地がずれた場合は得点せずやり直す。
5. 全員がリーダーを経験するまで続け、合計得点を比べて終える。なかなか交代しないときは3勝で交代する運営例とし、開始前に伝える。

【ワンポイントコメント】

ジャンプの高さを競う遊びではありません。初めは『パチン・ぴょん・足』と全員で同じ拍子を練習します。同じ足を勝ちとする紹介もあるため、地域の違いを大切にし、その日に使う条件を最初に確認しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と跳ばずに手拍子後の足出しから。低学年は左右に色の目印。高学年は半円でリーダー交代制を楽しむ。

参考資料　[S284] Greek School Network 英語教材：Ampe（Juba This and Juba Thatを参照）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.289　ピロロ

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 6〜12人
時間 10〜20分　**場所** 見渡せる安全な広場
紹介地域：ガーナ　別名 Pilolo

必要な物

- 見つけやすい色の大きめの札・探す人数と同数
- スタート兼ゴールの目印
- 記録用紙

ルール

1. 隠す係1人とゴールを判定する係1人を決める。ほかの人は線の後ろで背を向け、係が決めた範囲に札を隠すのを待つ。
2. 札は探す人数分用意し、登る・掘る・水へ入る必要のない場所へ1枚ずつ置く。探す範囲と、取ってよい物を全員へ示す。
3. 係の『ピロロ！』で振り向いて探す。1人が持ち帰れるのは1枚だけ。ほかの人が手に持った札を取ったり、体で進路をふさいだりしない。
4. 見つけたらゴールへ運び、最初に線を越えた人に1点。ほかの人も自分の札を見つけて戻り、見つからない人には係がヒントを出す。
5. 全員が戻ったら札を集め、隠す係と判定係を替える。全員が同じ回数探したところで合計点を比べる。次は隠す場所を少し変える。

【ワンポイントコメント】

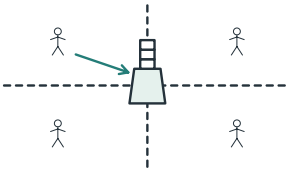
探す速さと帰る判断が一つになった遊びです。見つからない人を残さず、1回を短く区切ります。小さな硬貨を使う紹介が多いものの、子どもの活動では数を確認しやすい大きな札を使うと片付けも確実です。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と歩いて探し、全員の回収成功を目標にする。低学年は札を半分見える位置へ。国内の宝探しとの関連を紹介する位置付けでもよい。

参考資料　[S285] Online Guide Manager：Pilolo – a game from Ghana（指導者向け共有活動）
[S286] Indiana National Guard：MOMC Passport p.32 Ghana Pilolo
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.290　ドゥリー・ブリッキース（3つの缶）

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 4〜12人・同時に4人
時間 15〜20分　**場所** 広場・体育館
紹介地域：南アフリカ　別名 Drie blikkies



守り手は自分の区画の球だけに触れる 人には当てない

必要な物

- 軽くて角のないプラスチック容器3個
- 伏せて置く大きなバケツ1個
- 柔らかい球1個
- 十字の区切り線

ルール

1. 遊ぶ場所を十字線で4区画に分け、中央へ伏せたバケツ、その上へ容器3個を積む。4人が1区画ずつ入り、1人を投げ手、3人を守り手とする。
2. 投げ手は自分の位置から柔らかい球を下手で投げ、容器の山を崩す。3回まで挑戦できる。3回とも崩せなければ役割を交代する。
3. 崩れたら投げ手は容器を拾って、バケツの上へ元どおりに積み直す。守り手は球を拾うが、自分の区画にある球だけに触れる。
4. 守り手は互いにパスし、球を転がして中央のバケツへ当てる。人には当てない。投げ手が先に積めば投げ手の勝ち、球が先にバケツへ当たれば守り手の勝ち。
5. 1勝負ごとに新しい人が投げ手へ入り、旧投げ手と守り手は順に役割を送る。全員が投げ手1回・守り手3回を経験したら終える。

【ワンポイントコメント】

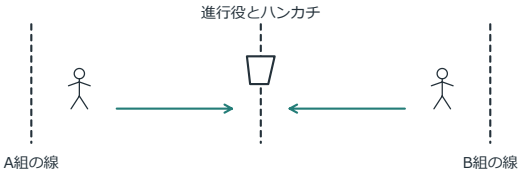
『積む』側と『球を戻す』側の時間の勝負です。軽い容器を使うと音が穏やかです。手元へ強い球が飛ばないよう、守り手の最後の送球は床を転がします。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と積む係を一緒に担当し、守り手は大人がゆっくり転がす。低学年は大きな球、高学年は区画内のパスで協力する。

参考資料　[S287] The Scout Association：Drie blikkies（Scouts South Africa提案）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.291　パニュエロ（ハンカチ争奪）

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 9〜17人・2チームと進行役
時間 10〜15分　**場所** 平らな広場・体育館
紹介地域：スペインほか　別名 El pañuelo ／ Steal the Bacon（同系の遊び）



呼ばれた同じ番号の2人が中央へ進む

必要な物

- 柔らかいハンカチ1枚
- チームの待機線・中央線の目印
- 得点用紙

ルール

1. 同人数の2チームが中央から等距離に並ぶ。各チームで1から人数分の番号を決め、進行役が中央でハンカチを軽く持つ。
2. 進行役が番号を1つ呼ぶと、両チームのその番号の人だけが中央へ進む。ハンカチが手から離れるまでは、中央線を越えない。
3. どちらかがハンカチを取ったら、自分のチームの線へ戻る。相手は後を追い、肩か背中へ優しくタッチする。服やハンカチをつかまない。
4. 持った人がタッチされずに戻ればそのチームに1点。途中でタッチされれば相手に1点とする本書例。同時につかんだら引っ張らず、離してやり直す。
5. 2人は列へ戻り、ハンカチを中央へ戻して次の番号へ。全番号を2回ずつ呼んだら合計点を比べる。次は進行役と番号を替える。

【ワンポイントコメント】

中央で相手の動きを見る駆け引きが楽しい遊びです。体格や速さが近い2人を同じ番号にすると勝負が続きます。進行役はハンカチを握り込まず、2人が同時に取ったらすぐ止める合図を決めておきましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は歩いて行い、ハンカチをコーン上から取る運営例。幼児は保護者と1人ずつ運ぶ体験へ。脱落制を使わず得点で交代する。

参考資料　[S288] Proyecto Ludos（MEC・自治州教育機関）：El pañuelo
[S289] EducaMadrid CP INF-PRI SÉNECA：El Pañuelo（学校活動の字幕）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.292　サーディンズ（集まるかくれんぼ）

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 6〜15人
時間 10〜20分　**場所** 大人が下見した広場・見通しのよい林
紹介地域：イギリスほか　別名 Sardines

必要な物

- 範囲と本部の目印
- 全員へ聞こえる終了合図

ルール

1. 最初に隠れる人1人を決め、ほかは本部で30秒待つ。大人が境界と立入禁止場所を示し、全員が無理なく立てる場所だけに隠れてよいと確認する。
2. 合図でほかの人が探し始める。走らず周りを見て歩き、範囲から出ない。見つけたときは大声で知らせず、そっと隠れている人の横へ加わる。
3. 見つけた人も隠れる側になり、さらに探す人を待つ。狭い所へ押し合って入らず、場所が足りなければ少し横へ広がってよい。
4. 最後の1人が見つけるか、事前に決めた5分が過ぎたら終了の合図を出す。隠れている人も探している人も、全員が本部へ戻る。
5. 大人が人数を確認し、最初に見つけた人が次に隠れる。まだ隠れていない人を優先する運営例でもよい。場所を替えて2〜3回行う。

【ワンポイントコメント】

見つけるたびに隠れる仲間が増え、広場の様子が少しずつ変わります。暗い室内や物置、車、密閉できる箱は隠れ場所にしません。最後まで探している子に大人が付き添い、誰も置き去りにならないようにします。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者とペアで狭い範囲を歩く。低学年は大人が隠れる人の近くを見守る。高学年は範囲と5分の制限を守って実施する。

参考資料　[S290] Girlguiding : 10 brilliant wide games to play – Sardines（2026）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.293　スパッド（転がし版）

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 5〜12人
時間 10〜15分　**場所** 広く平らな広場・体育館
紹介地域：アメリカほか　別名 SPUD

必要な物

- 大きめの柔らかい球1個
- 参加者の番号札・記録紙

ルール

1. 全員へ番号を割り当て、中央に間隔を空けて集まる。1人が球を真上へ軽く上げ、誰かの番号を呼ぶ。呼ばれていない人は周囲へ離れる。
2. 呼ばれた人は球を取り、触れた瞬間に『スパッド！』と知らせる。全員はその場で止まる。球を持つ人はS・P・U・Dと唱えて4歩まで進める。
3. 狙う人を1人決め、球を床で転がして足元を狙う。相手は足を動かさず球を避けるか、両手で捕る。人の頭や体へ向けて投げない。
4. 当たれば当たった人、捕れたか外れたら転がした人に文字を1つ記録する。S→P→U→Dの順。文字を受けた人が次の球上げ役になる。
5. 4文字そろった人は1回だけ球を上げる補助役をして、文字を0に戻して再参加する。5分ごとに休み、全員が何度も球を扱えたら終える。

【ワンポイントコメント】

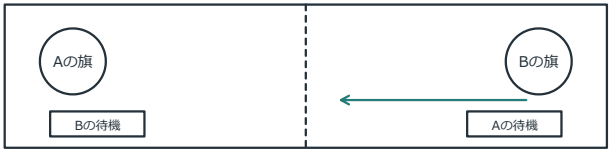
呼ばれるまで聞くこと、合図ですぐ止まることが面白さにつながります。まず球なしで番号と停止の練習をしましょう。球を上げる人の近くに集まりすぎず、転がす際は相手が準備できたことを確かめます。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人が番号を呼んで球を上げる。幼児は対人の当て遊びにせずコーンを狙う。4文字後は脱落せず補助を1回経験して復帰する運営例。

参考資料　[S291] Playworks：SPUD
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.294　キャプチャー・ザ・フラッグ

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 10〜24人・2チーム
時間 15〜25分　**場所** 境界をはっきり示せる広場
紹介地域：アメリカ・イギリスほか　別名 Capture the Flag ／ 旗取り



救出後は手を上げて歩いて自陣へ戻る

2つの陣 円内の攻撃者は安全 守り手は1m離れる

必要な物

- 柔らかい布の旗2枚
- ビブス・コーン
- 旗の円と待機区域の目印

ルール

1. 広場を半分に分け、各陣へ旗を置く円と捕まった人の待機区域を作る。2組に分かれ、相手の旗を中央線の内側まで運べば成功と確認する。
2. 合図で開始。自陣では自由に動けるが、相手陣へ入ると相手に肩か背中を優しくタッチされる。つかむ・押す・体で道を塞ぐ動作はしない。
3. タッチされたら相手陣の待機区域へ行く。旗を持っていたら進行役が元の円へ戻す。守る人は旗の円と待機区域から少なくとも1m離れる。
4. 味方が待機中の1人へタッチすると救出できる。2人は手を上げて歩いて自陣へ戻り、その間はタッチされない。旗の円に両足が入った攻撃者も、円内では安全。
5. 旗を持って中央線を越えたら1点、全員いったん自陣へ戻って再開する。本書では3分ごとに休み、待機者を全員戻す。3回の合計点を比べ、攻守の作戦役を替える。

【ワンポイントコメント】

攻める・守る・仲間を助けるの役割を相談すると、走るのが得意な人以外も活躍できます。安全な円へ人が集中しすぎないよう、円内は各組1人までなど先に決めます。旗は棒を付けず、柔らかな布だけを使います。

年齢や参加方法の調整　低学年は狭い範囲で旗を見える位置へ置き、大人が救出を補助。幼児は対象外。3分で全員復帰・3回制は本書の運営例。

参考資料　[S292] Playworks : Capture the Flag
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.295　マザー・メイ・アイ（進んでもいい？）

対象の目安 目安：幼児～小学校低学年（幼児は大人同伴）　**人数** 4～10人
時間 10～15分　**場所** 平らな広場・体育館
紹介地域：アメリカほか　別名 Mother, May I?

必要な物

- スタート線・ゴール線の目印

ルール

1. 1人を返事役にし、ほかの人はスタート線へ横に並ぶ。返事役は5～8m先のゴール線近くで背を向ける。1人ずつ順に質問すると確認する。
2. 最初の人が『大きな1歩、進んでもいい？』など、歩数と歩き方を提案する。大きい歩幅・小さい歩幅・普通の歩幅から選び、1回3歩までとする本書例。
3. 返事役が『いいよ』と言えば、その人だけが提案した歩数を進む。『まだだよ』ならその場に残る。返事を聞く前には動かない。
4. 次の人へ質問の番を送り、全員が1回ずつ尋ねて1周。返事役は同じ人を続けて止めず、本書では2回止めたら次は必ず許可する。
5. 最初にゴール線へ着いた人が成功し、次の返事役になる。全員がゴールまで歩いてから並び直す。次は質問の順を逆にして始める。

【ワンポイントコメント】

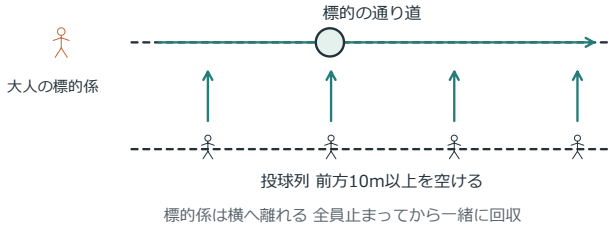
返事を待ってから動くやり取りが中心です。歩幅の違いを大人が実演すると、数が少なくても遠くへ進めることが分かります。返事役が偏って許可しないように見守り、『まだ』と言われても次の番が来ると伝えます。

年齢や参加方法の調整　幼児は返事役を大人が担当し、指で歩数を示す。低学年は質問と返答を自分たちで。走る・後ろ向き・跳び込みなどの動きは使わない。

参考資料　[S293] Project Play Southeast Michigan・Ralph C. Wilson Jr. Foundation：Activity Deck（PDF p.9 Mother, May I）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.296　ゴリ（動くボールをねらえ）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 5〜20人
時間 10〜15分　**場所** 前方10m以上を空けられる平らな広場
紹介地域：オーストラリアの先住民の遊びを基にした活動　別名 Gorri



必要な物

- 標的にする大きな柔らかいボール1個
- 投球用の柔らかい小球を1人2個
- 境界用の目印

ルール

1. 全員が横一列に並び、10m以上前に標的の通り道を作る。通り道は列と平行にし、両端を目印で示す。大人が標的係になる。
2. 標的係は列の横から十分離れた位置に立つ。準備の合図をして、大きな球を端から端へ地面に沿って転がす。
3. 列の人は線を越えず、動く標的へ小球を下手で転がす。1回の通過で1人2球まで。人には向けない。
4. 標的が終点を過ぎたら全員止まる。大人が安全を確認してから一緒に回収し、勝手に球を追わない。
5. 標的へ小球が触れれば全員で1成功と数える。5往復試して合計を確かめ、次は距離や標的の速さを調整する。

【ワンポイントコメント】

止まった的ではなく、これから通る場所を予測して転がします。まず標的を大きく、ゆっくり動かすと成功しやすくなります。投げる人と回収する人が同時に動かないことを、開始前に必ず練習しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は大きな標的を遅く転がす。高学年は通る速さを変える。幼児は大人と1組で短距離の転がしから試す。

参考資料　[S294] Australian Sports Commission Yulunga／Gorri 2ページの活動カード
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.297　キーエンタン（空中でキャッチ）

対象の目安 小学校中学年〜大人（目安）　**人数** 4〜6人1組
時間 10〜15分　**場所** 1組につき8m四方程度の平らな場所
紹介地域：オーストラリア・クイーンズランド州の先住民の遊びを基にした活動　別名 Keentan

必要な物

- 軽く柔らかいボールを1組1個
- 立ち位置の目印

ルール

1. 4〜6人で輪になり、隣同士は3mほど離れる。ぶつからない立ち位置を決め、最初の投げ役が球を持つ。
2. 投げ役は相手の名前を呼び、小さく跳んでいる間に、相手の取りやすい高さへ穏やかにパスする。
3. 受け手もその場で小さく跳び、足が地面から離れた間に球を取る。着地して姿勢を整えてから、次の相手へ同じ方法で渡す。
4. 空中で受けられたら連続回数を1増やす。落球や着地後のキャッチなら0に戻し、その人から再開する。人の下へ入らない。
5. 5回続けば全員成功。まだ受けていない人を優先してつなぎ、開始役を替えて3回挑戦したら終了する。

【ワンポイントコメント】

高く跳ぶ競争ではありません。相手の小さなジャンプに合わせて取りやすく渡すことが成功の鍵です。着地後の安全な姿勢を確かめてから次へ進み、球を追って他の人の足元へ飛び込まないようにします。

年齢や参加方法の調整　導入は足をつけたキャッチから。跳ぶ動作が難しい人は足をつけたまま両手を上げて受けるなど、同じ輪に入れる条件を選ぶ。

参考資料　[S294] Australian Sports Commission Yulunga／Keentan 2ページの活動カード・協力練習と空中パスの変形
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.298　クールチー（転がる球を合わせる）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 4〜10人ずつ2組
時間 10〜15分　**場所** 両端を10〜20m離した平らな広場
紹介地域：オーストラリア・南オーストラリア州ディヤリの遊びを基にした活動　別名 Koolchee

必要な物

- 転がる柔らかいボールを1人2〜3個
- 両端の線と安全帯の目印

ルール

1. 2組が両端の線の後ろへ横並びになる。線の前2mずつを安全帯にし、その内側を球を合わせる中央区域に決める。
2. 大人の合図で、両側から1球ずつ地面を転がし始める。相手側から来る動く球に、自分の球が当たるようにねらう。
3. 人は線の後ろから動かず、投げ上げたり中央へ走り込んだりしない。転がす時は足元の人と球を確かめる。
4. 中央区域で球同士がぶつかれば、両組共通の成功を1数える。安全帯での接触は数えず、続けて次の1球を使う。
5. 手元の球がなくなったら全員止まる。大人の回収合図で集め直し、3回分の合計成功数を記録して終了する。

【ワンポイントコメント】

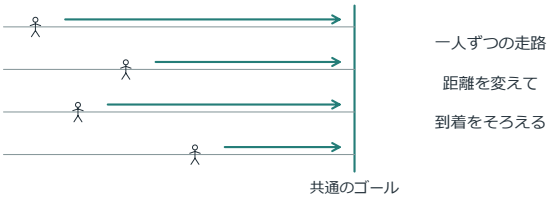
向こうから来る球と自分の球の速さを見比べる、協力できる球遊びです。最初は大人同士の2球で見本を見せましょう。相手の体や足をねらわず、中央の球に当てることを全員で共有します。

年齢や参加方法の調整　低学年は端の間を10m程度に縮め、中央区域で当たれば成功とする。高学年は球の速さを変える。幼児は大人の横で1球ずつ転がす。

参考資料　[S294] Australian Sports Commission Yulunga／Koolchee 2ページの活動カード
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.299　インカニ（そろってゴール）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 4〜10人1組
時間 15〜20分　**場所** 1人ずつの走路を取れる直線の運動場
紹介地域：オーストラリア中央部の協力する走り遊びとして紹介　別名 Inkanyi



個別のスタート位置から 同時に出発する

必要な物

- ストップウォッチ
- 距離を測る巻き尺
- スタート位置の目印を1人1個

ルール

1. 共通のゴール線と、ぶつからず直進できる走路を用意する。大人が計測役になり、全員の6秒間で走れる距離を2回ずつ測る。
2. 2回の平均距離を各自の目安にする。ゴールからその距離だけ戻った場所を、その人専用のスタート位置として印を置く。
3. 全員がそれぞれの印に立つ。合図で同時にスタートし、自分の走路をしっかり走って、全員が同じ頃にゴールすることを目指す。
4. 先着順位を付けず、最初と最後の到着の差を確かめる。早すぎた人は少し後ろへ、遅すぎた人は少し前へ印を調整する。
5. 休憩を入れながら3回試し、到着の差が小さくなれば全員成功。最後は互いの走りを認め合って終える。

【ワンポイントコメント】

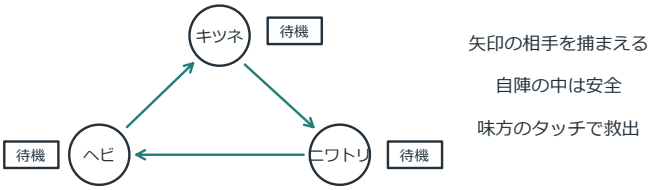
速い人もゆっくりの人も、それぞれの力を出して一緒に到着する走り遊びです。スタート位置の違いは仲間を分けるためでなく、そろうための工夫です。記録は大人が扱い、個人差をからかう材料にしません。

年齢や参加方法の調整　幼児は距離を測らず大人と並んで歩き、一緒の到着を楽しむ。低学年は短い距離、高学年は走る時間を延ばす。歩行での実施も可能。

参考資料　[S294] Australian Sports Commission Yulunga／Inkanyi 2ページの活動カード
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.300　ニワトリ・キツネ・ヘビ（三つ巴の鬼）

対象の目安 小学校高学年～大人（目安）　**人数** 5～8人ずつ3組
時間 15～20分　**場所** 3つの陣地を離して置ける広い運動場
紹介地域：フランスの伝承的な集団遊びとして紹介　別名 Poules, renards, vipères ／ Les trois camps



三角形に離して置く 配置と追う関係の例

必要な物

- 3色のチーム表示
- 陣地と捕まった人の待機場所の目印

ルール

1. 3組の陣地を三角形に置く。キツネはニワトリ、ニワトリはヘビ、ヘビはキツネを、肩や背中へ軽く触れて捕まえる。自分の陣地の中は安全。
2. 合図で陣地を出る。1人は相手を1人だけ捕まえ、腕をつかまず一緒に歩いて自分の陣地の待機場所へ案内する。この2人は道中捕まらない。
3. 捕まった人は陣地の外側の待機場所に並ぶ。味方が1人に軽く触れれば、その人1人を助けられる。他組の陣地の中へは入らない。
4. 助かった人は片手を上げ、自分の陣地まで歩いて戻る。その間は捕まらず、陣地へ着いてから再参加する。
5. 3分で全員止まり、各組の捕まっていない人数を確かめる。全員復帰し、組の役割を替えて3回楽しむ。

【ワンポイントコメント】

追う相手を捕まえると、自分を追う相手を止める人が減るという不思議な関係があります。追うだけでなく、味方を助ける判断も大切です。まず三角形の矢印で関係を確認し、短い時間ごとに全員が戻れるようにします。

年齢や参加方法の調整　低学年は1組2～3人・大人の声かけで関係を確かめる。人数が多ければ捕獲と救出を見守る大人を各陣地に配置する。

参考資料　[S295] CEMÉA Yakamedia／Les trois camps : Poules, renards, vipères
[S296] フランス教育省ローヌ県資料 Recueil de jeux traditionnels et collectifs p.29／個別救出の型
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.301　漁師のあみ（秘密の数で閉じる輪）

対象の目安 幼児～小学生（幼児は大人同伴・目安）　**人数** 12～24人
時間 10～15分　**場所** 障害物のない平らな広場
紹介地域：フランスの幼児・子ども向け集団遊びとして紹介　別名 Le filet du pêcheur

必要な物

- 特になし

ルール

1. 半分があみ役、半分が魚役になる。あみ役は手をつないで大きな輪を作り、魚に聞こえないよう『何番で閉じるか』を3～10の中から決める。
2. あみ役はつないだ手を十分高く上げ、ゆっくり1から数える。魚役は腕の間を歩いて、輪の内と外を行き来する。押したり走ったりしない。
3. 約束の数になったら全員止まる。あみ役は周囲の頭や体を確かめて腕を下げる。輪を縮めたり、魚の体を腕ではさんだりしない。
4. その時に輪の内側にいた魚は、次からあみ役へ加わる。出入りの途中にいた魚は外側扱いにし、閉じる数を選び直して続ける。
5. 3回閉じたら1回終了。初めのあみ役と魚役を入れ替えて、もう1回行う。

【ワンポイントコメント】

魚は秘密の数を知らないので、どのくらい輪の中にいるかを考えます。あみ役は数える速さをそろえ、途中で約束を変えません。捕まった魚も次の役で参加できるため、みんなで輪の変化を楽しめます。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人も輪に入り、腕の下の高さを確保する。手をつなぎたくない人は間隔を保って片腕を上げ、門のように表現してよい。

参考資料　[S297] フランス教育省Yutz地区／Le filet du pêcheur 1ページ指導資料
[S298] CEMÉA Yakamedia／Le filet du pêcheur, capturer les poissons qui traversent le cercle
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.302　ラ・トマト（足の門を守る）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 6〜12人
時間 5〜10分　**場所** 滑らない平らな床や芝生
紹介地域：フランスの学校体育資料で紹介　別名 La tomate

必要な物

- 柔らかく軽いボール1個

ルール

1. 中央役を1人決め、他の人は内向きの輪になる。足を無理なく開き、隣同士の足先を近づけて、自分の両足の間に門を作る。
2. 中央役は床を転がして、誰かの足の門から球を外へ出そうとする。球は浮かせず、強くたたきつけない。
3. 輪の人は足の位置を動かさず、手で球を止めて中央へ戻す。顔が近づかない姿勢で守り、他の人の足を蹴らない。
4. 球が門を通ったら、その門の人が中央役と交代する。門でない隙間から出た球は中央役が拾い、同じ役で続ける。
5. 中央役が5回転がしても門を通らなければ、未経験の人へ交代する。全員が中央を経験するか10分で終える。

【ワンポイントコメント】

両足で作った自分だけの小さなゴールを、手で守る遊びです。股関節や腰を深く曲げる必要はありません。転がす強さを抑え、近くの人の顔や指へ球が当たらない速さで楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は門を狭くして弱い転がしから。立位の姿勢がつらい場合は、椅子の脚の間や床の目印を門として座って守る運営例も選べる。

参考資料　[S299] フランス教育省Vernon地区／La tomate 指導カードEav7b
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.303　ストップ（何歩で届く？）

対象の目安 幼児～小学生（幼児は大人同伴・目安）　**人数** 5～12人
時間 10～15分　**場所** 安全に離れて止まれる平らな広場
紹介地域：メキシコの学校教育資料で紹介　別名 Stop

必要な物

- 地面用チョークか床用テープ

ルール

1. 大きな円を人数分の区画に分け、中央に小さな『ストップ』の円を描く。各自は果物など別々の名前を選んで自分の区画に立つ。
2. 最初の呼び手が名前を1つ呼ぶ。呼ばれた人は中央を踏んで『ストップ』と言い、他の人は円から離れて歩き、声が聞こえたら止まる。
3. 中央の人は止まった人を1人選び、普通の歩幅なら何歩で届くか予想して宣言する。全員で、大股や小刻みを使わないことを確認する。
4. 宣言した歩数だけ歩いて確かめる。相手の足元まで自分の足1足分以内に着けたら、中央の人の予想成功とする。
5. 全員が区画へ戻り、今の中央の人が次の名前を呼ぶ。全員が一度は呼ばれるまで続け、成功した予想を振り返って終える。

【ワンポイントコメント】

止まる速さに加えて、距離と自分の歩幅を結び付ける遊びです。最初は近い相手を選び、何歩か実際に試してから予想しましょう。予想が外れても罰はなく、次の見当を付ける手がかりにします。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人と一緒に歩いて3～5歩の距離を見積もる。高学年は同じ距離を歩幅の違う2人が予想して比べる。

参考資料　[S300] メキシコ・バハカリフォルニア州教育当局 ¡Todos a Jugar 2020! Fase 3 Actividad 3 Stop
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.304　アラスカン・ベースボール（仲間の周りを走る）

対象の目安 小学校中学年～大人（目安）　**人数** 6～10人ずつ2組
時間 15～20分　**場所** 投球先と周回走路を離せる広い運動場
紹介地域：アメリカの学校の遊び支援活動で紹介　別名 Alaskan Baseball



走路と守備区域を離し 交差させない

必要な物

- 柔らかいボール1個
- 走路と境界の目印

ルール

1. 攻めと守りに分かれる。攻めは小さな輪で待ち、外側に周回走路を取る。守りはそれと離れた球を拾う区域に入る。
2. 攻めの1人が守りのいない方向へ球を下手で投げ、そのまま自分の仲間の輪の外側を走る。1周するたびに攻めの1点となる。
3. 守りは球を拾った人を先頭に1列になる。球を頭の上、次は足の間と交互に、前から後ろへ手渡して送る。
4. 最後の人が球を受けたら『ストップ』と言い、走者は止まる。その時までに完了した周回だけを得点にし、途中の1周は数えない。
5. 攻守を交代して同じことを行う。投げて走る役を毎回替え、両組全員が1回ずつ経験したら合計点を確かめて終了する。

【ワンポイントコメント】

塁やバットを使わず、攻めは仲間の周りを走り、守りは拾ってから協力して球を送ります。攻めの輪は途中で大きさを変えません。走路と守備区域を分け、球を追う人と走者の交差を防ぎましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は歩いて周回し、守りの球送りも腰の高さだけにする。高学年は頭上と足の間を交互に送る。全員同程度の人数で実施する。

参考資料　[S301] Playworks Game Library／Alaskan Baseball
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第16章

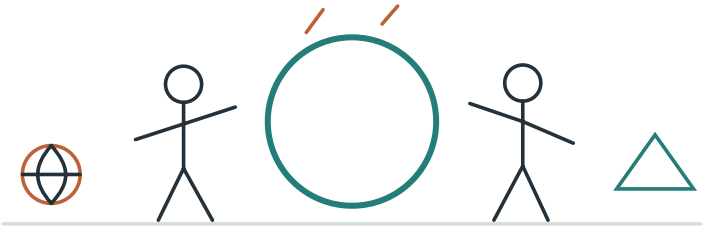
世界の中遊び

輪になって 手と声で みんなで考える

現地の名前や遊び方を尊重し、ゆっくりした実演から始める。使う言葉や合図は、全員が分かる形を相談する。

No.305 から No.318

14のレクリエーション



No.305　ラジャ・マントリ・チョール・シパーヒ

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 4人
時間 10〜15分　**場所** 座れる場所
インドなど南アジアで親しまれる　別名 Raja Mantri Chor Sipahi

必要な物

- 王・大臣・盗人・警官と書いた同じ大きさの紙各1枚
- 得点用紙
- 筆記具

ルール

1. 役名の紙を同じ形に折って混ぜ、一人一枚引く。自分だけで確認し、他の人へ見せない。基本点は王1000・大臣500・警官300・盗人0とする。
2. 王の人が紙を開き、大臣を呼ぶ。大臣も役を明かし、まだ紙を伏せている二人のうち、どちらが盗人か考える。
3. 残った二人は役を直接明かさず、大臣が一人を選ぶまで待つ。長く迷う時は三十秒で一人を指名する。
4. 全員が役を公開する。正解なら各自が基本点を得る。不正解なら大臣は0点、盗人は大臣の500点を得て、王と警官は基本点を得る。
5. 点を記録し、四枚を混ぜ直して次の回へ進む。四回または八回など同じ回数で終え、合計点を比べる。同点は同順位にする。

【ワンポイントコメント】

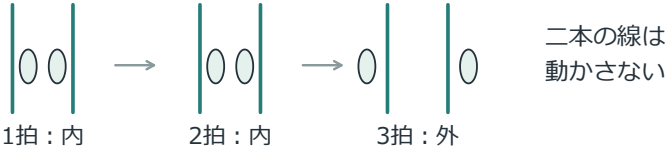
四人だけでできる役当てです。誰が何役を引くかでも点差がつくため、推理の上手さだけを評価せず、役を当てられるかを楽しみます。低学年は絵付きの役札と点数チップで確認し、高学年は大臣になった人の判断を聞き合いましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：役の絵と点数表を見せる。高学年・大人：複数回の合計。

参考資料　[S302] IIT Bombay IDC Dsource Raja Mantri Chor Sipahi
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.306　ティニクリン（テープ体験版）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2〜8人
時間 10〜15分　**場所** 滑りにくい広い床
フィリピンで親しまれる踊りを参考にした体験　別名 Tinikling



ティニクリンの固定テープ体験：内・内・外の3拍。

必要な物

- 床用テープ
- 三拍を数える進行役

ルール

1. 床へ平行な二本のテープを30〜40cm離して貼る。一人が両線をまたぐように立ち、左右の足を一本ずつの線の外側へ置く。隣と十分離れる。
2. 進行役がゆっくり「一・二・三」と数える。最初は足を動かさず、三拍の繰り返しを聞いて確かめる。
3. 「一」で小さく跳んで両足を二本線の内側へそろえ、「二」で内側でもう一回小さく跳ぶ。「三」で左右の足を開き、両線の外へ戻る。
4. 同じ三拍を四回繰り返す。跳ぶのが難しい人は線の横へ立ち、片足を内・内・外の順で軽く二回触れて戻す動きにする。
5. 一人四回で数える役と交代する。慣れたら全員が同じ動きで八回そろえる目標を試して終了。速くするより、小さい跳び方と安定した着地を選ぶ。

【ワンポイントコメント】

本来は二本の竹をリズムに合わせて動かす踊りですが、このページでは床の線で基本の三拍を体験します。決まった舞台作品の振付ではありません。低学年は一歩ずつ、高学年や大人は足音がそろう速さを相談し、無理に速くしないで楽しみます。

年齢や参加方法の調整　低学年：片足の内・内・外。高学年・大人：両足の小さい跳躍。

参考資料　[S303] Saint Paul Public Schools Community Education Dance Session 8
[S304] PE Central Tinikling Philippine Bamboo Dance Rebecca Lewis
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.307　ブッククリケット

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2人
時間 5〜15分　**場所** 机上
インドなどで親しまれる　別名 Book Cricket

必要な物

- 偶数ページが読める厚い不要の本
- 得点用紙
- 筆記具

ルール

1. 二人で順番を決め、最初の人が打つ役になる。得点を0から始め、本を閉じて膝か机へ置く。大事な本や破れやすい本は使わない。
2. 打つ役が好きな位置を開き、偶数側のページ番号の一の位を見る。2・4・6ならその数だけ得点へ加える。
3. 8ならこの本では0点とし、アウトにはしない。ページ番号がない所を開いた時は、閉じて選び直す。
4. 0が出たらアウトで打つ役を交代する。本書は一人一アウトまでとし、それまでの合計点を記録して次の人も0点から始める。
5. 二人目が一人目の合計を超えれば勝ち。超える前に0が出たら一人目が勝ち、同点は引き分けとする。次の一局は先後を替える。

【ワンポイントコメント】

ページ番号を出目にするので、道具が少なくても楽しめます。8を1点とする流儀や数アウトまで続ける方式もあるため、開始時に統一しましょう。低学年は記録係と一緒に足し算をし、高学年は三アウトまでの長い試合にもできます。

年齢や参加方法の調整　低学年：一アウト・記録補助。高学年・大人：三アウト。

参考資料　[S305] Indian Traditional Games Book Cricket
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.308　ハンドクリケット（体験版）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2人
時間 5〜10分　**場所** 向かい合って座れる場所
インドなど南アジアで親しまれる　別名 Hand Cricket

必要な物

- 必要なら得点用紙
- 筆記具

ルール

1. 二人で打つ役と投げる役を決め、手の数字は指一本から五本の1〜5とする。握り拳の0や特別な6は使わず、一アウトで交代する。
2. 「せーの」の同じ合図で、二人が片手の指の数を同時に見せる。相手の手を見てから変えず、数字が分かるまで保つ。
3. 二人の数字が違えば、打つ役の数字がそのまま得点になる。投げる役の数字は得点に足さない。合計を声に出して確かめる。
4. 数字が一致したら打つ役はアウトとなり、その時の合計で交代。次の人も0点から始め、同じ方法で得点を重ねる。
5. 二人目が目標を一点でも超えれば勝ち。超える前にアウトなら一人目が勝ち、同点は引き分け。三局行う時は先に打つ人を交代する。

【ワンポイントコメント】

じゃんけんとは違い、指の数が一致すると打つ番が終わります。相手の数字を読む面白さと、当たらず点が続く面白さがあります。一般の遊びには数字やアウト数の幅があるため、本書は1〜5に絞った短い体験版として紹介します。

年齢や参加方法の調整　低学年：得点チップや記録補助。高学年・大人：三アウト制。

参考資料　[S306] DPS Modern Indian School Doha Web Magazine Hand Cricket
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.309　キー・マー・ソン・ムアン（ひみつの使者）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 7・9・11・13人（判定役込み）
時間 10〜15分　**場所** 座って二組に分かれる場所
タイで親しまれる　別名 Khee Ma Song Muang

必要な物

- 名前を書いた名札
- 判定役のメモ用紙と筆記具

ルール

1. 一人を中立の判定役にし、残りを同人数の二組に分ける。名札で全員の名前を確認し、最初に選ぶ組を決める。
2. 最初の組の代表が、相手組の誰か一人の名前を判定役へ秘密に伝える。判定役は名前を記録し、表情で知らせない。
3. 相手組は相談して使者一人を判定役の所へ送る。秘密に選ばれた名前と使者が同じなら、名前を選んだ組へ1点を入れて一局終了。
4. 違う人なら、その使者が今度は反対組の一人を秘密に選ぶ。反対組も使者を送り、同じ方法で判定する。
5. 一致するか、両組合計八回の使者が来たら一局終了。一致なしは0点とする。最初に選ぶ組を交互にし、四局の合計点を比べて終える。使者は毎回交代する。

【ワンポイントコメント】

相手が誰を使者にするか、秘密に先回りして選ぶ遊びです。本書は名前選びの部分を取り出した体験版として紹介します。低学年は名札を見ながら三人ずつで始め、高学年は組内で相談する時間を短くして考えてみましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：三人ずつ・名札。高学年：相談を短く。

参考資料　[S307] Thepsatri Rajabhat University 文化研究 ขี่ม้าส่งเมือง
[S308] True Plookpanya 当事者実演 ขี่ม้าส่งเมือง
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.310　パス・ザ・パーセル（包み渡し）

対象の目安 目安：幼児〜小学生（幼児は大人同伴）　**人数** 4〜15人
時間 10〜15分　**場所** 輪になって座れる室内
紹介地域：イギリスほか　別名 Pass the Parcel

必要な物

- 柔らかい小物1個（ぬいぐるみ等）
- 重ねて包む紙・人数分程度
- 少量のテープ
- 止められる音楽

ルール

1. 進行役は小物を紙で何層にも包む。層ごとに紙の色を変え、簡単に開けられるよう少量のテープで留める。全員は手が届く間隔で輪に座る。
2. 音楽が流れたら包みを隣へ手渡す。投げず、受け手が両手で持ってから離す。進行役は一定の間隔ではないところで音楽を止める。
3. 止まった瞬間に包みを持つ人が、外側の紙を1層だけ開ける。2人の間なら、受け取る側に渡し終えてから開けると先に決めておく。
4. 開けた紙は輪の外へ置き、音楽が再開したら再び隣へ渡す。すでに開けた人にも同じように包みを回し、誰も脱落しない。
5. 中の小物が現れたら、最後に開けた人が皆へ見せて終了。本書では小物は全員で次の活動に使う。次回は進行役や最初に渡す人を替える。

【ワンポイントコメント】

包みが少しずつ小さくなる期待を楽しむ遊びです。最後の1人だけの景品にせず、出てきたぬいぐるみを使う物語遊びへつなぐ方法もあります。紙を破るのが難しい子には、近くの大人が開け口だけ手伝います。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者の膝や隣で一緒に受け渡す。低学年は紙の層をはっきり分ける。高学年は中身を皆で使う相談や進行役を担当。

参考資料　[S309] City of Boston・Boston Public Schools：International Day of Play Game Booklet 2026（PDF p.20）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.311　スプラット（3人で反応）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 7〜20人
時間 5〜10分　**場所** 両手を広げても触れない輪が作れる場所
紹介地域：イギリス・アイルランドのスカウト活動で紹介　別名 Splat

必要な物

- 特になし

ルール

1. 輪になり、中央の合図役を1人決める。合図役は1人を手のひらで示して『スプラット』と言う。指を顔へ近づけない。
2. 示された人は、その場で少し膝を曲げる。両隣の2人だけが互いを見て『スプラット』と返し、他の人は動かない。
3. 3人が役割どおり反応できれば全員で1成功。役割を取り違えたら止まって位置関係を確認し、続ける。速さや先後を競わず、両隣の返事が重なってもよい。
4. 合図役は毎回違う人を示す。5回ごとに輪の人と合図役を交代し、全員が中央を経験するか、10分で終了する。

【ワンポイントコメント】

中央だけを見ると、両隣になったことを見落とします。自分と左右の3人を一組として意識しましょう。速さ比べよりも、3人がそろって正しく反応できたことを喜ぶと、初対面でも参加しやすくなります。

年齢や参加方法の調整　低学年は最初に『真ん中はしゃがむ、両隣は声』を1組ずつ練習。膝を曲げにくい人は両手を胸に置く動作に代える。

参考資料　[S310] Scouting Ireland Western Province Programme Team／Scouts NI掲載 Socially Distanced and Online Games p.18 Splat
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.312　ジップ・ザップ・ボイン

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 6〜20人
時間 5〜10分　**場所** 全員の顔が見える輪を作れる場所
紹介地域：イギリスのスカウト活動で紹介　別名 Zip, Zap, Boing

必要な物

- 特になし

ルール

1. 輪になり、最初の人と右回りを決める。順番を受けた人は、3つの言葉のどれかを言って次へ合図を渡す。
2. 『ジップ』なら進行方向の隣へ手のひらを向ける。受けた隣の人が次を選び、その方向へ続ける。
3. 『ザップ』なら方向を反転する。今受け取った側の隣へ返し、その後も逆向きに進む。
4. 『ボイン』なら進行方向の1人を飛ばし、その次の人へ渡す。飛ばされた人は動かない。方向は変わらない。
5. 間違えたら一度止まり、どこへ進むか確認してその人から再開する。全員で20回続けば成功とし、開始役を替えてもう一度試す。

【ワンポイントコメント】

同じ名前でも合図の意味が異なる型があります。本ページでは『隣・逆・1人飛ばし』の3つに統一します。最初は言葉と一緒に行き先をはっきり示し、慣れてからテンポを上げましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年はジップとザップだけで始める。言葉の代わりに『隣・逆・飛ばし』と日本語で行ってもよい。座って参加できる。

参考資料　[S311] Scout Adventures Managing groups outdoors p.2 Zip, zap, boing!
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.313　オブウィサナ（みんなで同時に回す）

対象の目安 幼児〜大人（幼児は大人同伴・目安）　**人数** 4〜16人
時間 5〜10分　**場所** 座った輪と手元の空間がある場所
紹介地域：ガーナの歌遊びとして紹介　別名 Obwisana

必要な物

- 小さなお手玉や布袋を1人1個

ルール

1. 床や机を囲んで輪になり、各自の前にお手玉を1個置く。大人が一定の速さで『1、2、1、2』と拍を取る。
2. まず品物を使わず、『1』で自分の前、『2』で右隣の前へ手を動かし、全員で同じ方向を確かめる。
3. 次に全員が『1』で目の前のお手玉を取り、『2』で右隣の前へ置く。次の『1』では左から届いた別のお手玉を取る。
4. 受け渡しを同時に繰り返す。滞ったら全員で止まり、1人1個に戻してゆっくり再開する。人へ投げたり手へ押し込んだりしない。
5. 連続10回そろえば成功。逆回りを試すか拍子役を交代し、5分程度で終える。

【ワンポイントコメント】

1個の品物を回す遊びと違い、全員が同時に受け取り、送り出します。自分の速さより輪の速さを感じることが大切です。ガーナの歌と一緒に行う遊びを、本書では歌詞を載せず拍子で体験します。

年齢や参加方法の調整　幼児は大人が横につき、大きな布袋をゆっくり動かす。低学年は右回りのみ、高学年は合図してから方向を変える。

参考資料　[S312] ABC Education Let's Sing: Obwisana／ガーナ出身TuzaとSydney Children's Choirの実演・解説
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.314　パッサ・アネル（ひみつの預け物）

対象の目安 小学生〜大人（目安）　**人数** 5〜12人
時間 5〜10分　**場所** 1列か半円に座れる場所
紹介地域：ブラジル・サンパウロの幼児教育資料で紹介　別名 Passa anel

必要な物

- 手の中に隠せる、角のない平たい厚紙の印1枚

ルール

1. 渡し役を1人決め、他の人は横一列に座る。全員が両手のひらを合わせ、膝の上で小さな入れ物の形にする。
2. 渡し役は印を両手に隠し、全員の合わせた手の間へ順に自分の手を差し入れる。誰か1人へ気づかれないよう印を預ける。
3. 預かった人も他の人も、同じように手を閉じて待つ。渡し役は最後まで回ってから、自分の手が空であることを見せる。
4. 渡し役は印を預けていない人を1人選び、『誰が持っている？』と尋ねる。聞かれた人は1人を選ぶ。外れたら別の人へ聞き、当たるまで続ける。
5. 持っていた人が印を見せたら1回終了。正解した人が次の渡し役になり、5回程度楽しむ。

【ワンポイントコメント】

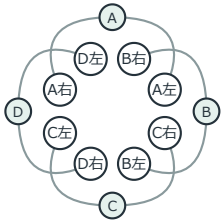
手の動きと表情をよく観察する遊びです。触れ合うことが苦手な人には、各自の前に小袋を置き、渡し役が印を入れる方法も選べます。誰かをだまして困らせるのでなく、秘密が分かる楽しさを共有します。

年齢や参加方法の調整　幼児は誤飲しない大きさの布の印を大人が管理し、少人数で補助する。低学年は表情や手の動きに注目できるよう、1回の動作をゆっくり見せる。

参考資料　[S313] サンパウロ市教育局 São Paulo é uma escola - Manual de Brincadeiras p.51 Passa anel
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.315　ハンド・スラップ（床の拍回し）

対象の目安 小学校中学年〜大人（目安）　**人数** 4〜10人
時間 5〜10分　**場所** 床や机を囲んで両手を置ける場所
紹介地域：カナダ・ノバスコシア州チェスターの自治体資料で紹介　別名 Hand Slap



4人の配置例 線は腕 右・左は本人の右手・左手

必要な物

- 手を置くための滑らかで安全な床面や机

ルール

1. 輪になり両手を前へ置く。左右の隣の人と片腕ずつ交差させ、自分の両手の間に他の人の手が2本ある並びにする。無理な姿勢は取らない。
2. 最初の手と右回りを決める。最初の人が片手で床を軽く1回たたき、その隣に置かれた手へ順番を渡す。
3. 人の並びでなく、床にある手の並びの順に1回ずつたたく。自分の右手と左手の順番は別々に来る。
4. 自分の番で2回続けてたたくと進行方向が逆になる。受け取った側へ、手の並びを逆順に戻していく。
5. 間違えたら止まり、次の手を確かめて再開する。30回続けば全員成功。腕をほどいて休み、開始する手を替えてもう1回行う。

【ワンポイントコメント】

隣の人の番だと思ったら、自分のもう片方の手だった、という意外さがあります。強く床をたたく必要はありません。肘や手首がつらければ机で行い、まず全員の手に番号を付けて順番を確認しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は腕を交差せず片手だけで練習する。高学年は、こぶしで軽く1回なら次の手を1本飛ばす追加合図も選べる。

参考資料　[S314] Municipality of the District of Chester, Nova Scotia Indoor Games／Hand Slap
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.316　フリンチ（投げる？ 投げない？）

対象の目安 小学校中学年〜大人（目安）　**人数** 5〜15人
時間 5〜10分　**場所** 中央から輪まで2〜3m取れる場所
紹介地域：アメリカ・ニューヨークの子ども向け活動で紹介　別名 Flinch

必要な物

- 柔らかく軽いボール1個

ルール

1. 輪になり、中央の投げ役を1人決める。輪の人は両手を胸の前で軽く重ね、中央からの球を受けられる間隔を取る。
2. 中央の人は相手を1人見て、ボールを下手で穏やかに投げるか、投げるふりだけをする。顔へ向けたり強く投げたりしない。
3. 本当に球が来たら手を開いて受け、中央へ返す。ふりだけなら手を動かさずに待つ。
4. 受け損ねた人や、ふりに反応して手を動かした人が、中央の人と交代する。届かない球や受けにくい球は失敗にせず投げ直す。
5. 10回投げても交代しなければ、未経験の人を次の投げ役にする。全員が投げ役を試すか10分で終了する。

【ワンポイントコメント】

球を取る速さだけでなく、動かず待つ力も試されます。最初は大人が投げ役を担当し、安心して取れる球を見せましょう。失敗は役の交代の合図と考え、罰や長い待機時間を設けない運営が向いています。

年齢や参加方法の調整　低学年はふりを入れず普通のキャッチから始める。球が怖い人は柔らかい布の束を短い距離で受け、参加方法を本人と選ぶ。

参考資料　[S315] Asphalt Green Recess Enhancement Program／REP Game: Flinch（Easy版）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.317　ルックアップ・ルックダウン（目が合ったら合図）

対象の目安 小学生〜大人（任意参加・目安）　**人数** 8〜20人
時間 5〜10分　**場所** 全員が見渡せる輪を作れる場所
紹介地域：アメリカの大学の野外教育活動で紹介　別名 Look Up / Look Down

必要な物

- 特になし

ルール

1. 輪になり、進行役を1人決める。互いの顔を見る方法と、見る相手を手で示す方法から、全員が安心できる合図を選ぶ。
2. 進行役の『ルックダウン』で足元を見て、次に見る相手を心の中で1人決める。まだ顔や手で知らせない。
3. 『ルックアップ』で一斉にその相手を見る。視線を合わせる方法を選ばない人は、決めた相手を開いた手で示す。途中で相手を変えない。
4. 互いに同じ相手を選んでいた2人は、片手を振って『合った！』と知らせる。他の人はそのまま待ち、次のルックダウンで選び直す。
5. 10回行って、どのくらい相手が一致したかを振り返る。進行役を替え、希望があればもう1回楽しむ。

【ワンポイントコメント】

偶然同じ相手を選んだ時の驚きを共有します。見つめ合いや大きな声を求める必要はありません。目を合わせるのが苦手な人も同じ仕組みで参加できるよう、最初から合図の選択肢を全員に示しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は3〜4人で相手の選び方を練習する。高学年・大人も参加は任意とし、顔を見ることを強制しない。座位でも実施できる。

参考資料　[S316] Cornell University Outdoor Education／COE Instructor Bag of Tricks - Look Up / Look Down
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.318　サインズ（ひみつの合図渡し）

対象の目安 小学校高学年～大人（目安）　**人数** 7～15人
時間 10～15分　**場所** 全員の顔と手元が見える輪を作れる場所
紹介地域：アメリカの大学の野外教育活動で紹介　別名 Signs

必要な物

- 時間を測る時計

ルール

1. 輪に座り、各自が自分専用の短い動作を決める。例えば鼻に触る、片手を開くなど。1人ずつ見せ合って全員の合図を覚える。
2. 探す役を1人決め、その人が後ろを向いた間に、見えない『合図の持ち主』を1人選ぶ。探す役は中央に戻る。
3. 持ち主は渡したい相手の動作をする。相手が気づいて送り手の動作を返した時、持ち主が移る。返事が来るまでは送り手が持ったまま。
4. 新しい持ち主だけが次を送れる。中央の人は動きを観察し、今の持ち主を1人指名する。その時は全員止まり、指名された人が正誤を答える。
5. 当たればその人と探す役が交代する。外れれば続け、1分たっても当たらなければ未経験の人へ交代する。探す役が5人交代したら終える。

【ワンポイントコメント】

同じ動きを全員がまねる遊びと違い、送り手と受け手の2つの動作で見えない持ち物が移ります。最初は3人で受け渡しを実演しましょう。気づかなかった相手を急かさず、短い分かりやすい動作を選びます。

年齢や参加方法の調整　低学年は4～5人の輪で、合図一覧を見ながら練習する。動かしにくい部位を使わず、全員ができる手・顔の動作から選ぶ。

参考資料　[S316] Cornell University Outdoor Education／COE Instructor Bag of Tricks - Signs
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

第17章

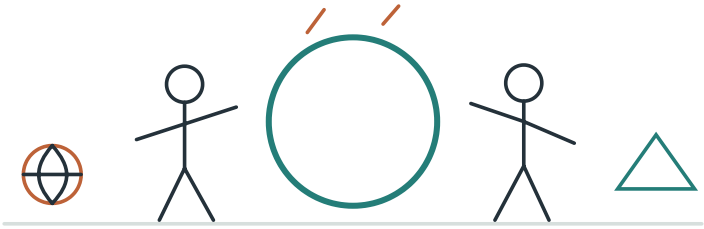
世界の道具遊び

投げる 蹴る ねらう 道具で挑戦する

用具の扱いと順番を先に確認する。競技を体験用に短くするときは、開始前に得点や終了条件をそろえる。

No.319 から No.345

27のレクリエーション



No.319　クティクティ

対象の目安 小学生～　**人数** 2人
時間 5～10分　**場所** 滑らかな机上
シンガポールで親しまれる　別名 Kuti-Kuti

必要な物

- はじくと跳ねるクティクティ用の平たい駒2個
- 落下を受ける大きいトレー

ルール

1. 一人一個ずつ駒を選び、トレーの中で10～15cm離して向かい合わせる。自分の色を決め、先手を相談する。
2. 指で駒の端を押して放し、軽く跳ねる動きを練習する。強く机をたたいたり、人へ向けたりしない。
3. 一人一回ずつ交互にはじき、相手の駒の上へ自分の駒を乗せる。押して滑らせるだけや、手で置く動きは無効。
4. 跳ねて届かなければその位置から次の手番を待つ。トレーの外へ出た時は、出た場所の内側へ戻して交代する。
5. どちらかが相手の上へ重なれば一局終了。駒を取り上げず、位置を戻して先手を交代し、三局ほどで終える。

【ワンポイントコメント】

相手を裏返すめんこと違い、自分の駒を相手へ重ねることを目指します。幼児には小部品を渡さず、大きい安全な道具を用意できる時だけ大人と体験します。距離を短くすると、力任せより端の押し方を試しやすくなります。

年齢や参加方法の調整　小学生：短い距離。高学年：離して開始。

参考資料　[S317] National Heritage Board Roots『Old School Daze』：Kuti-kuti（National Museum of Singapore / @ Home, Truly）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.320　ディアボロの回転入門

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 1人〜
時間 10〜20分　**場所** 人と離れた広い床
中国などで親しまれる　別名 Diabolo

必要な物

- 初心者向けの柔らかなディアボロ
- 両端に棒の付いた専用ひも

ルール

1. 棒一本ずつを持ち、ひもをU字にしてディアボロの軸へ掛ける。ひもの長さは商品説明に合わせ、大人と点検する。
2. 床に置いた本体を、右利きは右から左へゆっくり転がし、ひもで持ち上げる。左右のカップを自分に対して横一列にする。
3. 利き手側の棒を小さく上下し、もう一方は支えにして回転を足す。高く上げず、膝から腰の高さで保つ。
4. 傾いたりひもが絡んだりしたら棒を下げ、床へそっと置く。回転が止まってから直し、力で引っ張らない。
5. まず三秒、次は十秒と回す目標を決める。一人三回程度で休み、完全に止めて次の人へ渡す。空中へ投げる技は行わない。

【ワンポイントコメント】

中国ゴマとも呼ばれ、一本の軸を二本の棒とひもで回す道具です。低学年は床で転がして持ち上げる所まで、高学年や大人は小さな上下で回転を保つ練習へ。ベアリング式などで回す方向が違う製品もあるため、付属説明を優先します。

年齢や参加方法の調整　低学年：床転がし。高学年・大人：回転維持。

参考資料　[S318] 香港康楽及文化事務署 Chinese Traditional Diabolo Workshop
[S319] 北京観光網 Beijing Diabolo Museum
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.321　ジェギチャギ（羽根けり）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 1〜6人
時間 5〜10分　**場所** 平らで周りが空いた場所
韓国など東・東南アジアで親しまれる　別名 Jegichagi ／ Chapteh ／ Jianzi

必要な物

- 底の柔らかな市販ジェギまたはチャプテ

ルール

1. 人との間を空け、一人が羽根を手に持つ。最初は落として足の内側で一回だけ上へ蹴り、手で受ける。
2. 慣れたら手を使わず続けて蹴る。蹴った足は毎回床へ戻してよく、羽根を低い高さへ上げる。
3. 床へ落ちるまでの回数を数え、落ちたら次の人へ交代する。一人三回ずつ挑み、自分の前回記録と比べる。
4. 協力版は三〜六人の輪で一個を蹴って渡す。誰へ送るか名前や目線で知らせ、受ける人へ体を寄せ過ぎない。
5. 落ちた人を抜かさず、拾って別の人から再開する。全員で五回などの目標が達成できたら終える。

【ワンポイントコメント】

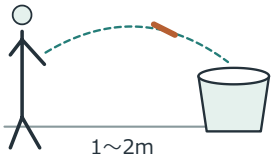
中国のジェンズやシンガポールのチャプテなど、似た羽根けりを一つの遊びとして紹介します。幼児は柔らかい大きな布玉を一回蹴る前段階から。小銭やボタンを包む自作品は外れるおそれがあるため、この本では完成した安全な道具を使います。

年齢や参加方法の調整　低学年：一回蹴って取る。高学年・大人：連続や協力。

参考資料　[S320] Staten Island Museum Lunar New Year Guide 2022 Tuho and Jegichagi
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.322　トゥホ（投壺）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2〜6人
時間 5〜10分　**場所** 前方が空いた場所
韓国などで親しまれる　別名 Tuho



丸い先端の軽い棒を使う
下から静かに投げ入れる
前方には誰も入らない

トゥホ体験例：割れない容器と柔らかな棒を使う。

必要な物

- 口の広い倒れにくい容器
- 先端が丸い軽量フォーム棒5本
- 投げる線の目印

ルール

1. 容器を床へ置き、1〜2m離れた場所に投げる線を引く。容器の後ろへ誰も入らないよう場所を空ける。
2. 一人五本の棒を持ち、線の後ろから一本ずつ容器の口へ投げ入れる。下から静かに投げ、顔の高さへ強く投げない。
3. 容器に入って残った棒一本を1点とする。縁で跳ねて外へ出た物や、線を越えて投げた物は点にしない。
4. 全員が投げ終わるまで拾いに行かない。合図で大人と集め、次の人へ同じ本数を渡す。
5. 一人二巡で得点を数える。同点は同点のまま終え、難しい人には線を近づけ、再挑戦する距離を選んでもらう。

【ワンポイントコメント】

元の遊びには木の矢と壺を使うものがありますが、子どもの集まりでは尖った矢や割れる花瓶を避けます。幼児には投げずに近くから入れる体験を。高学年や大人は全員同じ距離で試し、入れやすい持ち方を教え合いましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児：近くから入れる。低学年：1m。高学年・大人：2m。

参考資料　[S320] Staten Island Museum Lunar New Year Guide 2022 Tuho and Jegichagi
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.323　ピソクチギ（低い的倒し体験）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2人または2組
時間 10〜15分　**場所** 投げる方向を確保した平面
韓国で親しまれる　別名 Biseokchigi

必要な物

- 自立する柔らかなフォームブロック5個
- 軽いフォーム板5枚
- 二本の線の目印
- 十分を測る時計

ルール

1. 二本の線を2mほど離して引き、的五個を一方の線に立てる。元の平石に替え、角の丸い柔らかな道具を使う。
2. 攻撃役は反対の線からフォーム板を低く送り、的を倒す。一人または一組で合計五投行い、ほかの人は投げる場所の後ろで待つ。
3. 全て倒せたら次の段階へ進む印を付け、成否にかかわらず攻守を交代する。失敗した段階は次の自分の番に五個を立て直して挑む。
4. 次の段階は板を手のひらへ載せて的まで歩き、低い位置から落として倒す。これも計五回。途中で落とした時はその一回を終える。
5. 両組とも二段階に成功するか、十分で終了する。同じ手番数まで行って成功した段階を確かめる。全員が止まってから的と板を拾う。

【ワンポイントコメント】

本来は平石を使い、運び方を替えながら相手の石を倒す段階があります。この本は柔らかな板で二段階を体験する運営例です。幼児には投げる役を求めず、的を並べる役を用意。高学年は歩く途中に落とさない課題も楽しめます。

年齢や参加方法の調整　低学年：低い一投。高学年・大人：手のひら運び。

参考資料　[S321] National Folk Museum of Korea Encyclopedia of Korean Folk Games Biseokchigi
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.324　シャガイ競馬

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2〜4人
時間 10〜15分　**場所** 机上またはマット上
モンゴルで親しまれる　別名 Shagai horse racing

必要な物

- 四面の動物が分かる大きいシャガイ模型4個
- 道を示す目印12個
- 一人一個の馬の駒
- 大きいトレー

ルール

1. 十二個の目印を一列に並べて道を作る。手前を出発、最後をゴールとし、各自の馬を出発前へ置く。
2. 模型の四つの面を馬・羊・ヤギ・ラクダとして全員で確かめる。順番を決め、一人ずつ四個をトレーへ転がす。
3. 上を向いた馬の面が一個なら一歩、二個なら二歩と、その数だけ自分の馬を進める。馬が出なければ動かない。
4. ただし四個が四種類全て違う面になった時は四歩進める。同じ場所に複数の馬がいてよく、相手を戻さない。
5. 本書は一回振るごとに交代し、先に道の最後へ達した人が勝ちとする。余った歩数は切り捨て、先手を交代して再開する。

【ワンポイントコメント】

羊の距骨の向きを四種の家畜に見立てる遊びです。骨の代わりに大きい四面模型を使えば、小部品を避けられます。通常の六面サイコロへ単純に置き換えると出やすさが変わるため、その時は別の運営例として説明しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：短い道。高学年・大人：道を延ばす。

参考資料　[S322] JICA 教師海外研修2005年度 モンゴル シャガイ競馬
[S323] Correct Mongolia Bayanbat A. Ankle bone games: Horse Racing
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.325　魯班鎖（ルーバンロック）

対象の目安 小学校高学年〜大人　**人数** 1〜4人
時間 10〜20分　**場所** 机上
中国などで親しまれる　別名 Luban lock

必要な物

- 大きい三部品の木組みパズル
- 部品を置くトレー
- その製品の組立手順を確認できる資料

ルール

1. 進行役が事前に自分で分解と復元を確かめ、三部品が組み合わさった状態で渡す。部品数と完成形を皆で観察する。
2. まず一人が一部品ずつ軽く押す・引く・ずらす動きを試す。固い所を無理にねじらず、工具や打つ道具は使わない。
3. 外れたら元の向きと順番を記憶し、トレーへ並べる。二人以上なら、次に動かす部品を相談し、一度に一人だけ触る。
4. 全て外れたら、外した時と逆の順番を手がかりに組み戻す。分からなくなれば途中まで資料を見てから、残りを試す。
5. 完成形へ戻せたら終了。五分迷ったらヒントを一つ受け、挑戦者を交代する。六部品型は三部品型ができた人の別課題にする。

【ワンポイントコメント】

切り欠きの向きが合うと木の部品が固定される立体パズルです。製品で構造が違うため、一つの万能な解き方はありません。まず三部品型を選び、見本や途中写真を用意します。幼児には外れた部品を渡さず、大人の操作を見る参加方法が適します。

年齢や参加方法の調整　高学年：三部品・途中ヒント。中高生・大人：六部品へ。

参考資料　[S324] North Carolina State University BioResources Family parent-child woodworking: an experimental study on children making Luban locks
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.326　イータック（ふれずにすくおう）

対象の目安 幼児後半〜小学生　**人数** 2〜4人
時間 10〜15分　**場所** 机上または清潔な床
タイで親しまれる　別名 E-Tak ／ อีต๊ก

必要な物

- 軽い布玉12個（直径4cm以上）
- 布玉が載る幅の厚紙のすくい道具／人
- 60cm四方の枠
- 取った玉を置く皿

ルール

1. 紙の端を少し曲げ、玉を載せる浅いスプーンを作る。枠の中へ布玉十二個を低くばらまき、外へ出た玉は中へ戻す。順番を決める。
2. 最初の人は玉一個を選び、紙のスプーンだけですくって自分の皿へ移す。空いた手で玉や周りの玉を押さえない。
3. ほかの玉へスプーンや運ぶ玉が触れなければ、続けて次の一個を取れる。取った玉は一個1点として皿へ残す。
4. 周りの玉へ触れたり、運ぶ途中で落としたりしたら、その一個を枠へ戻して交代。次の人は残る玉を低く散らし直して始める。
5. 玉が全て取れたら個数を比べ、一巡終了。難しい時は玉どうしを離して置き、次は最初の人を替えて同じ数で試す。

【ワンポイントコメント】

葉や紙で作る道具で、一つずつ触れずにすくう遊びです。公的な文化資料にも綿や紙の代用が紹介されています。幼児には大きい玉を広く並べ、低学年は紙の曲げ方を調整し、高学年は密集した所へ挑戦できます。

年齢や参加方法の調整　幼児：玉を離す。低学年：浅いすくい道具。高学年：密集配置。

参考資料　[S325] タイ シリントーン人類学センター 生活道具データベース อีต๊ก
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.327　クルチャン（ひも抜きパズル）

対象の目安 小学校高学年〜大人　**人数** 1〜4人
時間 10〜20分　**場所** 机上
マレーシアのオランアスリの人々に伝わる　別名 Kercang ／ Kerchang

必要な物

- 一層型のクルチャン完成品
- その製品に合う解法資料
- トレー

ルール

1. 進行役が事前に一層型の外し方と戻し方を確かめ、正しく組まれた道具を渡す。籐の枠とひもが通る穴を全員で観察する。
2. ひもの端や輪を動かし、どの穴を通せるか試す。結び目をほどく、ひもを切る、枠を広げる方法は使わない。
3. ひもを無理に引かず、少し緩めて輪を一つずつ通す。二人以上なら、操作する人と通り道を観察する人を分ける。
4. ひもを枠から完全に外せたら成功。どの穴をどちらへ通したか思い出し、解法資料も使って開始状態へ戻す。
5. 五分ほどで一人を交代し、ヒントを一つずつ受けながら二巡する。最後は部品とひもを点検し、元どおりの状態にして終える。

【ワンポイントコメント】

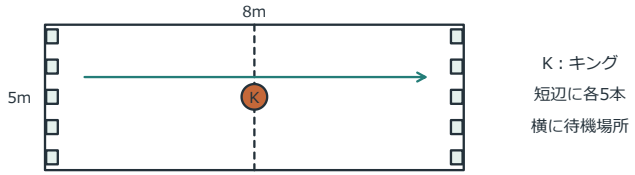
籐を重ねた枠からひもを抜く、伝承の立体パズルです。一層・二層など種類で通し方が変わるため、まず一層型と一致する解法を用意します。速さの勝負より、穴と輪の関係を確かめ、外れた道筋を説明し合って楽しみましょう。

年齢や参加方法の調整　高学年：一層型・途中ヒント。中高生・大人：層を増やす。

参考資料　[S326] マレーシア オランアスリ開発局 Kercang
[S327] BERNAMA 国家遺産局博物館職員によるKercangの紹介
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.328　クッブ（入門）

対象の目安 目安：小学校高学年以上　**人数** 2〜12人・2チーム
時間 20〜40分　**場所** 平らな芝地・周囲を含め約8×12m
紹介地域：スウェーデン　別名 Kubb



初期配置例 投げ棒は下手で縦に回して投げる

必要な物

- クッブ専用セット（角材10本・キング1本・投げ棒6本・境界の目印）
- 得点・進行用の紙

ルール

1. 5×8mの長方形を作り、短辺に角材を5本ずつ、中央にキングを立てる。2チームが短辺の外に分かれ、先攻を決める。
2. 攻撃側は棒6本を分担し、縦に回る下手投げで相手の角材を倒す。全員が投げ終えるまで、誰も的の近くへ入らない。
3. 交代時、倒された側はその角材を自分の短辺から相手陣へ投げ込み、相手が着地点で立てる。次はこの陣内の角材から狙う。
4. 陣内の角材を全部倒してから相手の短辺の角材を狙う。陣内に残した場合、次の相手は残った角材のうち中央に最も近い位置まで前進して投げられる。
5. 相手陣の角材を全て倒したら、自分の短辺に戻ってキングを狙う。最後に倒せば勝ち。途中でキングを倒すと負け。次の試合は先攻と分担を替える。

【ワンポイントコメント】

倒した角材が次には自分の課題になる、先を読む遊びです。棒を横向きに回す投げ方は使いません。最初は指導者が角材の移動を実演し、投げる人以外の待機場所を、コートの横に設けましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は指導者とペアで投げ、短いコートで実施。幼児は対象外。正式大会の初回投数・罰則・角材の立て方の詳細は省いた入門運営例。

参考資料　[S328] Kubb World Championship：Rules English（PDF pp.3–6、2003年版）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.329　モルック

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2〜12人・個人またはチーム
時間 15〜30分　**場所** 平らな土・芝の広場
紹介地域：フィンランド　別名 Mölkky



初期配列 ピンを隙間なく寄せて立てる

必要な物

- モルック用具一式（番号付きピン12本・投げ棒・投球位置の目印）
- 記録用紙・筆記具

ルール

1. 番号付きピンを投球側から1・2／3・10・4／5・11・12・6／7・9・8の4列で寄せて立て、約3.5m手前に投球線を決める。個人かチームで順番を決める。
2. 投球線の後ろから棒を下手投げし、ピンを倒す。棒が止まるまで全員その場で待つ。1本だけ倒したら、そのピンの番号が得点になる。
3. 2本以上倒したら、倒れた本数が得点。別のピンや棒にもたれて完全に倒れていないものは数えない。得点を声に出して確認する。
4. 倒れたピンは倒れた位置で立て直し、棒を回収して次の人へ交代する。投げるたびに広がる配置をそのまま使う。
5. 合計50点ちょうどで勝ち。超えたら25点に戻る。3回連続0点の人・組は0点でその回を退き、最後の1人・1組になった側も勝ち。次の回は全員戻る。

【ワンポイントコメント】

1本狙いと複数狙いでは得点の考え方が変わります。低学年には記録係が足し算を手伝いましょう。待ち時間には『何番なら50点になる？』と相談でき、投げる力より作戦が活きる遊びになります。

年齢や参加方法の調整　低学年は投球距離を短縮する運営例。連続失敗による離脱を避けたい会では『3回失敗したら1回休みで再開』に変更したことを開始前に伝える。

参考資料　[S329] Mölkky Oy：Rules
[S330] Polska Federacja Mölkky：Zasady gry（初期配列と3.5mを文章で確認）
[S331] 日本モルック協会 公式ルールガイドブック pp.4–5／連続0点と最後の1組の勝利
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.330　ペタンク（やわらか球で入門）

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 2人・または2対2
時間 15〜25分　**場所** 平らな屋外・または専用球が使える室内
紹介地域：フランス　別名 Pétanque

必要な物

- 色を分けたやわらかいペタンク用球・1人3球
- 目標球1個
- 投球円の目印
- 距離を測る巻き尺

ルール

1. 2組に分かれ、同じ色の球を1人3球持つ。足が収まる投球円を作り、目標球を前方の投げられる距離に置く。距離短縮とやわらか球を使う入門例と説明する。
2. 先攻が円の中から目標球に近づくように1球投げ、次に後攻が1球投げる。球が着地するまで両足を円の中に保つ。
3. 以降は目標球から最も近い球を持っていない側が投げる。相手より近くなれば交代し、近くならなければ手持ちの球がある限り続ける。
4. 片方の球がなくなったら、もう一方が残りを投げる。双方が投げ終え、相手の最も近い球よりさらに近い自分側の球を1個1点で数える。同距離は進行役が測り、なお等しければその回は両側0点。
5. 得点した側が次の目標球を置いて始める。先に13点で勝ち。時間を短くする日は開始前に7点までと決め、次は先攻とペアを替える。

【ワンポイントコメント】

球を目標へ寄せるだけでなく、相手の球に当てて配置を変えることもできます。球の間を歩くときは全員の投球を止め、測定が済むまで触りません。幼い子には色の違う目標球を大きめにすると見やすくなります。

年齢や参加方法の調整　正式競技の金属球は使用しない。幼児は保護者と交互投球、2球ずつ・1〜2mに短縮。低学年は近さの比較を指導者が補助。

参考資料　[S332] FIPJP : Official Rules for the Sport of Pétanque（PDF pp.1–4,6,9）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.331　コーンホール

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 2人・または2対2
時間 10〜20分　**場所** 平らな広場・体育館
紹介地域：アメリカ　別名 Cornhole

必要な物

- 穴のある専用傾斜ボード2台
- 色違いの専用バッグ・各4個
- 投球線・得点板

ルール

1. 2色のバッグを4個ずつ用意し、向かい合わせにボードを置く。子どもは届く距離に短縮する。1対1か、各チーム1人ずつを両端へ置く2対2で始める。
2. ボードの横から、前端の線を越えずに相手のボードへ1個ずつ交互に下手投げする。8個全部を投げ終えるまで、バッグを動かさない。
3. 穴を通ったバッグは3点、ボード上に残ったものは1点。地面に触れたバッグや、地面で跳ねて乗ったものは0点として数える。
4. 両チームのその回の点を比べ、高い側だけが差の点数を獲得する。例として7点対4点なら、高い側に3点を加える。同点なら両者0点。
5. 得点した側が次の回の先手になる。2対2は反対側の2人が投げる。回を終えた時点で合計21点以上になった側が勝ち。次は投げる場所を替える。

【ワンポイントコメント】

先に穴へ入っても、最後の投球で盤面が変わります。足し算と引き算の練習にもなります。低学年は2〜3mから試し、全員の投球が終わった合図で一緒に回収しましょう。ボードの脚が安定しているかも確認します。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者同伴で1台の的へ近距離から投げる協力遊びに。低学年は7点先取の運営例も可。正式な大人のボード間距離は前端間約8.23m。

参考資料　[S333] American Cornhole Association : Official Cornhole Rules and Gameplay
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.332　ラダーゴルフ

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2〜8人
時間 15〜25分　**場所** 平らな広場・体育館
紹介地域：アメリカ　別名 Ladder Golf ／ ラダートス

必要な物

- 安定した3段の専用ラダー
- 柔らかい球をひもでつないだ専用ボーラ・各色3本
- 投球線・得点用紙

ルール

1. ラダーの正面に投球線を引く。目安約4.5mを、子どもの届く距離に調整する。2組に分かれ、ひも付き球3本ずつを持って先手を決める。
2. 1人が自分の3本を1本ずつ下手投げし、ラダーの横棒へ絡める。投げ終えたら次の人の3本へ交代。ラダーのそばには誰も立たない。
3. 全員の投球後、まだ掛かっているボーラだけを数える。上段3点・中段2点・下段1点。途中で落ちたものは0点。初回はボーナスを使わない。
4. その回の得点をそれぞれの合計へ加える。21点を超える場合、その回の加点を取り消す。回の高得点側が次の先手になる。チーム内の投球役も替える。
5. 回の終了時、1組だけが21点ちょうどなら勝ち。同時に21点なら延長し、回の終了時に2点差をつけた側が勝つ。回収は進行役の合図で行う。

【ワンポイントコメント】

落ちそうで落ちないひもの動きも見どころです。市販の柔らかい球のセットを使い、球やひもを振り回して遊ばないことを最初に確認します。高得点の上段だけでなく、残り点に合う段を選ぶ相談も楽しめます。

年齢や参加方法の調整　低学年は距離短縮・1人1本ずつの交代制へ変更可。幼児はひもが絡むため保護者と一緒に1投体験まで。追加ボーナスは慣れてから。

参考資料　[S334] Ladder Golf : Official Rules and History（作者 Brent Doud）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.333　カンジャム（入門）

対象の目安 目安：小学校高学年以上　**人数** 4人・2対2
時間 10〜15分　**場所** 風の弱い広場
紹介地域：アメリカ　別名 Kan Jam

必要な物

- カンジャム用ゴール2個
- 柔らかいフライングディスク1枚
- 得点用紙

ルール

1. 2チームに分かれ、2つのゴールを向かい合わせに置く。各チームの1人がそれぞれのゴール後ろに立ち、相方と向かい合う。投げ合える距離に短縮する。
2. 投げ役は自分のゴール後ろから相方のゴールを狙う。受け役はディスクを1回だけ手ではじいてゴールへ導く。つかむ・持ち運ぶ・続けて触る動作はしない。
3. 相方が触れてゴール外側へ当たれば1点、触れずに外側へ直撃なら2点、相方が触れて中へ入れば3点。地面に触れてから当たったものは0点。
4. 相方が触れずに前の細い穴か上から直接中へ入れば、その時点で勝ち。通常は2人の投げ役・受け役を交代し、両チーム同じ回数を行う。
5. 本書の入門例では5回ずつの合計点で勝敗を決める。同点なら両チーム1回ずつ追加する。次の試合はペアを替え、回収は投球を止めて行う。

【ワンポイントコメント】

投げる人と受け役の協力で、外れそうな1投が得点に変わります。相方の顔へ向けず、低く穏やかな投球から始めます。受け役はゴールへ手を突っ込んで追わず、届かないディスクは見送って構いません。

年齢や参加方法の調整　低学年は指導者が受け役を担当。幼児は対象外。正式な50フィートの間隔と21点ちょうど制は使わず、距離短縮・5回合計制の入門運営例と明示。

参考資料　[S335] Kan Jam : How to play（現行メーカー説明）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.334　ラウンドネット（入門）

対象の目安 目安：中学生以上・高学年は指導者同伴　**人数** 4人・2対2
時間 15〜20分　**場所** 平らな芝地・周囲に十分な空き
紹介地域：アメリカ発・各国で実施　別名 Roundnet

必要な物

- ラウンドネット専用の低い円形ネットと球
- サービス線と立入条件の目印
- 得点板

ルール

1. 2対2でネットを囲む。中心から約2.6mにサービス位置、約1mに最後の打球を行わない区域を示す。基本動作を練習し、13点・2点差までと決める。
2. 相手の準備を確認して、サービス線の外から球をネットへ打ち付ける。失敗は2回まで。2回とも失敗したら相手に1点を与える。
3. 受け側はサービスの返球時だけ必ず3回触ってネットへ戻す。その後はチームで3回以内、同じ人が続けて触らずにネットへ返す。つかまず手で打つ。
4. 返球後は相手が受け、固定した自陣はなくネットの周囲を動ける。最後の打球は中央1m区域の外から行い、相手の進路をふさがない。接触しそうなら止めてやり直す。
5. 床に落ちる・枠に当たる・回数超過なら相手に1点。サービス役は順番を固定し、最初の人1点分、その後は各2点分で交代。13点以上で2点差がつけば終了。

【ワンポイントコメント】

小さなネットの周囲で、味方への1球目を整えることが大切です。競技経験がなくても、最初は対戦せず4人で何回つながるか試せます。飛び込みや強打を急がず、『近いよ』と声を掛けて間隔を確保しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児・低学年には勧めない。高学年はまず協力ラリー。本書は主要原理を示す入門例で、ポケット判定等の競技細則を省略。

参考資料　[S336] Roundnet Belgium : Roundnet rules（17 July 2026版概要）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.335　キンボールスポーツ（入門）

対象の目安 目安：小学校高学年以上　**人数** 12人・4人ずつ3チーム
時間 15〜25分　**場所** 天井の高い体育館
紹介地域：カナダ　別名 KIN-BALL

必要な物

- キンボール専用の大きな軽量球・空気入れ
- 3色のビブス各4枚
- 境界の目印・3組分の得点板

ルール

1. 4人ずつ3色のチームを作り、広い四角のコートへ入る。1チームの3人が中央で球を支え、1人が打ち手になる。進行役を置く。
2. 打ち手は『オムニキン、青』など、受けるチームの色を先に呼ぶ。進行役が色を復唱してから、4人が球に触れた状態で球を上向きに打ち出す。
3. 呼ばれたチームだけが、球が床に落ちる前に協力して受け止める。他の2チームは進路を空ける。打球は約1.8m以上飛ばし、下向きの強打はしない。
4. 受け止めたチームは3人で球を支え、打ち手を替えて次の色を呼ぶ。慣れたら、得点が最も高い相手チームを呼ぶ。自分が首位なら次点の色を呼ぶ。
5. 落球・場外・呼び間違い等は、失敗した側以外の2組に各1点。失敗した組がその場付近から再開する。本書では3分を1回とし、休憩して役割を替える。

【ワンポイントコメント】

3チームで同時に遊ぶため、球を追わない時間の気配りも大切です。球の下へ頭から飛び込まず、顔に押し付けずに支えます。初めは『呼ぶ・確かめる・打つ』をゆっくり行い、受け止める成功を増やしましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は球を打たずに4人で受け渡す体験から。幼児は指導者が支える球に触る体験まで。正式な時間・ピリオド制等は省いた3分交代の運営例。

参考資料　[S337] Deutscher Kin-Ball Verband：Regelwerk（学校・余暇向け基本規則）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.336　ペテカ（手で打つ羽根遊び）

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 2〜6人
時間 10〜15分　**場所** 風の弱い広場・天井の高い室内
紹介地域：ブラジル　別名 Peteca

必要な物

- 子ども用の柔らかなペテカ1個
- 必要なら人数分の立ち位置の目印

ルール

1. 2〜6人で互いの手が当たらない間隔を空け、円になる。羽根の付いた用具の底を片手のひらで打つこと、顔を狙わないことを確認する。
2. 始める人はペテカを片手で持ち、もう一方の開いた手で底を軽く打ち、次の人へ山なりに送る。受ける人の名前を呼んでから打つ。
3. 受ける人はつかまずに片手で1回打ち、別の人へ送る。本書の協力例では、同じ人が続けて打たず、全員へ均等につなぐ。
4. 地面へ落ちたらその場で止まり、最も近い人が拾う。誰も脱落せず、今度はまだ始めていない人から再開する。無理な飛び込みはしない。
5. 連続5回、次は全員1回ずつなど目標を決め、成功したら次の目標へ。5分で休憩し、立ち位置と最初の打ち手を替える。

【ワンポイントコメント】

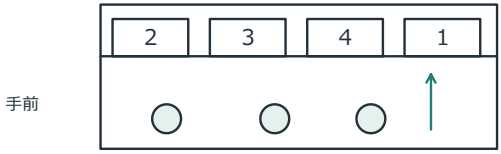
ラケットを使わず、羽根の付いた用具を手のひらで打つ感触を楽しみます。手を大きく振るより、底を見て下から支えるように打つと安定します。続かないときは『1回つかんで持ち直す』練習に戻りましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と1回ずつつかんで打つ。低学年は短い距離、高学年はネットを挟む1対1へ展開可。ネット・得点を使わない協力運営例と明記。

参考資料　[S338] Confederação Brasileira de Peteca : Regras Oficiais（2026年3月改訂、PDF pp.8–10）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.337　シューレン

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 1〜6人・1人ずつ交代
時間 1人5分程度　**場所** 安定した机を置ける室内
紹介地域：オランダ　別名 Sjoelen ／ スジョーレン



各入口に1個ずつそろう組は20点 残りは入口の点数

必要な物

- 4つの入口がある専用シューレン台
- 専用円盤30個
- 記録用紙

ルール

1. 台を安定した机へ置き、打ち手1人が手前に立つか座る。入口の得点は左から2・3・4・1点と確認し、円盤30個を用意する。
2. 打ち手は円盤を1個ずつ台の上で滑らせ、奥の入口を通す。台を持ち上げたり、奥へ手を伸ばして円盤を押し込んだりしない。
3. 30個を使い終えたら1回目終了。入口を完全に通った円盤は奥に残し、入らなかった円盤だけを回収して2回目、同様に3回目を行う。
4. 3回目まで終わったら得点を数える。4か所に1個ずつそろう組は20点。組を作った残りの円盤には、それぞれの場所の点数を加える。
5. 例として各入口に1個ずつと4点の入口にもう1個なら24点。記録後に全て回収して次の人へ交代し、全員同じ回数を遊んで得点を比べる。

【ワンポイントコメント】

4点の入口だけを狙うより、全ての入口をそろえると得点が伸びます。台に残った円盤へ次の円盤を当て、押し込む作戦も考えられます。打ち手の手元が見える側で見学し、飛び出した円盤は進行役が回収します。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と10個で1回だけ試す運営例。低学年は得点を一緒に計算。車椅子や着席でも台の高さを合わせて参加できる。

参考資料　[S339] Algemene Nederlandse Sjoelbond：Spelregels（通常Libre）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.338　クロキノール

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 安定した机を置ける室内
紹介地域：カナダ　別名 Crokinole

必要な物

- クロキノール専用盤
- 色の異なる専用円盤各12個以上
- 得点用紙

ルール

1. 2人が向かい合って座り、違う色の円盤を6個ずつ持つ。本書は少ない円盤で遊ぶ入門例。自分の区画の外周線に円盤を置いて始める。
2. 指ではじいて盤上へ1個ずつ交互に送り、中央の穴や高得点の円を狙う。相手の円盤が残っているときは、自分側の円盤を必ず相手のどれかへ当てる。
3. 相手の円盤がなければ、打った円盤か動かした自分の円盤を15点の円内か線上へ残す。相手に当てる条件も含め、条件を満たさない打球と、それが動かした自分の円盤は全て除く。
4. 中央の穴へ平らに入った円盤は20点として取り置く。全員6個を打ち終えたら、盤上の内側15・中間10・外側5点を加える。線上は低い点で数える。
5. その回の合計が高い側に勝ち点2、同点なら各1。4回行い、勝ち点の合計を比べる。各回の先手を交代し、次の試合は座る場所を替える。

【ワンポイントコメント】

中央を狙う正確さに加え、相手の円盤を動かす角度も考える遊びです。盤や椅子を動かして有利な位置へ寄せないことを最初に共有します。円盤が止まるまで待ち、見学者も盤の上へ手や顔を出さないようにします。

年齢や参加方法の調整　低学年は相手のない盤で中央狙いの練習。幼児は小さな円盤の誤飲を避け対象外。6個制は世界選手権ジュニア部門を参考にした入門例。

参考資料　[S340] World Crokinole Championship : The Game – Rules and Scoring
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.339　ゴルフクロッケー（入門）

対象の目安 目安：小学校高学年以上　**人数** 2人・または2対2
時間 20〜30分　**場所** 平らで短い芝の広場
紹介地域：イギリスほか　別名 Golf Croquet

必要な物

- 子ども向けマレットと球4色
- 安定したフープ6本と順番札
- 境界の目印・得点記録

ルール

1. 青・黒組と赤・黄組に分かれる。2人なら1人が2色、4人なら1人1色を担当。フープに通す順番と方向を示し、安全な開始位置へ4球を集める。
2. 青→赤→黒→黄の順を守り、毎回自分の球を1打だけ打つ。全員が同じ1番フープを狙う。フープ通過や他の球への接触で追加の打撃は得られない。
3. 最初に正しい方向から球全体をフープへ通した側に1点。その時点で全員の目標が次のフープへ変わり、球は今ある場所から続ける。
4. 相手の球に当てて配置を変えることはできるが、相手や用具の近くでは打たない。場外へ出た球は出た場所の境界に戻す。順番待ちは打ち手から離れる。
5. 本書は6フープを1回ずつ争う入門例とし、多く得点した側が勝ち。同点は引き分けにする。次の試合は色・先手を交代して行う。

【ワンポイントコメント】

自分だけのコースを進むのではなく、同じフープを競うため、次に打つ人の位置が大切です。マレットは低く小さく振り、頭上へ振り上げません。フープを抜く作業は指導者が行い、足元に突起を残さないようにします。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人と組み、幅広のフープ・軽い球で単独練習。幼児は対戦形式の対象外。6フープ制、共通開始位置は本書の入門運営例。

参考資料　[S341] World Croquet Federation : How to Play Golf Croquet
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.340　シャフルボード（コート式）

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2人・または2対2
時間 15〜25分　**場所** 専用コート・または専用マットのある体育館
紹介地域：アメリカほか　別名 Court Shuffleboard

必要な物

- コート式シャフルボードのマットとキュー
- 2色の専用円盤各4枚
- 得点用紙

ルール

1. 得点区域が先端から10・8・7点、その後ろがマイナス10点になるコートを使う。2組で色を分け、円盤を4枚ずつ持ち、先手を決める。
2. 開始側の定位置からキューで円盤を1枚ずつ押し滑らせ、相手と交互に8枚全部を送る。投げたり、キューを振り上げたりせず、観客はコート横で待つ。
3. 円盤は相手の円盤へ当ててもよい。規定の奥の横線へ届かない円盤や場外の円盤は、進行役が次の投球前に除く。
4. 全8枚が止まったら区域内に全体が収まった円盤を得点にする。境界線に触れるものは0点。奥のマイナス10点区域は10点を引く。判定中は動かさない。
5. 得点を記録して回収し、先手を交代する。本書は4回の合計で勝敗を決める運営例。2対2なら反対端の相方へ投球役を替え、全員同じ回数行う。

【ワンポイントコメント】

遠くへ飛ばす力より、止める強さの調節が活きます。相手の円盤をずらす作戦もありますが、まずは空のコートで同じ場所へ止める練習をします。滑りやすい専用面を歩かず、移動はコート外を通りましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は距離を縮める専用マットで実施。幼児は保護者とキューを持つ体験から。4回制と先手交代は短時間の運営例。

参考資料　[S342] International Shuffleboard Association：Welcome to Shuffleboard
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.341　リンゴ（リングを投げ返す遊び）

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2人・1対1
時間 10〜20分　**場所** 平らな広場・体育館
紹介地域：ポーランド　別名 Ringo

必要な物

- 柔らかな中空のリンゴ専用リング1個
- 中央のロープまたはネットと保護した支柱
- コートの目印

ルール

1. コートを中央のロープで2つに分け、1人ずつ入る。相手の顔へ投げないことを確認する。子どもは6×12m・高さ2mを目安に、届く大きさへ調整する。
2. 先手が後方の線の外から、リングを片手で持ち、地面とおおむね平行に回転させて中央のロープの上へ投げる。投げる際は少なくとも片足を床につける。
3. 相手は地面に落ちる前に片手で受け、受けた手を替えずに相手側へ投げ返す。リングを持って歩き回ったり、体へ抱え込んだりしない。
4. 相手側のコートへ落とせたら1点。場外・ロープを越えない・両手で受ける等は相手に1点。3点分のやり取りごとにサービスを交代する。
5. 15点先取で終了。14対14は2点差まで続け、16対16なら次の1点で決着。8点になったらコートを替える。次は相手を替えて行う。

【ワンポイントコメント】

飛ぶリングを片手で受ける独特な楽しさがあります。輪の中へ指を無理に差し込まず、柔らかな専用品を使います。投げ方が安定するまではネットなしで向かい合い、水平にゆっくり届く投げ方を練習しましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は両手キャッチを認め、短い距離の協力往復へ変更したことを説明。幼児は転がす輪の受け渡しへ。片手受け返しが安定してから対戦する。

参考資料　[S343] International Ringo Federation：Ringo Rules（English）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.342　ディケト（入門）

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2人
時間 10〜15分　**場所** 砂地・または床のマット
紹介地域：南アフリカ・ボツワナほか　別名 Diketo ／ Magave ／ Upuca

必要な物

- 角のない小石5個（小さな部品を扱える年齢で使用）
- 投げ上げる柔らかい小さなお手玉1個
- 浅いくぼみ・または輪で示した区域

ルール

1. 向かい合って座り、浅いくぼみに小石5個を入れる。投げ石の代わりに柔らかいお手玉を使う、5個での入門例と説明して先手を決める。
2. 使う片手でお手玉を低く投げ上げ、その間に同じ手で小石をくぼみの外へかき出し、お手玉を同じ手で受ける。最初は一度の成功を目指す。
3. 成功したら小石1個を自分の横へ取り置く。もう一度お手玉を上げ、残り4個を同じ手でくぼみへ戻して、お手玉を受ける。
4. 再び全部をかき出し、今度も1個取り置いて残りを戻す。この『出す・1個残して戻す』を繰り返す。お手玉を落とすか指定数を戻せなければ相手へ交代する。
5. 相手も同じ5個から挑戦する。先に5個全てを取り置けたら成功。次の試合は先手を交代し、慣れた人同士は10個へ増やす。

【ワンポイントコメント】

投げ上げる高さを一定にすると、石を動かす時間をつかみやすくなります。石を高く飛ばす必要はありません。拾う数を一緒に声で確かめ、失敗したときも『あと何個だった？』と次の作戦につなげましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児には小石を使わない。低学年はお手玉を床へ置いてから石を動かす練習へ。高学年は10個・片手の連続動作へ。

参考資料　[S344] Oxford University Press Southern Africa : Jumpstart on Physical Education, Indigenous games（PDF p.13）
[S345] Bose & Seetso（2016）：Science and mathematics teaching through local games in preschools of Botswana（PDF p.8 図2）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.343　ユクスケイ（入門）

対象の目安 目安：中学生以上・専用指導者同伴　**人数** 8人・4対4
時間 20〜30分　**場所** 専用の砂の的場がある広場
紹介地域：南アフリカ　別名 Jukskei ／ Action Jukskei

必要な物

- ユクスケイ専用の投げ具・1人2本
- 砂の的場と杭・位置を示すひも
- 投球線・巻き尺・記録用紙

ルール

1. 専用指導者が砂の的場と杭を設置する。4人ずつ2組を作り、各自2本の投げ具を持つ。投球線から杭まで原則10m以上を確保し、順番を決める。
2. 最初の組の1人が柄を持ち、脚の横から下手で前へ2本投げる。次は相手の1人が2本投げる。これを両組4人が終わるまで交互に行う。
3. 杭を倒した投球は3点。杭は指導者が投球を止めた合図の後、元の位置へ戻す。ほかの参加者は投げ具を拾いに入らない。
4. 全16本を終えたら、杭の中心から46cm以内を測る。相手の最も近い投げ具よりさらに近い自分側の投げ具に、1本1点を加える。
5. 双方で得点を確認してから回収し、次の回へ。事前に決めた20分などの終了時刻まで行い、合計点を比べる。次は組内の順番と先手を替える。

【ワンポイントコメント】

杭を倒す得点と、近くへ寄せる得点の両方を考える遊びです。通常の木片や硬い球で代用せず、専用の場所と指導があるときに体験します。計測担当も大切な役割なので、プレーと交代しながら経験しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児・低学年は対象外。専門施設での高学年体験は指導者が年齢別距離を判断。用具を入手できない会場では無理に実施しない。

参考資料　[S346] Jukskei SA : Action Jukskei Rules – Entry Action
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.344　トマ・トド（ピリノラ）

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 2〜6人
時間 10〜20分　**場所** 机・平らな床
紹介地域：メキシコ　別名 Toma Todo ／ Pirinola

1：Toma Uno 1個取る	2：Toma Dos 2個取る	3：Toma Todo 全部取る
4：Pon Uno 1個入れる	5：Pon Dos 2個入れる	6：Todos Ponen 全員2個入れる

さいころ使用時は1〜6へ対応 「取る」は中央から

必要な物

- 6面に指示があるピリノラのこま（または6面さいころと指示表）
- 遊び用の大きめのチップ・1人10個
- 中央の器

ルール

1. 全員がチップ10個を持ち、中央の器へ2個ずつ入れる。お金や景品との交換はせず、遊びの数え道具として使う。時計回りの順を決める。
2. 自分の番にこまを回し、止まった面の指示を行う。『1個取る・2個取る・全部取る・1個入れる・2個入れる・全員2個入れる』の6種類を対応表で示す。
3. 取る指示なら中央から手元へ、入れる指示なら手元から中央へ動かす。中央が指示の数より少なければ、ある分だけ取る。
4. 中央が0〜2個になったら全員で2個ずつ補充する。本書例では手元が足りない人は持っている分だけ入れ、0個でも次の番に参加できる。
5. 全員が1回回して1周と数え、10周を終えたら手元の数を比べる。回す役を毎回交代し、読み上げや数の確認は隣の人が手伝う。

【ワンポイントコメント】

結果はこまの出目で変わり、計算の速さを競う遊びではありません。『入れる』と『取る』を絵でも示すと、スペイン語が分からなくても参加できます。チップが増減するたび、中央と手元の数を確かめてみましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と大きな数札やチップで一緒に操作する。低学年は指示の絵表、高学年はスペイン語の6面表示に挑戦。さいころで代用した場合は運営例と記す。

参考資料　[S347] Children’s Museum of Houston：Toma Todo Activity（PDF）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.345　スノースネーク（雪のレーンで滑らせる）

対象の目安 小学校高学年〜大人（大人の指導下・目安）　**人数** 2〜8人
時間 20〜30分　**場所** 大人が管理する平らな積雪地と専用の雪のレーン
紹介地域：アメリカ北東部・カナダ南東部のホーデノショーニーの冬の遊び　別名 Snow Snake ／ Gahwéñhda

必要な物

- 長さ約75〜90cmで先を丸めた滑らかな専用木製スノースネーク
- 距離の目印
- 防寒具と手袋
- 雪の溝を作る道具（大人が使用）

ルール

1. 大人が雪に滑らかな直線の溝を作る。進行方向と左右の立入禁止範囲、開始線、後方の待機場所を決め、1人ずつ行う。
2. 最初に大人が見本を見せる。挑戦者は木の先を溝に沿わせ、下から低く押し出して雪の上を滑らせる。上へ投げ上げない。
3. 止まるまで誰も前へ出ない。大人が先端の止まった位置を目印で記録し、合図してから木を回収する。
4. 全員が同じレーンと開始線で順に3回ずつ試す。前の人の回収が終わってから次の人が開始位置へ進む。
5. 各自の一番遠くまで届いた位置を比べ、どんな押し出し方がよく滑ったか話して終了する。

【ワンポイントコメント】

雪に細い道を作り、木の道具を滑らせる冬の技を体験します。ホーデノショーニーの人々が受け継ぐ文化であることを紹介し、写真や模様、儀礼をまねるのではなく、滑走の仕組みに注目しましょう。

年齢や参加方法の調整　幼児・低学年の自由遊びには用いない。専用道具と十分な積雪、指導者を確保できない時は実施を見合わせ、文化紹介として扱う。

参考資料　[S348] Smithsonian National Museum of the American Indian／How to Play Snow Snake, the Traditional Winter Game of the Haudenosaunee
[S349] Onondaga Nation／Gahwéñhda (Snow Snake) Time at the Onondaga Nation School（2026年学校実践）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

第18章

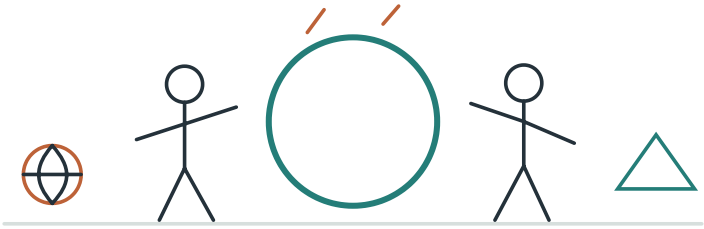
世界の盤遊び

盤の上で動かす 数える 先を読む

形が似た盤でも、駒を取る条件や勝ち方は違う。初期配置を図で確かめ、一手ずつ練習してから対戦する。

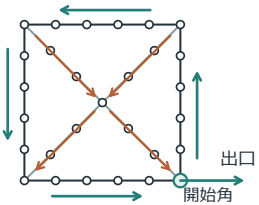
No.346 から No.365

20のレクリエーション



No.346　ユンノリ（入門版）

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2人または2組
時間 15〜25分　**場所** 机上
韓国で親しまれる　別名 Yut Nori



外周は右下から上へ
角・中央に止まった次手は
橙の近道も選べる
開始角を越えて上がる

ユンノリ：29点。外周の進行と出口、選べる近道。

必要な物

- ユンノリ盤と二色の駒各4個
- 表裏の分かるユッ棒4本
- 棒を投げる布

ルール

1. 駒を盤外へ置く。交互に棒四本を低く投げ、平らな面が上の本数が一〜四ならその数、ゼロなら五と読む。四か五はもう一度振る。
2. 出目を一駒へ全て使い、新しく入れるか盤上を進める。一投ごとに動かし、外周は図の向きに回る。
3. 相手へ止まれば盤外へ戻す。一〜三の目で取った時は追加で一投。味方と同じ点では重ね、一組として運べる。
4. 角や中央にちょうど止まった次の移動では、盤の線に沿って近道を選んでもよい。重ねた駒が取られたら全て盤外へ戻る。
5. 一周して出口を越えた駒を上がりとし、四個全てを先に上げた組が勝ち。戻る目は使わず、役割を替えて終える。

【ワンポイントコメント】

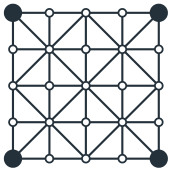
初めは外周だけ・二駒で練習し、慣れたら四駒と近道へ。特定の一本による後退目を省いた入門版です。投げる前に全員の準備を確かめ、棒は低く、人の顔へ向けずに投げましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：二駒で外周。高学年・大人：四駒と近道。

参考資料　[S350] Helinox YutNori Product Guide
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.347　バグチャル

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 机上
ネパールで親しまれる　別名 Bagh Chal



初めは四隅に虎4個
ヤギ20個は盤外から置く
線で結ばれた隣へ移動
取るときは一直線に跳ぶ

バグチャル：25交点。濃色が虎の初期位置。

必要な物

- バグチャル盤
- 虎の駒4個
- ヤギの駒20個

ルール

1. 盤の四隅へ虎を置き、ヤギは盤外に置く。虎役とヤギ役を決め、ヤギから一手ずつ交互に行う。
2. ヤギは空いた交点へ一個ずつ置く。二十個を全て置くまでは、盤上のヤギを移動させない。捕られたヤギは置き直さない。
3. 虎は線でつながる隣の空点へ一個を動かす。または隣のヤギ一個をまっすぐ越え、その先の空点へ跳んでヤギを取る。
4. 全ヤギを置いた後は、ヤギも線に沿って隣の空点へ一個ずつ動く。虎・ヤギとも味方を越せず、ヤギは虎を取れない。
5. 虎がヤギ五個を取れば虎、四頭全てを動けなくすればヤギの勝ち。ヤギが動けない時や、同じ盤面と手番が三回現れた時は引き分け、役を交換する。

【ワンポイントコメント】

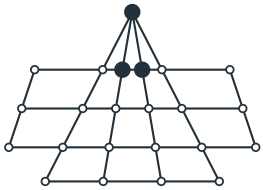
虎の強い移動と、数の多いヤギの連携を比べる遊びです。最初の一局は二人で手を相談しても構いません。虎だけを囲むつもりが、隣の空点を作って逃がすこともあります。反対の役も経験すると、置く場所の見方が変わります。

年齢や参加方法の調整　導入：公開相談。高学年・大人：個人戦。

参考資料　[S351] ワルシャワ アジア太平洋博物館 家で遊ぶアジアのゲーム Bagh Chal
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.348　アドゥ・プリ・アッタム

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 机上
インド南部で親しまれる　別名 Aadu Puli Attam



23交点の盤
濃色の虎3個から開始
ヤギ15個は盤外
横の3段は左右へ延ばす

アドゥ・プリ・アッタム：23交点。虎3個の初期配置。

必要な物

- 三角形の虎とヤギの盤
- 虎3個
- ヤギ15個

ルール

1. 虎を三角の頂点と、そのすぐ下にある内側二点へ置く。ヤギは盤外へ置き、ヤギ役から一手ずつ交代する。
2. ヤギ役は空点へ一個ずつ置く。十五個を置き終わるまでは移動できず、虎に取られても残りの手持ちから置き続ける。
3. 虎役は線でつながる隣の空点へ動く。隣のヤギ一個の向こうに空点があれば、一直線に跳び越し、そのヤギを盤から除く。
4. 十五個を置いた後、ヤギも隣の空点へ動ける。ヤギは相手を取れず、どちらも味方を跳び越せない。虎の捕獲は一手一匹。
5. 虎がヤギ五匹を取れば虎、三頭全てを動けなくすればヤギの勝ち。ヤギが動けない時や、同じ盤面と手番が三回現れた時は引き分け、役を交換する。

【ワンポイントコメント】

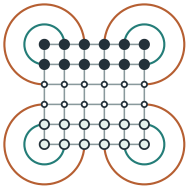
三角形の線が移動を制限します。初めは線を指でたどり、このページの初期配置と五匹捕獲で遊びましょう。

年齢や参加方法の調整　高学年：相談しながら。大人：通常。

参考資料　[S352] Indian Heritage Centre: Aadu Puli Aatam — A Game of Goats and Tigers - Printable
[S353] Indian Traditional Games Aadu Puli Attam
[S354] IIT Bombay IDC Dsource Adu Puli Attam
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.349　スラカルタ

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 机上
インドネシアの盤遊び　別名 Surakarta



各12個を上下の2列へ
取るときだけ輪を通る
輪は小・大あわせて8個
普通は斜め1歩も可

スラカルタ：36点と8つの輪。斜め移動用の線は省略。

必要な物

- 6×6点と八つの輪がある専用盤
- 二色の駒各12個

ルール

1. 自分に近い二列の十二点へ一色ずつ並べる。先手を決め、交互に駒一個を動かす。
2. 普通の移動は縦・横・斜めに隣接する空点へ一歩。相手や味方がいる点へは入れず、跳び越せない。
3. 取る時は盤内を縦か横へ直進し、曲がるのは外の輪だけ。空点を通り、輪を一つ以上回って相手の駒へ進む。
4. 途中に駒があれば通れない。到着した相手一個を盤から除き、自分をその点へ置く。取れる時も普通の移動を選べる。
5. 相手の駒を全て取れば勝ち。合法な手がない時や、始めに決めた二十分で終える時は、残った駒が多い人の勝ち。同数は引き分けとする。

【ワンポイントコメント】

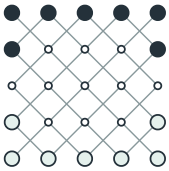
輪を回らずに近い相手を取ることはできません。初めは駒を各四個程度に減らし、空いた盤で捕獲ルートだけを探す練習にします。高学年や大人は一つの輪を守る配置、複数の輪を通る捕獲などを比べて楽しめます。

年齢や参加方法の調整　導入：少ない駒で捕獲練習。高学年・大人：各12個。

参考資料　[S355] Masters Traditional Games The Rules of Surakarta
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.350　五目コノ

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2人
時間 10〜20分　**場所** 机上
韓国で親しまれる　別名 Five Field Kono



各7個の初期配置
駒を置くのは丸い点だけ
斜め隣の空点へ1歩
相手の最初の7点を目指す

五目コノ：25点。斜め線が交わるだけの所には置かない。

必要な物

- 5×5点の盤
- 二色の駒各7個

ルール

1. 一色は上の一列五点と二列目の左右端へ、もう一色は下の一列五点と四列目の左右端へ置く。先手を決める。
2. 一手ごとに自分の駒一個を、斜め隣の空点へ一歩動かす。前後どちらへも進めるが、縦横には動かせない。
3. 相手の駒を取らず、味方も相手も跳び越さない。一つの点へ二個を重ねず、空いた点をつないで反対側へ進む。
4. 相手が最初に置いた七点全てへ、自分の七個を移し終えたら勝ち。途中で到着した駒を動かして道を空けてもよい。
5. 同じ並びと同じ手番を三回繰り返したら引き分けにする。勝敗後は先手を交換し、別の道で進めるか試す。合法な移動がなくなった時も引き分けにする。

【ワンポイントコメント】

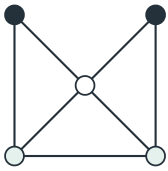
斜めだけの移動は、どの駒でもどこへでも行けるわけではありません。低学年は動ける空点を一緒に指さす練習から。駒を初期位置に置き続けると行き詰まることがあるため、引き分けの約束を先に共有しておきましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年：公開相談。高学年・大人：通常。

参考資料　[S356] University of California Berkeley Andrew Lee Five Field Kono Solver
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.351　ポンハウキ

対象の目安 幼児後半〜大人　**人数** 2人
時間 5〜10分　**場所** 机上
中国などで親しまれる　別名 Pong Hau Ki



上の2点は直接つながらない
各2個、中央を空ける
線で隣の空点へ1歩
相手を動けなくすれば勝ち

ポンハウキ：上辺なし。四隅と中央の5点。

必要な物

- 五点の専用盤
- 二色の大きい駒各2個

ルール

1. 四角の四隅と中央に点を描き、左右の辺・下辺・二本の対角線を結ぶ。上辺だけ線を描かない。一色を上二点、もう一色を下二点へ置く。
2. 先手を決め、交互に自分の駒一個を動かす。線で直接つながっている隣の空点へだけ移せる。
3. 一度に二つの線を進む、中央を飛び越す、駒を重ねることはできない。相手の駒は取らず、常に一か所だけ空く。
4. 相手の二個がどちらも動けない形を作れば勝ち。動かす前に「空き点へ行ける線があるか」を二人で確かめてもよい。
5. 同じ局面が続いたら引き分け、または3分で終える。先手と駒の色を交代して再開する。

【ワンポイントコメント】

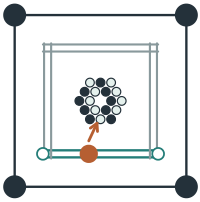
小さな盤でも、上の二点を直接つなぐ線がないことが作戦になります。幼児は大人と動ける場所を見つける練習から。慣れた人どうしは引き分けが続くこともあり、勝てない時も相手を動けなくする形を一緒に探してみます。

年齢や参加方法の調整　幼児：大きな盤と相談。小学生以上：対戦。

参考資料　[S357] クリチバ市教育局 Jogos: Transposição do Tabuleiro para a Quadra
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.352　キャロム（体験版）

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 10〜20分　**場所** 机上
インドや南アジアなどで親しまれる　別名 Carrom



中央は白黒9個ずつ
下の二重線が自分の基線
橙は打つストライカー
四隅の穴へ自色を入れる

キャロム体験版の概念図。赤いクイーンは使わない。

必要な物

- 専用キャロム盤
- 白黒の駒各9個
- ストライカー1個

ルール

1. 向かい合って座り、色を決めて白を先手にする。赤いクイーンは使わず、白黒十八個を中央へ交互の色になるよう寄せる。
2. 自分側の二本の基線にストライカーが両方触れるよう置く。端の円へ半分だけ掛けず、指で一瞬はじいて駒を狙う。
3. 自分の色を四隅の穴へ入れれば続けて打てる。入らなければ交代。相手の色を入れた時はそのまま相手の獲得分にして交代する。
4. ストライカーが穴へ入ったら交代し、同時に入った自色の駒を全て中央へ戻す。さらに過去の獲得から一個返す。なければ返却を記録し、次の獲得で返す。
5. 盤外へ出た駒は中央付近へ戻す。返却処理後に自色九個を先に入れた人が勝ち。両色同時に九個なら引き分けとする。

【ワンポイントコメント】

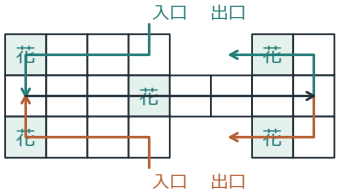
専用盤で円盤をはじく感覚を知る体験版です。クイーンのカバー、細かな罰点、セットの得点計算を省き、一局の勝ちだけを決めます。正式な競技へ進む際は盤付属の規則を確認し、初めから省略版と区別して伝えます。

年齢や参加方法の調整　高学年：赤駒なし体験版。大人：正式規則へ発展可。

参考資料　[S358] UK Carrom Club Carrom Rules
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.353　ウル王朝のゲーム（再構成版）

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 机上
現在のイラク地域の出土盤をもとにした再構成　別名 Royal Game of Ur



青緑・橙は別々の入口と出口
中央の8マスだけ共通
「花」は追加投げ
中央の花は取られない

ウル王朝のゲーム再構成版：20マスと各自14マスの道順。

必要な物

- 20マスの専用盤
- 二色の駒各7個
- 表を1・裏を0と読む同形の大きなコイン4枚

ルール

1. 駒を盤外へ置き、決めた矢印に沿って進む。各自の入口四マス、中央共通の八マス、各自の出口二マスを通って上がる。
2. 交互にコイン四枚を投げ、表の数の0〜4だけ駒一個を進める。新しい駒を入れる時も入口の一マス目から数え、ゼロなら手番を終える。
3. 自分の駒がいる所へは止まれない。中央共通路の相手にちょうど止まれば相手を盤外へ戻し、相手は次から入り直す。
4. 花模様のマスへ止まればもう一度投げる。中央の花マスにいる相手は取れず、その点へ入れない。移動できる駒がなければ交代する。
5. 出口の先へちょうどの目で駒を出す。余る目はその駒に使えない。七個を全て先に出した人が勝ち。

【ワンポイントコメント】

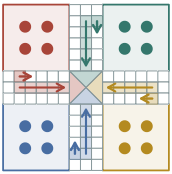
古代の全ルールがそのまま分かるわけではなく、研究をもとに遊べる形へ組み立てた現代の再構成版です。低学年は駒三個で短く試せます。共通路へ入る時期と、安全な花マスを出る時期を考えると、出目以上に選択が生まれます。

年齢や参加方法の調整　低学年：三駒。高学年・大人：七駒。

参考資料　[S359] University of Michigan Kelsey Museum Royal Game of Ur Instructions
[S360] Masters Traditional Games Royal Game of Ur British Museum/Finkel and 2017 rules
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.354　ルド

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2〜4人
時間 15〜30分　**場所** 机上
インドなど世界各地で親しまれる　別名 Ludo



四隅は駒の待機場所
色付き矢印から出発
共通路を一周したら
自色の道から中央へ

ルドの汎用盤。色矢印が出発点、内向きの色矢印がゴール路。

必要な物

- ルド盤
- 同色の駒4個／人
- サイコロ1個

ルール

1. 各自の四駒を色別の待機場所へ置き、順番を決める。自分の番に一回振り、6が出ると駒一個を自分の出発点へ入れられる。
2. 盤上の駒は、出目を一個へ全て使い、矢印の向きに進める。6なら駒を出す代わりに六歩進めてもよく、いずれも追加で振る。
3. 相手の駒へちょうど止まると相手を待機場所へ戻す。戻った駒は6が出るまで再出発できない。同色は重ねてよいが壁にはしない。
4. 一周した自分の駒は、自色の中央へ向かう道へ入る。他人の色の道へは入れず、ゴールへは残り数ちょうどの目が必要。
5. 出目でどの駒も動けなければ交代する。先に四個全てを中央へ入れた人が勝ち。長い時は最初に決めた二個だけで一局にする。

【ワンポイントコメント】

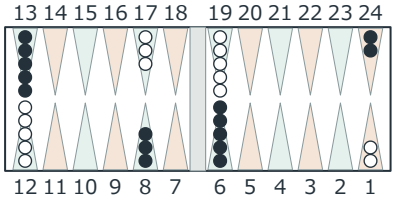
駒を新しく出すか、進んでいる駒を逃がすかを選びます。6による追加投げの回数や安全マスなどは製品・地域で差があります。本書は追加6の制限と特別な安全点を設けず、始める前に全員へ同じ約束を伝える入門運営です。

年齢や参加方法の調整　低学年：二駒。高学年・大人：四駒。

参考資料　[S361] Funskool India Ludo Instructions
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.355　バックギャモン（一局体験版）

対象の目安 小学校高学年～大人　**人数** 2人
時間 20～40分　**場所** 机上
中東を含む世界各地で親しまれる　別名 Backgammon



黒：24→13→12→1
白：1→12→13→24
自陣：黒1～6／白19～24
中央の帯がバー
番号は黒側から見たもの

バックギャモン初期配置：双方15個。白から見る番号は反転する。

必要な物

- 24ポイントの盤と二色の駒各15個
- サイコロ2個

ルール

1. 図の通りに駒を置く。双方が一個ずつ振り、大きい人がその二つの目で先手を行う。同じ目なら振り直し、以後は交互に二個振る。
2. 自分の矢印へ、出目を別々の移動として使う。同じ駒にも別の駒にも使え、ゾロ目は同じ数を四回使う。途中の着地点も合法でなければならない。
3. 相手が二個以上いる点へは止まれない。一個だけの相手へ止まると相手を中央のバーへ送る。自分の駒は何個でも同じ点へ置ける。
4. 可能なら二目とも使い、ゾロ目も可能な最大回数を使う。一目しか使えない時は使える目を使い、どちらでも一目だけなら大きい方。一目も使えなければ交代する。
5. バーに自分の駒があれば先に全て戻す。図の番号で、黒は25−出目、白は出目の点へ入る。入れない間は他の駒を動かせず、戻し終えた余りの目は使える。
6. 十五個を自陣へ集めたら、出口までの歩数と同じ目で駒を出す。出目以上の歩数の駒がなければ最も遠い駒を出せる。取られた駒が自陣へ戻るまでは出せない。先に十五個を出した人が勝ち。

【ワンポイントコメント】

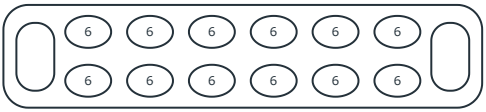
初回は相手と相談し、移動を確認します。本書ではキューブ・勝ち点倍率・マッチ戦を使わず、一局の勝負を行います。

年齢や参加方法の調整　高学年：大人と確認。中高生・大人：目の順を工夫。

参考資料　[S362] UK Backgammon Federation Chris Bray An Introduction to Backgammon
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.356　マンカラ カラハ

対象の目安 小学生中学年～大人　**人数** 2人
時間 10～20分　**場所** 机や平らな場所
紹介地域 アメリカなど



手前が自分の6穴 右側が自分のゴール
カラハの初期配置例 自分のゴールは右側

必要な物

- 6穴×2列と左右のゴールがある盤
- 数えるための駒 72個

ルール

1. 2人が向かい合い、各穴へ6個ずつ置く。ゴールは空ける。手前6穴と自分から見て右のゴールが自分の場所。先手から交互に行う。
2. 自分の空でない穴を一つ選び、中の駒を全部取る。次の穴から反時計回りに1個ずつ置く。自分のゴールにも置くが、相手のゴールは飛ばす。
3. 最後の1個が自分のゴールへ入れば、もう一度自分の手番。自分側の空の穴へ入り、向かいの相手の穴に駒があれば、両方の駒を自分のゴールへ移す。
4. どちらかの6穴がすべて空になった時点で終了。もう片方に残った駒は、その側の人のゴールへ移す。
5. ゴールの駒を数え、多い人の勝ち。同数は引き分け。次は先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

マンカラは多くの遊びを含む呼び名。本書はカラハの一例で、オワリとはゴールへ置く方法や取る条件が違う。初期の駒を4個に減らす場合は、双方が同じ数で始めよう。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人と一緒に数える。幼児が近くにいる場では小部品を管理する。

参考資料　[S363] Rose Hulman Institute of Technology Kalah Rules
[S364] University of Washington Kalah rules
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.357　オワリ アバパ

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 机や平らな場所
紹介地域 ガーナ 西アフリカなど



取った駒の容器には まく駒を置かない

必要な物

- 6穴×2列の盤
- 数えるための駒 48個
- 取った駒を置く容器 2個

ルール

1. 12穴へ4個ずつ置く。手前6穴が自分側。先手を決め、1手ずつ交互に行う。取った駒の容器にはまかない。
2. 自分側の空でない穴から全部取り、次の穴から反時計回りに1個ずつ置く。一周しても、取り出した元の穴は飛ばす。
3. 最後の1個が相手側の穴へ入り、その穴が2個か3個になれば全部取る。その直前の相手側の穴も2個か3個なら、続く限りさかのぼって取る。
4. 相手側をすべて空にする取り方になる場合は、その手では一つも取らず盤に残す。相手の手番へ移る。
5. 相手側が空なら、可能な限り駒を渡せる手を選ぶ。渡す方法がなければ終了し、自分側の残りは自分が取る。
6. 25個以上取れば勝ち。24個ずつは引き分け。循環して進まないと双方が合意した場合も終え、それぞれ自分側の残りを取り、総数を比べる。

【ワンポイントコメント】

取れるのは最後の駒が入った穴から。途中で2個になっただけでは取らない。全取り時は駒を残す条件と、相手側が空のときの進め方を最初に確認しよう。

年齢や参加方法の調整　初回は最後の穴を指し、取る・残すを一緒に判定する。

参考資料　[S365] The Oware Society Abapa Rules
[S366] The Oware Society Information
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.358　シシマ

対象の目安 小学生〜大人　**人数** 2人
時間 5〜10分　**場所** 机や平らな場所
紹介地域 ケニア ティリキの人々



初期配置

各3個
3個を一直線にする

中心と外周の空いた点へ 線に沿って1個ずつ動かす

必要な物

- 八角形と中心点を描いた盤
- 2色の大きな駒 各3個

ルール

1. 八角形の8頂点を辺で結び、向かい合う頂点同士を4本の直線で結ぶ。交わる中心も置き場所で、全部で9点になる。
2. 図のように、自分の3個を外周の連続した3点へ置く。相手も向かい側の連続3点へ置き、外周2点と中心は空ける。
3. 先手を決め、交互に1個を、線でつながる隣の空いた点へ移す。飛び越し、駒の重ね置き、相手の駒取りはしない。
4. 自分の3個が中心を通る一直線に並べば勝ち。同じ配置と手番が3回になったら引き分けとし、先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

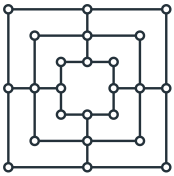
○×遊びのように置き足すのではなく、最初からある3個を動かす。中心へ行く手と、相手の一直線を止める手を見比べよう。同じ八角形を使うムー・トーレレとは勝ち方が異なる。

年齢や参加方法の調整　低学年は勝ちになる中心を通る3点を、色線で一つずつ確かめる。

参考資料　[S367] Paukwa Shisima Set Up and Rules
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.359　ナイン メンズ モリス

対象の目安 小学生中学年～大人　**人数** 2人
時間 15～25分　**場所** 机や平らな場所
紹介地域 アイルランド ヨーロッパなど





線上の3個並びで
相手の1個を取る

盤の中央に置き場所は作らない 置き場所は24点

必要な物

- 図の24点を結んだ盤
- 2色の駒 各9個

ルール

1. 図の24点盤を用意する。中央に置き場所は作らない。
2. 先手を決め、空いた点へ自分の駒を1個ずつ交互に置く。線上の隣り合う3点を自分の駒でそろえると相手の1個を取る。同時に2列でも1個だけ。取った駒は戻さない。
3. 相手の3個並びを崩す取り方は、ほかに取れる駒がある間はできない。すべてが3個並びに含まれる場合は、どれを取ってもよい。
4. 双方が9個を置き終えたら、1手ごとに自分の1個を線でつながる隣の空いた点へ動かす。新しく3個並びを作るたびに1個取れる。
5. 自分の残りが3個になった人は、隣以外の空いた点へも1個を移せる。相手を2個以下にするか、合法な動きをすべて止めれば勝ち。
6. 同じ配置と手番が3回現れたら引き分けとして終える。続ける場合は先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

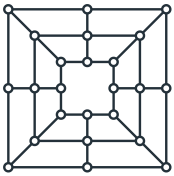
縦か横の、線で直接つながる3点をそろえる。斜めの並びや、中央をまたぐ並びは数えない。残り3個なら自由移動できる形式で遊ぶ。

年齢や参加方法の調整　小学生は置く段階だけを先に練習し、3個並びの形を確かめてから1回通して遊ぶ。

参考資料　[S368] National Museum of Ireland Nine Mens Morris Activity Sheet
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.360　モラバラバ

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 20〜30分　**場所** 机や平らな場所
紹介地域 南アフリカなど





線上の3個並びで
相手の1個を取る

盤の中央に置き場所は作らない 置き場所は24点

必要な物

- 三重の正方形と中点・角を結んだ24点の盤
- 2色の駒 各12個

ルール

1. 図の空の盤から始め、双方が12個ずつ持つ。濃い色から交互に1個置く。線上で自分の3個が並ぶと、相手の1個を取れる。
2. 相手の3個並びの中の駒は、ほかに取れる駒がある間は取れない。同時に2列でも、取れるのは1個だけ。取った駒は盤へ戻さない。
3. 全員が12個を置き終えたら、交互に1個を線で直接つながる隣の空いた点へ動かす。新しく3個並びを作るたびに1個取る。
4. 3個並びを崩すと同時に別の3個並びを作った場合、その駒を直後の自分の手番で元へ戻し、また3個並びを作ることはできない。
5. 残りが3個の人は、隣以外の空いた点へも動ける。相手が2個以下になるか、相手を動けなくすれば勝ち。
6. どちらかが3個になってから、双方10手ずつ駒を取れなければ引き分けとして終える。次は先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

角同士を結ぶ斜め線と、各12個で始める点がモリスと違う。図にない斜め移動はしない。2方向の3個並びを同時にねらえる点を探してみよう。

年齢や参加方法の調整　先にナイン メンズ モリスで並びと駒取りを理解してから取り組むと、違いを確認しやすい。

参考資料　[S369] Mind Sports South Africa Generally Accepted Rules for Morabaraba
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.361　ムー トーレレ

対象の目安 小学生高学年〜大人　**人数** 2人
時間 10〜15分　**場所** 机や平らな場所
紹介地域 ニュージーランド マオリの人々



初期配置

各4個
相手を動けなくする

中心と外周の空いた点へ 線に沿って1個ずつ動かす

必要な物

- 外周8点と中心1点を線で結んだ盤
- 2色の駒 各4個

ルール

1. 八角形の頂点と中心を置き場所にする。隣の頂点同士、各頂点と中心を線で結ぶ。自分の4個は連続する外周4点、相手は残る4点に置き、中心だけ空ける。
2. 濃い色から交互に1個を、線でつながる隣の空いた点へ移す。駒取りや飛び越しはせず、空き点は常に一つ。
3. 外周から中心へ入れるのは、外周の左右隣の少なくとも一方に、相手の駒がある駒だけ。この条件はすべての手番で守る。
4. 中心の駒は空いた外周点へ移せる。外周同士の移動も、辺でつながる空き点へならできる。
5. 相手の手番で、相手のどの駒も動けなくなれば勝ち。互いに合意すれば引き分けで終え、先手を交代する。

【ワンポイントコメント】

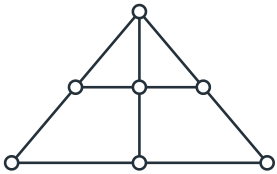
三目並べではなく、相手の動きを止める遊び。中心へ入る条件があるため、最初の1手で終わらない。異なるルールの紹介もあるので、本書ではこの条件を毎回適用することを共有しよう。

年齢や参加方法の調整　最初は動かせる駒を指さして全員で確認する。中心に入れない理由も盤を見ながら話す。

参考資料　[S370] University of Auckland The Game of Mu Torere
[S371] Maastricht University Which Rules for Mu Torere
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.362　ツォロ・イェマタトゥ

対象の目安 目安：小学校低学年以上　**人数** 2人
時間 5〜15分　**場所** 机・平らな床
紹介地域：ジンバブエ　別名 Tsoro Yematatu



各3個を交互に置く
置いた後は空点へ
一直線に3個で勝ち

7点の盤 線で結ばれた場所だけを使う

必要な物

- 三角の7点盤を描いた紙
- 2色の大きめのコマ各3個

ルール

1. 三角形の頂点・各辺の中点・中央の7点を使う。三角の外周に加え、上頂点から底辺の中点、左右の辺の中点を結ぶ線を描く。
2. 2人は別々の色のコマを3個ずつ持つ。先手を決め、空いている点へ1個ずつ交互に置く。1つの点に2個は置けない。
3. 全部を置いた後は、交互に自分の1個を線でつながる隣の空点へ動かす。相手のコマを取って盤から除くことはしない。
4. 隣にコマがあり、その真向こうの点が空いているときは、一直線に1個を飛び越せる。自分と相手のどちらのコマも飛び越せ、飛び越されたコマは残る。
5. 描かれた一直線の3点に自分のコマをそろえたら勝ち。置く途中でも勝ちを認める本書例とする。同じ配置が3回になったら引き分けにし、先手を替えて再戦する。

【ワンポイントコメント】

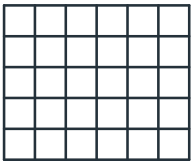
盤上には空点が1つだけ残るため、相手に空ける場所も大切です。まず飛び越しなしで練習すると、線をたどる動きが分かります。紙の盤を大きく描き、何本の『3つ並び』が作れるか調べる導入も使えます。

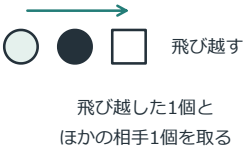
年齢や参加方法の調整　幼児は保護者と同じ色3個を直線へ置く練習から。低学年は飛び越しなし、高学年は飛び越しありへ。採用する条件を開始前に示す。

参考資料　[S372] Goiânia市教育局 Conexão Escola : Jogo de Tabuleiro Tsoro Yematatu
[S373] InfoMap : Traveller's Board Game Tsoro Yematatu（PDF）
※本書の運営例です。人数・時間・用具・終了条件などを参加者に合わせて調整しています。

No.363　ヨテ

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2人
時間 10〜20分　**場所** 机・平らな床
紹介地域：西アフリカ・セネガルほか　別名 Yoté ／ Yote





5行6列のマス内へ置く 斜め移動はしない

必要な物

- 5行6列の同じ色のマスを描いた紙
- 2色のコマ各12個

ルール

1. 5×6の盤を空にして、2人が違う色のコマを12個ずつ手元へ置く。先手を決め、交互に1手ずつ行う。
2. 自分の番には『手元の1個を空いたマスへ置く』『盤上の1個を上下左右の隣の空きマスへ動かす』のどちらかを選べる。全コマを先に置く必要はない。
3. また、隣の相手のコマのすぐ向こうが空なら、その1個を上下左右に飛び越して取れる。斜めには動かず、飛び越したコマを盤から除く。
4. 飛び越して取れたら、さらに盤上の相手のコマを好きな場所から1個取れる。追加で取るコマがなければ1個だけで終了。1手につき飛び越しは1回とする。
5. 相手の手元と盤上のコマを全て取れば勝ち。本書の入門例では20分で決着しなければ引き分けにする。先手を替えて再戦し、使ったコマ数を確認して片付ける。

【ワンポイントコメント】

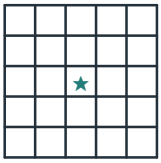
1個を飛び越すと、離れた場所の1個も取れるのが特徴です。置く前に『ここはすぐ飛び越されないか』と考えましょう。まだ盤に出していないコマも使えるため、手元のコマを相手から見える位置へ置きます。

年齢や参加方法の調整　低学年は最初に4個ずつを使い、追加の1個取りを大人が補助する体験例。幼児は小部品を使わない並べ遊びへ。

参考資料　[S374] Howard County Library System：Yoté instructions（PDF）
[S375] Maastricht University Ludii：Yoté（民族誌に基づく5×5盤の記録）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.364　シーガ

対象の目安 目安：小学校高学年以上　**人数** 2人
時間 15〜25分　**場所** 机・平らな床
紹介地域：エジプト・スーダンほか　別名 Seega ／ Siga





5×5盤 中央を空けて各12個を2個ずつ交互に置く

必要な物

- 中央を印した5×5の方眼紙
- 2色のコマ各12個

ルール

1. 2人が違う色のコマを12個ずつ持つ。交互に2個ずつ空いたマスへ置き、中央の1マスだけを空けて全部を配置する。この段階では相手を取らない。
2. 最後の2個を置いた人から移動を始める。自分の1個を上下左右の隣の空きマスへ1歩動かす。斜め移動や飛び越しはできない。
3. 移動により相手1個を自分の2個で一直線に挟めば、その相手を取る。複数方向を同時に挟んだ場合は全て取れる。自分から相手の間へ入っただけでは取られない。
4. 相手を取ったコマは、同じコマをさらに動かしてもう一度取れる場合に限り続けられる。中央マスのコマは取られない。取れなくなったら相手へ交代する。
5. 動けない側が出たら、相手がもう1手動いて通り道を作る。相手の全コマを取れば勝ち。双方が壁で分かれ攻撃不能なら、残るコマが多い側の勝ち、同数は引き分け。

【ワンポイントコメント】

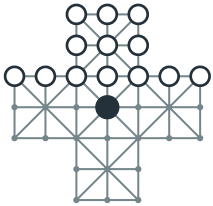
挟む場所は、コマを置く段階から準備できます。初めは5個ずつの練習配置で『挟んで取る』『自分から間に入る』の違いを試しましょう。中央が安全なこと、取ると続けて動けることを忘れないよう確認します。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人と組み挟み取りの練習から。幼児は対象外。終了が長引くときは開始前に20分で引き分けと決める運営例も可。

参考資料　[S376] University of Cambridge NRICH : Seega
[S377] Maastricht University Ludii : Seega（民族誌に基づく地域説明）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

No.365　フォックス・アンド・ギース（盤遊び）

対象の目安 目安：小学校中学年以上　**人数** 2人
時間 10〜20分　**場所** 机・平らな床
紹介地域：イギリス・アメリカほか　別名 Fox and Geese



白：ガチョウ13羽
黒：キツネ1匹
ガチョウは下へ進む

初期配置 線のない方向へは動けない

必要な物

- 線でつながる33点の十字盤
- 同色のガチョウ用コマ13個
- 別色のキツネ用コマ1個

ルール

1. 十字盤の上側3列へガチョウ13個、中央へキツネ1個を置く。1人がガチョウ全て、もう1人がキツネを担当し、ガチョウ側から交互に動かす。
2. ガチョウ側は1回に1個を、線でつながる隣の空点へ動かす。前・斜め前・横へ進めるが後ろへ戻れず、ほかのコマを飛び越せない。
3. キツネは線に沿って前後左右や斜めの隣の空点へ1歩動ける。また、隣のガチョウのすぐ向こうが空点なら、一直線に飛び越してその1羽を取れる。
4. 本書の入門例では飛び越しは1手に1回とし、取ったガチョウは盤外へ置く。ガチョウはキツネを取らず、隣への移動も飛び越しもできない状態を作る。
5. キツネが全く動けなくなればガチョウ側の勝ち。ガチョウが2羽になればキツネ側の勝ち。決着後は役割を交換し、同じ盤で両方の作戦を試す。

【ワンポイントコメント】

数が多い側と飛び越せる側では目標が違います。ガチョウは離れず、後ろの空点を守って進みます。まずキツネを動けなくする練習配置で、勝利条件を確かめましょう。

年齢や参加方法の調整　低学年は大人とペアで作戦を相談。幼児は対象外。ガチョウが後退できる版や17羽の版と混ぜず、今回の条件を説明する。

参考資料　[S378] Museum of the American Revolution : Fox and Geese Game（PDF p.1）
※人数・時間・対象年齢は運営の目安。地域や団体でルールに違いがあります。

場面に合わせた選び方

対象の目安とルールを読み、参加者と場所に合わせて選んでください。

幼児から始めやすい

No.1 鬼ごっこ p22
No.2 かくれんぼ p23
No.3 だるまさんがころんだ p24
No.4 王様だるまさんがころんだ p25
No.6 しっぽ取り p27
No.7 ねことねずみ p28

室内で道具を使わずに

No.39 リーダーを探せ p61
No.41 船長さんの命令 p63
No.43 かがみ遊び p65
No.65 おちたおちた p87
No.75 かごめかごめ p97
No.112 じゃんけん p137

初めて会う仲間と

No.128 数集まり p154
No.129 なかま集まり p155
No.130 ジグソー仲間探し p156
No.131 ペア紹介 p157
No.132 名前のつみき p158
No.133 お題じゃんけん アドジャン p159

座って参加したい

No.246 スポーツスタッキング 3-3-3 p279
No.247 ババ抜き p280
No.248 七並べ p281
No.249 神経衰弱 p282
No.250 スピード p283
No.251 ぶたのしっぽ p284

協力して挑戦する

No.183 ジェスチャーゲーム p212
No.184 たけのこニョッキ p213
No.185 ことばを線で描こう p214
No.186 ジェスチャー伝言 p215
No.187 お絵かき伝言 p216
No.188 ポーズ合わせ p217

中高生や大人の集まりに

No.262 ペーパータワー p296
No.263 マシュマロチャレンジ p297
No.264 ヘリウムリング p298
No.265 背中合わせお絵かき p299
No.266 一本のペンで家を描こう p300
No.267 片手ずつの靴ひも結び p301

雨の日の活動に

No.39 リーダーを探せ p61
No.40 フルーツバスケット p62
No.41 船長さんの命令 p63
No.42 キムスゲーム p64
No.43 かがみ遊び p65
No.44 変わったところ探し p66

世界の遊びを体験する

No.280 コーコー（体験版） p315
No.281 ラグーリ（体験版） p316
No.282 カバディ（しっぽ取り体験版） p317
No.283 パティンテロ（体験版） p318
No.284 ベンテンガン（陣取りおに） p319
No.285 トゥンバン・プレソ（体験版） p320

参考資料 1 / 45

資料名をクリックすると原資料を開けます。確認時期 2026年11月。Webページは更新・移転されることがあります。

S001 **日本スポーツ協会 ACP オニごっこ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_gametag.html
対応するレク No.1

S002 **日本スポーツ協会 ACP かくれんぼ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_hideseek.html
対応するレク No.2

S003 **日本スポーツ協会 ACP だるまさんが転んだ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_dharma.html
対応するレク No.3

S004 **日本スポーツ協会 ACP 王様だるまさんが転んだ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_kingdharma.html
対応するレク No.4

S005 **日本スポーツ協会 ACP 缶けり**

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/shidousya_kankeri.html
対応するレク No.5

S006 **日本スポーツ協会 ACP タオル取りオニ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_toweldemon.html
対応するレク No.6

S007 **日本スポーツ協会 ACP ねことねずみ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_catmouse.html
対応するレク No.7

S008 **日本スポーツ協会 ACP 十字オニ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_cross.html
対応するレク No.8

S009 **日本スポーツ協会 ACP ジャンプオニ**

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp_SP/shidousya_jumpdemon.html
対応するレク No.9

参考資料 2 / 45

S010 **日本スポーツ協会 ACP 落とさず捕まえろ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_droppedcatch.html
対応するレク No.10

S011 **日本スポーツ協会 ACP 追って追われて**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_chase.html
対応するレク No.11

S012 **日本スポーツ協会 ACP ゴム跳び**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_jumprubber.html
対応するレク No.12

S013 **日本スポーツ協会 ACP ケンパー**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_kemper.html
対応するレク No.13

S014 **ほいくis 氷鬼の遊び方**

https://hoiku-is.jp/article/detail/2335/
対応するレク No.14

S015 **ほいくis 増え鬼の遊び方**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1517/
対応するレク No.15

S016 **山口県 鬼ごっこ系の活動 バナナ鬼 PDF2ページ**

https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/uploaded/attachment/77129.pdf
対応するレク No.16

S017 **岐阜県「年少3日目：伝承遊び（引っ越し鬼）」〔鬼が増える遊び方〕**

https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/81971.pdf
対応するレク No.17

S018 **ほいくis「引っ越し鬼（ひっこしおに）【遊び方・ねらい解説】」**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1315/
対応するレク No.17

参考資料 3 / 45

S019 **鴨池公園こどもログハウス ログ活 いろオニ**

https://www.tsuzuki-koryu.org/loghouse/event/【ログ活】さくっと遊ぼう-3/
対応するレク No.18

S020 **ほんの森出版 公開見本 どろけい p25**

https://www.honnomori.co.jp/isbn978-4-86614-137-4_p24-26.pdf
対応するレク No.19

S021 **コトバンク デジタル大辞泉 影踏み**

https://kotobank.jp/word/影踏み-461232
対応するレク No.20

S022 **札幌市教育委員会 鬼遊びの配慮事項 PDF2ページ 線鬼**

https://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/tairyokutyousa/documents/kannsennshou_shou_2.pdf
対応するレク No.21 22

S023 **ほいくる おおかみさんいまなんじ**

https://hoiclue.jp/800012897.html
対応するレク No.23

S024 **日本シェアリングネイチャー協会 音いくつ**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/lifestyle/008284.html
対応するレク No.24

S025 **日本シェアリングネイチャー協会 サウンドマップ**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/lifestyle/007951.html
対応するレク No.25

S026 **日本シェアリングネイチャー協会 ミクロハイク**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/lifestyle/007955.html
対応するレク No.26

S027 **日本シェアリングネイチャー協会 同じものを見つけよう**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/school/008477.html
対応するレク No.27

参考資料 4 / 45

S028 **日本シェアリングネイチャー協会 カメラゲーム**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/lifestyle/007942.html
対応するレク No.28

S029 **千葉市少年自然の家 カモフラージュ PDF1ページ**

https://www.chiba-shizen.jp/riyou/program/prg_nat-16.pdf
対応するレク No.29

S030 **新潟県少年自然の家 色がいろいろ p29**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/306878.pdf
対応するレク No.30

S031 **新潟県少年自然の家 森のつながり p30**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/306879.pdf
対応するレク No.31

S032 **新潟県少年自然の家 この顔だれだ p31**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/306880.pdf
対応するレク No.32

S033 **国立諫早青少年自然の家 活動プログラム フィールドビンゴ**

https://isahaya.niye.go.jp/program/
対応するレク No.33

S034 **日本シェアリングネイチャー協会 宝さがし**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/kids/006307.html
対応するレク No.34

S035 **日本シェアリングネイチャー協会 木の葉のカルタとり**

https://www.naturegame.or.jp/field-note/kids/009682.html
対応するレク No.35

S036 **新潟県少年自然の家 フォトオリエンテーリング p10〜11**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/306865.pdf
対応するレク No.36

参考資料 5 / 45

S037 **新潟県少年自然の家 オリエンテーリング p8〜9**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/306864.pdf
対応するレク No.37

S038 **新潟県少年自然の家 ウォークラリー p12〜13**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/306866.pdf
対応するレク No.38

S039 **東京少年少女センター 震源地**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/震源地/
対応するレク No.39

S040 **長崎県 ゲーム集**

https://www.pref.nagasaki.jp/uploads/2013/07/1374196248.pdf
対応するレク No.40 134 163 249

S041 **真宗大谷派 青少幼年センター「ひとりからはじめる子ども会 ゲーム集」No.16 船長さんの命令（PDF35ページ）**

https://jodo-shinshu.info/oyc/child/movies/pdf/movies_gameCollection.pdf#page=35
対応するレク No.41

S042 **ボーイスカウト スカウトスキル セレクション キムズゲームにようこそ**

https://scout-ok.jp/archiv/doc/ScoutSkill2.pdf
対応するレク No.42

S043 **亀岡市立西別院小学校 SST 自分磨きの授業**

https://www.city.kameoka.kyoto.jp/site/enis/43197.html
対応するレク No.43

S044 **東京大学 MISAWA コビープレスクール 第2回勉強会 社会的理解のアクティビティ**

https://fukutake.iii.u-tokyo.ac.jp/affiliate/misawa/download/MISAWA_study2.pdf
対応するレク No.44 45

S045 **こどもの城ウェブライブラリー 楽器音あてクイズ**

https://kodomono-shiro-weblibrary.jp/program/files/03_12.pdf
対応するレク No.46

参考資料 6 / 45

S046 **ほいくる さわって当てよう BOX**

https://hoiclue.jp/500135422.html
対応するレク No.47

S047 **ほいくる シルエットクイズ 投稿**

https://hoiclue.jp/800010317.html
対応するレク No.48

S048 **ほいくis 反対信号ゲーム**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1385/
対応するレク No.49

S049 **ほいくis ストップゲーム**

https://hoiku-is.jp/article/detail/2102/
対応するレク No.50

S050 **ほいくis 宝探しゲーム**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1210/
対応するレク No.51

S051 **ほいくis 爆弾ゲーム**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1060/
対応するレク No.52

S052 **ほいくる編集部『ハンカチ落としのルールや遊び方』**

https://hoiclue.jp/2781.html
対応するレク No.53

S053 **ほいくis編集部『いすとりゲーム』**

https://hoiku-is.jp/article/detail/947/
対応するレク No.54

S054 **サンソン『学級レク ウルトラ○×クイズ』**

https://sanson-rec.com/marubatsu/
対応するレク No.55

参考資料 7 / 45

S055 **東京少年少女センター『キャッチ』**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/キャッチ/
対応するレク No.56

S056 **くふうロコ『指スマのルールと遊び方』**

https://loco.kufu.jp/kids/articles/4688
対応するレク No.57

S057 **NPO法人ふじこども自然学校 公開資料「室内遊びリスト」60秒ギリギリタイム**

https://fujikodomo.org/wp-content/uploads/2020/12/playlist.pdf
対応するレク No.58 69

S058 **燕三条青年会議所『にらめっこ』**

https://tsubamesanjo-jc.or.jp/kodomo/niramekko.htm
対応するレク No.59

S059 **神奈川県青少年指導者養成協議会『子どもたちに伝えたい111選』どっちにある**

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/documents/denshoasobiing.pdf
対応するレク No.60 167 174

S060 **ほいくる編集部「どっちだ？」**

https://hoiclue.jp/13514.html
対応するレク No.60

S061 **岡崎市立小豆坂小学校「R6.12.18(水) 新聞文字探しゲーム」**

https://cms.oklab.ed.jp/el/azuki/index.cfm/17,3470,html
対応するレク No.61

S062 **島根県『アイスブレイク集』No.22 音を使ったグループ分け**

https://www.pref.shimane.lg.jp/education/kyoiku/kikan/seibu_shakaikyoiku/oyagaku/miryokukaprogram.data/icebreak.pdf
対応するレク No.62 129

S063 **日本ファシリテーション協会『アイスブレイク集』動作の足し算**

https://www.faj.or.jp/facilitation/tools/
対応するレク No.63

参考資料 8 / 45

S064 **ハッピーテラス芝浦教室「旗上げゲーム」**

https://happy-terrace.com/blog/shibaura_20220119/
対応するレク No.64

S065 **滋賀県 自然体験プログラム集「なぁににタッチ」**

https://www.pref.shiga.lg.jp/documents/2810/42750.pdf
対応するレク No.65

S066 **小学館 ほいくる「やおやさん」**

https://hoiclue.jp/3205.html
対応するレク No.66

S067 **泉大津市立楠小学校「1年生 算数 いくつといくつ」**

https://kusunoki-es.note.jp/n/nb7d7e0cca077
対応するレク No.67

S068 **埼玉県教育委員会「放課後子ども教室 活動レシピ集」**

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/12921/537918.pdf
対応するレク No.68

S069 **聖徳大学短期大学部保育科「うちわを作ってあそぼう」**

https://faculty.seitoku.ac.jp/early-child/2026/08/31/news-874/
対応するレク No.69

S070 **ほいくis「糸巻き競争」**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1363/
対応するレク No.70

S071 **HITOWAキッズライフ アイビーキッズ代々木西参道「手作りめくりカードゲーム」**

https://www.kidslife-nursery.com/aibe-ing-kids/blog/12006/
対応するレク No.71

S072 **日本冒険遊び場づくり協会「プレーキット」**

https://playkit.jp/
対応するレク No.72

参考資料 9 / 45

S073 **UR都市機構「家遊びで工作を行う際のポイントとアイデア例」**

https://www.ur-net.go.jp/chintai/college/202011/000579.html
対応するレク No.73

S074 **FUJIなごや科学館「飛び出す雲のリング」**

https://www.ncsm.city.nagoya.jp/cgi-bin/visit/exhibition_guide/exhibit.cgi?id=L213
対応するレク No.74

S075 **小学館 ほいくる「かごめかごめ」**

https://hoiclue.jp/500114950.html
対応するレク No.75

S076 **燕三条青年会議所「とうりゃんせ」**

https://tsubamesanjo-jc.or.jp/kodomo/touryanse.htm
対応するレク No.76

S077 **タイ教育評議会 幼児期の地域遊び ร้อยข้าวสาร**

https://ecd.onec.go.th/knowledge/articles/9128/
対応するレク No.76

S078 **日本スポーツ協会 ACP X エックス**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_x.html
対応するレク No.77

S079 **日本スポーツ協会 ACP 天大中小**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_tendai.html
対応するレク No.78

S080 **山梨県スポーツ協会 輪投げ**

https://www.sports.pref.yamanashi.jp/taikyo/supports/1105/
対応するレク No.79

S081 **あそびバンク ペットボトルボウリング**

https://45mix.net/petbotbotorubo-rinngu/
対応するレク No.80

参考資料 10 / 45

S082 **ほいくる 的当て**

https://hoiclue.jp/1678.html
対応するレク No.81

S083 **塩竈市アプローチカリキュラム 遊び 転がしドッジボール p20**

https://www.city.shiogama.miyagi.jp/uploaded/attachment/4691.pdf
対応するレク No.82

S084 **船橋市 ボールパスリレー**

https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/gakkou/003/p026949.html
対応するレク No.83

S085 **日本ラグビーフットボール協会 タグラグビーとは**

https://tag.rugby-japan.jp/about/
対応するレク No.84

S086 **日本ティーボール協会 競技の方法と遊び方**

https://www.teeball.com/competition-method/
対応するレク No.85

S087 **大阪精神医療センター分教室 ならびっこキックベース 実践報告 PDF1ページ**

https://www.osaka-c.ed.jp/toneyama-y/zissen/06_pdf/2-15.pdf
対応するレク No.86

S088 **信州大学教育学部附属長野中学校 キャッチバレーボールのルール 資料1**

https://www.shinshu-u.ac.jp/faculty/education/naga-chu/news/7a31cd4c5b518591760ded5fa2fe23c0.pdf
対応するレク No.87

S089 **日本ドッヂビー協会 ディスクドッヂ ルールブック2023**

https://www.dbja.jp/main/detafiles/rule-ddg.pdf
対応するレク No.88

S090 **日本ディスクゴルフ協会 ディスクゴルフとは 基本ルール**

https://jpdga.jp/discgolf/
対応するレク No.89

参考資料 11 / 45

S091 **日本グラウンド・ゴルフ協会 グラウンド・ゴルフのルール**

https://www.groundgolf.or.jp/about/ground-golf-rules/
対応するレク No.90

S092 **日本ボッチャ協会 ボッチャとは・試合の流れ**

https://www.japan-boccia.com/about/
対応するレク No.91

S093 **JAPAN BOCCIA CLUB ボッチャルール**

https://japanboccia.com/rule/
対応するレク No.91

S094 **日本フライングディスク協会 アルティメット**

https://www.jfda.or.jp/introduction/ultimate/
対応するレク No.92

S095 **日本フライングディスク協会 公式ルール案内**

https://www.jfda.or.jp/introduction/officialrules/
対応するレク No.92

S096 **日本スポーツ協会 ACP とび石ジャンプ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_stonejump.html
対応するレク No.93

S097 **日本スポーツ協会 ACP シグナルジャンプ＆ラン**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_jumpran.html
対応するレク No.94

S098 **日本スポーツ協会 ACP タイミングジャンプ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_timingjump.html
対応するレク No.95

S099 **日本スポーツ協会 ACP 棒は倒さんぞ**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_downbar.html
対応するレク No.96

参考資料 12 / 45

S100 **日本スポーツ協会 ACP 横並び正面跳び**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/shidousya_sideside.html
対応するレク No.97

S101 **朝霞市 第70回記念市民スポーツ大会 競技説明書 玉入れ**

https://www.city.asaka.lg.jp/uploaded/attachment/104803.pdf
対応するレク No.98 101

S102 **あそびバンク ボール送りゲーム**

https://45mix.net/bo-ruokuri/
対応するレク No.99

S103 **引佐みやまの里 ボール運びの実践**

https://www.inasa-miyama.jp/2024-2019/20230316/index.html
対応するレク No.100

S104 **ウィッシュフレンズ スプーンリレーの実践**

https://wish-g.jp/スプーンリレー🥄🎈/
対応するレク No.102

S105 **ほいくis フラフープ送りリレー**

https://hoiku-is.jp/article/detail/2919/
対応するレク No.103

S106 **あそびバンク コップリレー**

https://45mix.net/cup-relay/
対応するレク No.104

S107 **文部科学省 走の運動遊び 折り返しリレー**

https://www.mext.go.jp/sports/content/20220425-spt_sseisaku02-000022053_1.pdf
対応するレク No.105 107

S108 **ほいくる 借り物競走**

https://hoiclue.jp/800000931.html
対応するレク No.106

参考資料 13 / 45

S109 **船橋市 長縄連続8の字跳び**

https://www.city.funabashi.lg.jp/kodomo/gakkou/003/p026942.html
対応するレク No.108

S110 **日本スポーツ協会 ACP 大波小波**

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp_SP/parentandchildren_20.html
対応するレク No.109

S111 **鬼ごっこ協会 スポーツ鬼ごっこの基本ルール**

https://sportsonigokko.onigokko.or.jp/rule.html
対応するレク No.110

S112 **佐倉市青少年相談員 綱引き大会 詳細ルール**

https://www.city.sakura.lg.jp/sakura/sodanin/HP/2016TUNAHIKITAIKAI/30th_TUNAHIKITAIKAI_RULE.pdf
対応するレク No.111

S113 **在ヨルダン日本国大使館掲載 綱引き2016年運営ルール**

https://www.jordan.emb-japan.go.jp/files/000183706.pdf
対応するレク No.111

S114 **甲賀市 じゃんけんあそび**

https://www.city.koka.lg.jp/5007.htm
対応するレク No.112

S115 **沖縄ハンズオンNPO「うちなぁ伝承遊すび ブーサー」**

https://ameblo.jp/okinawahands-onnpo/entry-12764605526.html
対応するレク No.112

S116 **鹿児島県教育委員会 アイスブレイキング集**

https://www.pref.kagoshima.jp/ba07/katei_kyouiku/documents/111803_20260312161854-1.pdf
対応するレク No.113 128 130 131 132 133

S117 **日本スポーツ協会 からだじゃんけん**

https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/acp_SP/parentandchildren_03.html
対応するレク No.114

参考資料 14 / 45

S118 **東京少年少女センター じゃんけん王様**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/じゃんけん王様/
対応するレク No.115 116

S119 **東京少年少女センター 進化じゃんけん**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/進化じゃんけん/
対応するレク No.117

S120 **射水市 おうちであそぼう ゲーム集**

https://www.city.imizu.toyama.jp/guide/svGuideDtl.aspx?servno=37443
対応するレク No.118

S121 **横浜市立大岡小学校 セブンじゃんけん じゃんけんぽん**

https://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/ohoka/index.cfm/1,4136,53,212,html
対応するレク No.119

S122 **東京少年少女センター 対戦じゃんけんいろいろ**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/対戦じゃんけんいろいろ/
対応するレク No.120

S123 **福知山市社会福祉協議会 貸出物品一覧**

https://fukuchiyama-shakyo.org/wp/wp-content/uploads/2026/08/0534f77e56e8a1b4f70860b6e503291f.pdf
対応するレク No.121 180

S124 **羽生市 子ども大学はにゅう 令和4年度**

https://www.city.hanyu.lg.jp/docs/2015020700012/file_contents/kodomodaigaku2022.pdf
対応するレク No.122

S125 **日本スポーツ協会 幼児期からのアクティブ チャイルド プログラム 伝承遊び**

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/4-2_youjikiACP201805denshouasobi.pdf
対応するレク No.123

S126 **日本レクリエーション協会 レクぽ グリコジャンケン**

https://www.recreation.jp/asobi/article/848/0/0
対応するレク No.124

参考資料 15 / 45

S127 **スポーツ庁 Sport in Life 令和2年度 実証事業報告**

https://sportinlife.go.jp/pdf/offer_final/13_2.pdf
対応するレク No.125

S128 **サンソン 学級レク 関所やぶり**

https://sanson-rec.com/sekishoyaburi/
対応するレク No.126

S129 **ほいくis 両手じゃんけん じゃんけんポイポイ**

https://hoiku-is.jp/article/detail/3307/
対応するレク No.127

S130 **国立沖縄青少年交流の家「レクリエーション」**

https://okinawa.niye.go.jp/program/pdf/sports/recreation.pdf
対応するレク No.128

S131 **からすの雑貨屋さん『ネームトス』**

https://next-educreation.com/2024/03/08/ネームトス/
対応するレク No.135

S132 **中山由佳『人とものをつくる』表2 名前とアクション**

https://waseda.repo.nii.ac.jp/record/26089/files/WasedaNihongoKyoikuJissenKenkyu_1_Nakayama2.pdf
対応するレク No.136 177 189

S133 **神奈川県 自然体験活動 虎の巻 キャンプファイヤー／キャンドルファイヤー**

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/ikusei/r4outdoor/night-program/fire-program.html
対応するレク No.137 143

S134 **熊本県立豊野少年自然の家 キャンプファイヤー実施例**

https://www.k-seishonen.com/toyono/contents/campfirenagare.pdf
対応するレク No.137

S135 **国立岩手山青少年交流の家 活動プログラム資料 キャンドルのつどい・LED用具（冊子p24）**

https://iwate.niye.go.jp/download/katsudou-pdf/2022/00_2022_all.pdf
対応するレク No.138

参考資料 16 / 45

S136 **The Scout Association／Campfire songs - Repeat after me songs（呼びかけを繰り返し、声色を変える形式）**

https://www.scouts.org.uk/volunteers/running-your-section/planning-your-programme/campfire-songs/
対応するレク No.139 145

S137 **The Scout Association／Campfire safety（参加者の見守りと火の管理の分担）**

https://www.scouts.org.uk/volunteers/staying-safe-and-safeguarding/safety/safe-camping-residentials-and-outdoor-skills/campfire-safety/
対応するレク No.139

S138 **University of California, Berkeley／Greater Good in Education - In Harmony with Sound（身体音を順に加えて重ねる活動）**

https://ggie.berkeley.edu/practice/in-harmony-with-sound/
対応するレク No.140 141

S139 **日本ボーイスカウト茨城県連盟／カブのキャンプファイア（親睦の営火での合奏・進行）**

https://www.scout-ib.net/05ld-b-g-campfire.html
対応するレク No.140 142 143

S140 **埼玉県教育委員会／器楽（鍵盤ハーモニカ）の学習における知識・技能の評価 pp.2・5（輪奏・音の重なり）**

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/212848/04ongakujirei2.pdf
対応するレク No.141

S141 **The Scout Association／Top tips for storytelling to spark the joy of reading in young people（役・反復語・効果音での観客参加）**

https://www.scouts.org.uk/news/2024/january/top-tips-for-storytelling-to-spark-the-joy-of-reading-in-young-people/
対応するレク No.142

S142 **ボーイスカウト日本連盟 班活動バッジ（クオリティパトロール）**

https://www.scout.or.jp/member/quality-patrol
対応するレク No.144

参考資料 17 / 45

S143 **文部科学省・スポーツ庁 小学校体育 指導資料「表現・リズム遊び」**

https://www.mext.go.jp/sports/content/20240220-spt_sseisaku02-000022053_1611.pdf
対応するレク No.146

S144 **国立吉備青少年自然の家 音楽CD収録曲目一覧**

https://kibi.niye.go.jp/common2/photo/kcfinder/files/program/faiya- sonngu .pdf
対応するレク No.146 147 148

S145 **千葉県教育委員会 表現運動 フォークダンス「マイムマイム、コロブチカ」**

https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/taiiku/gakutai/jugyou/tenkai/documents/20hyougen.pdf
対応するレク No.147 148

S146 **Dews ダンス解説「マイム・マイム」**

https://dews365.com/archives/173399.html
対応するレク No.147

S147 **国立乗鞍青少年交流の家「キャンドルサービスの手引き」**

https://norikura.niye.go.jp/norikura/nk-cms/wp-content/uploads/2026/03/01キャンドルサービスの手引き.pdf
対応するレク No.149

S148 **京都市小学校野外教育研究会 令和5年度キャンプファイヤー実技研修会**

https://skc-cms.edu.city.kyoto.jp/sogokyoiku/wysiwyg/file/download/1605/15128
対応するレク No.149 150

S149 **新潟県少年自然の家 令和6年度「とらのまき～活動プログラム集～」**

https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/405881.pdf
対応するレク No.150 151

S150 **国立立山青少年自然の家 《火のつどい》キャンドルサービス**

https://tateyama.niye.go.jp/program/3898/
対応するレク No.152

S151 **豊中市立西丘小学校 2月27日 ようこそキャンドルナイト2023へ 前日当日準備**

https://www.toyonaka-osa.ed.jp/cms/nisioka/index.cfm/31,4286,80,html
対応するレク No.152 153 158

参考資料 18 / 45

S152 **神奈川県青少年センター 自然体験活動 虎の巻 ふりかえり**

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ch3/ikusei/r4outdoor/howto/look-back.html
対応するレク No.154 155

S153 **糸魚川市立海川小学校 【5年】自然体験教室、夜プログラム**

https://www.itoigawa.ed.jp/umikawa/otayori/2023/13393/
対応するレク No.154

S154 **千葉市少年自然の家 第12回 絵手紙コンテスト**

https://chiba-shizen.jp/event/etegami26/etegami26.html
対応するレク No.155

S155 **国立能登青少年交流の家 石川縦断キャンプACTIVE2018 p14**

https://noto.niye.go.jp/wp/wp-content/uploads/eventlist-active30.pdf
対応するレク No.156 157

S156 **国立妙高青少年自然の家 ねらい別活動プログラム集 キャンプファイヤー p4**

https://myoko.niye.go.jp/activity/pdf/p_canp.pdf
対応するレク No.156 159

S157 **南丹市立胡麻郷小学校 親子道徳「20歳の自分へ」**

https://www.kyoto-be.ne.jp/gomagou-es/cms/?p=6348
対応するレク No.157

S158 **安平町 広報あびら2019年10月号 p7 未来へつなぐ**

https://www.town.abira.lg.jp/webopen/content/1280/201910-7.pdf
対応するレク No.158

S159 **東京少年少女センター 伝言ゲーム**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/伝言ゲーム/
対応するレク No.160

S160 **東京少年少女センター 連想ゲーム**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/連想ゲーム/
対応するレク No.161

参考資料 19 / 45

S161 **東京少年少女センター ものしり博学ゲーム**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/ものしり博学ゲーム/
対応するレク No.162

S162 **東京少年少女センター ステレオ**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/ステレオ/
対応するレク No.164

S163 **東京少年少女センター 魚 鳥 木**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/魚-鳥-木/
対応するレク No.165

S164 **ほいくis しりとり 言葉遊び**

https://hoiku-is.jp/index.php/article/detail/3656
対応するレク No.166

S165 **特別支援教材開発研究所 いつ どこで だれが どうしたゲーム**

https://tkk-fk.com/itsu-doko-dare-game/
対応するレク No.168

S166 **青森県立美術館 スリーヒントかるた**

https://www.aomori-museum.jp/assets/exportData/education_threeHintKaruta.pdf
対応するレク No.169

S167 **大分市教育委員会 子ども会ガイドブック**

https://www.city.oita.oita.jp/o197/documents/2025handbook.pdf
対応するレク No.170 184

S168 **大阪府立中津支援学校 令和2年度「一人1研究」教材教具集（PDF13ページ・冊子12ページ）**

https://www2.osaka-c.ed.jp/storage-proxy/cms-schools/179/documents/doc_h2btnretdin8.pdf
対応するレク No.171

S169 **川崎市立川崎小学校 家族で楽しもう 言葉遊び編**

https://kawasaki-edu.jp/2/719kawasaki/index.cfm/8,101,c,html/101/tukyu-kotobaasobi.pdf
対応するレク No.172 173

参考資料 20 / 45

S170 **ベネッセ教育情報 家庭でできる言葉遊び**

https://www.benesse.jp/kyouiku/202204/20220425-1.html
対応するレク No.175

S171 **ほいくる もじ ことばあそび**

https://hoiclue.jp/12501.html
対応するレク No.176

S172 **日本技術士会北海道本部『ワークショップ実施報告』共通する連想語の活動**

https://www.ipej-hokkaido.jp/hokkaido-std/report/workshop1.pdf
対応するレク No.178

S173 **みんなの教育技術『小1国語科 あいうえおであそぼう』言語活動の特徴**

https://kyoiku.sho.jp/241023/
対応するレク No.179

S174 **就労移行支援事業所リンクス柏『カタカナ禁止ゲーム』**

https://links-service.jp/links/kashiwa/kashiwa-program/78811.html
対応するレク No.181

S175 **広島県立生涯学習センター「手軽にできるゲーム集」**

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/90466.pdf
対応するレク No.182

S176 **東京少年少女センター ジェスチャーゲーム**

https://www.children.ne.jp/仲間あそび大図鑑/ジェスチャーゲーム/
対応するレク No.183

S177 **ほいくる 言葉の線画遊び**

https://hoiclue.jp/700243113.html
対応するレク No.185

S178 **ほいくis ジェスチャーゲーム 協力して伝える遊び方**

https://hoiku-is.jp/index.php/article/detail/1058
対応するレク No.186

参考資料 21 / 45

S179 **九重町立東飯田小学校 6年生と職員とのお別れレク**

https://syou.oita-ed.jp/kokonoe/higasihanda/activity/23545/
対応するレク No.187

S180 **ほいくis ポーズ合わせゲーム**

https://hoiku-is.jp/article/detail/1766/
対応するレク No.188

S181 **森村学園幼稚園「みんなで作るパラバルーン」**

https://www.morimura.ac.jp/youchien/kirakirako/2026/06/84578/
対応するレク No.190

S182 **保育士バンク「パラバルーンの技15選」**

https://www.hoikushibank.com/column/post_2287
対応するレク No.190

S183 **品川区立台場保育園「とうきょうすくわくプログラム テーマ：お店」（令和6年度）**

https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/002/039/20250311162831_17.pdf
対応するレク No.191

S184 **広島県教育委員会 お手玉遊び**

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/oyakokomi/oyakoasobi3.html
対応するレク No.192

S185 **外務省 Kids Web Japan けん玉の基本 技**

https://web-japan.org/kidsweb/ja/virtual/kendama/kendama04.html
対応するレク No.193

S186 **日本独楽博物館 こまの回し方**

https://komahaku.komamawashi.com/enjoy/how-to-spin/
対応するレク No.194

S187 **能美ふるさとミュージアム おはじきで遊ぼう**

https://www.city.nomi.lg.jp/fs/8/2/8/8/_/ohazikikaisetu.pdf
対応するレク No.195

参考資料 22 / 45

S188 **三原市久井歴史民俗資料館 モーモー通信49号 めんこ遊び**

https://www.city.mihara.hiroshima.jp/uploaded/attachment/154304.pdf
対応するレク No.196

S189 **日本文化いろは事典 ビー玉**

https://iroha-japan.net/iroha/B04_play/12_bidama.html
対応するレク No.197

S190 **UNESCO Kazakh traditional Assyk games**

https://ich.unesco.org/en/RL/kazakh-traditional-assyk-games-01086
対応するレク No.197

S191 **The Astana Times Assyk Federation代表インタビューと規則**

https://astanatimes.com/2024/05/assyk-great-kazakh-outdoor-game-video/
対応するレク No.197

S192 **小学館 HoiClue 福笑いの遊び方**

https://hoiclue.jp/1383.html
対応するレク No.198

S193 **北海道開拓の村 伝統遊具づくり 紙相撲**

https://www.kaitaku.or.jp/kaitaku_wp/wp-content/uploads/2021/09/y3kamisumo.pdf
対応するレク No.199

S194 **行田市 ぎょうだ郷土かるたの遊び方**

https://www.city.gyoda.lg.jp/soshiki/shougaigakusyubu/syogai_gakusyu/shakai_kyoiku_shogai_gakushu/gyoda_kyodokaryta/3722.html
対応するレク No.200

S195 **同志社女子大学 坊主めくりの謎**

https://www.dwc.doshisha.ac.jp/research/faculty_column/2015-10-26-09-00
対応するレク No.201

S196 **会津大学 AIZU ONLINE JUDGE 坊主めくりの結末 遊戯規則**

https://judge.u-aizu.ac.jp/onlinejudge/description.jsp?id=0280&lang=ja
対応するレク No.201

参考資料 23 / 45

S197 **日本将棋連盟 はさみ将棋**

https://www.shogi.or.jp/knowledge/hasami_shogi/
対応するレク No.202

S198 **JT 将棋日本シリーズ いろいろな遊び方**

https://www.jti.co.jp/culture/shogi/guide/04/index.html
対応するレク No.203

S199 **国立赤城青少年交流の家 スーパー竹とんぼの作り方**

https://akagi.niye.go.jp/wp/wp-content/uploads/2024/07/83.pdf
対応するレク No.204

S200 **岡山県立図書館 缶ぽっくりとは何か**

https://crd.ndl.go.jp/reference/entry/index.php?id=1000276617&page=ref_view
対応するレク No.205

S201 **NHKエデュケーショナル あやとり ぱんぱんほうき**

https://www.sukusuku.com/contents/3817
対応するレク No.206

S202 **Alysion String Figures Fishing Spear 実演・記譜解説**

https://www.alysion.org/figures/introduc.htm
対応するレク No.206

S203 **在ベトナム日本国大使館 だるま落とし**

https://www.vn.emb-japan.go.jp/vn/culture/Karidashi20240606/No20darumaotoshi.pdf
対応するレク No.207

S204 **神奈川県 青少年指導員だより つばさ60号 ぶんぶんごま**

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/25679/tsubasa60.pdf
対応するレク No.208

S205 **日本のお手玉の会 お手玉の遊び方と歴史**

https://www.otedama.jp/rekisi.html
対応するレク No.209

参考資料 24 / 45

S206 **国立立山青少年自然の家 立山遊びリンピック**

https://tateyama.niye.go.jp/program/15666/
対応するレク No.210 257 258

S207 **甲賀市 子ども情報局 指影絵**

https://www.city.koka.lg.jp/5015.htm
対応するレク No.211

S208 **新潟県 出雲崎手作り紙風船**

https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/chiikishinko/kenden10.html
対応するレク No.212

S209 **大阪府 大阪ふれあいおりがみ 動画の説明文 パクパク**

https://www.pref.osaka.lg.jp/o090050/keikakusuishin/syougai-info/douga-setumei2.html
対応するレク No.213

S210 **甲賀市 子ども情報局 まりつき**

https://www.city.koka.lg.jp/5003.htm
対応するレク No.214

S211 **日三鋳造所 べーゴマの世界 遊び方**

https://www.beigoma.com/asobikata.html
対応するレク No.215

S212 **甲賀市 子ども情報局 竹がえし**

https://www.city.koka.lg.jp/5016.htm
対応するレク No.216

S213 **一般社団法人日本ヨーヨー連盟「ヨーヨーとは」**

https://www.jyyf.org/yoyoinfo
対応するレク No.217

S214 **YO-YO.JP「ヨーヨーをはじめよう」**

https://www.yo-yo.jp/letsplayyoyo
対応するレク No.217

参考資料 25 / 45

S215 **関西大学 和久井道久 紋切り遊びで学ぶ紋様の美と数学**

https://www2.itc.kansai-u.ac.jp/~wakui/neckless_monkiri_ex.pdf
対応するレク No.218

S216 **日本レクリエーション協会 レクぽ まねっこ拍手**

https://www.recreation.jp/asobi/article/707/1/13
対応するレク No.219

S217 **横浜市教育委員会 学校再開スタートプログラム パチパチリレー**

https://www.city.yokohama.lg.jp/kosodate-kyoiku/kyoiku/sesaku/ijime/yokohama-program.files/honnpenn.hpver.pdf
対応するレク No.220

S218 **福島県レクリエーション協会 基礎実技2022**

https://pref-fukushima.recsite.jp/Wp_p_07/wp-content/uploads/県レクスポレク基礎実技2022.pdf
対応するレク No.221

S219 **白井市 広報しろい2020年7月1日号 ひとりde脳トレ**

https://www.city.shiroi.chiba.jp/material/files/group/1/kouhou20200701.pdf
対応するレク No.222

S220 **高山市 広報たかやま2021年10月号 耳と鼻タッチ**

https://www.city.takayama.lg.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/016/192/10-all.pdf
対応するレク No.223

S221 **石狩市 プログラミング教育実践事例集 おまつりの音楽をつくろう**

https://www.city.ishikari.hokkaido.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/003/446/1003446_005.pdf
対応するレク No.224

S222 **あそびバンク 指相撲**

https://45mix.net/yubi_zumou/
対応するレク No.225

S223 **北海道 紙コップけん玉**

https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kms/ikumen/rank4-4.html
対応するレク No.226

参考資料 26 / 45

S224 **愛知県共済 新聞紙あそび 新聞折り 新聞合わせ**

https://www.aichi-kyosai.or.jp/service/culture/internet/culture/game/game_1/1_13.html
対応するレク No.227 228

S225 **折り紙ヒコーキ協会 紙ヒコーキ博物館**

https://www.oriplane.com/museum
対応するレク No.229

S226 **名古屋市子ども会活動アシストバンク 紙コップタワー**

https://nagoya-assistbank.jp/minigame/kamikoppu/
対応するレク No.230

S227 **小学館 HoiClue ながくできるかな**

https://hoiclue.jp/69199.html
対応するレク No.231

S228 **広島県教育委員会 紙コプター**

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/asobinohiroba-kamicopter.html
対応するレク No.232

S229 **川崎市宮前区 紙コップロケットの作り方・遊び方**

https://www.city.kawasaki.jp/miyamae/page/0000121360.html
対応するレク No.233

S230 **日本化学会 化学だいすきクラブ 糸電話で遊ぼう**

https://kdc.csj.jp/learning/item_2730.html
対応するレク No.234

S231 **大阪市立科学館 月刊うちゅう2012年5月号 紙の橋を作ってテストしてみましょう**

https://www.sci-museum.jp/wp-content/themes/scimuseum2021/pdf/study/universe/2012/05/201205_15.pdf
対応するレク No.235

S232 **札幌市放課後子どもプラン 学習レシピ 生活09 新聞紙ファッションショー**

https://g-kan.syaa.jp/wp-content/themes/g-kan/files/05seikatu.pdf
対応するレク No.236

参考資料 27 / 45

S233 **芦屋市立こども園・保育所 手作りおもちゃ**

https://www.city.ashiya.lg.jp/kodomo/kodomohoiku/tezukuri-omocha.html
対応するレク No.237 244

S234 **ベネッセ教育情報 パラパラまんがを作ろう**

https://benesse.jp/kyouiku/jiyukenkyu/cont/shogaku/106.html
対応するレク No.238

S235 **釧路市 お家あそび**

https://www.city.kushiro.lg.jp/kosodatekyouiku/kosodate/1008296/1005475.html
対応するレク No.239

S236 **名張市 こども支援センターかがやき日記 2026年8月26日 新聞紙で遊ぼう**

https://www.city.nabari.lg.jp/s028/040/020/kagayakinikki.html
対応するレク No.240

S237 **広島県教育委員会 作って遊ぼう釣りゲーム**

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/557598.pdf
対応するレク No.241

S238 **埼玉県 放課後子供教室ものづくり事例 紙皿づくりと皿回し大会**

https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/12921/537911.pdf
対応するレク No.242 245

S239 **蒲郡市 手作りおもちゃを作ってみよう 紙カップのひもとおし**

https://www.city.gamagori.lg.jp/uploaded/attachment/69704.pdf
対応するレク No.243

S240 **WSSA-JAPAN スポーツスタッキングのやり方**

https://www.wssajapan.com/howto/
対応するレク No.246

S241 **WSSA-JAPAN 重要なルール**

https://www.wssajapan.com/rule/
対応するレク No.246

参考資料 28 / 45

S242 **任天堂 だれでもアソビ大全 ばばぬき**

https://www.nintendo.co.jp/ds/atgj/p1/gm02_02.html
対応するレク No.247

S243 **杉並区 おうちで児童館48 ジジババぬき**

https://www.city.suginami.tokyo.jp/documents/3543/outidejidoukan48.pdf
対応するレク No.247

S244 **ほいくis 七並べ トランプ遊び**

https://hoiku-is.jp/article/detail/2005/
対応するレク No.248

S245 **小学館 HoiClue 神経衰弱**

https://hoiclue.jp/800013214.html
対応するレク No.249

S246 **任天堂 トランプの遊びかた スピード**

https://www.nintendo.com/jp/others/playing_cards/howtoplay/speed/index.html
対応するレク No.250

S247 **小学館 HoiClue ぶたのしっぽのルール**

https://hoiclue.jp/4192.html
対応するレク No.251

S248 **トランプの遊び方 戦争**

https://www.card-asobi.com/sensou.html
対応するレク No.252

S249 **任天堂 トランプの遊びかた ダウト**

https://www.nintendo.com/jp/others/playing_cards/howtoplay/doubt/index.html
対応するレク No.253

S250 **任天堂 世界のアソビ大全51 収録ゲーム 五目ならべ**

https://www.nintendo.com/jp/switch/as7ta/games/index.html
対応するレク No.254

参考資料 29 / 45

S251 **大阪府 ふれあいすごろく2023**

https://www.pref.osaka.lg.jp/documents/23519/05_sugoroku2023.pdf
対応するレク No.255

S252 **千葉県教育委員会 新聞パズル**

https://www.pref.chiba.lg.jp/kyouiku/shougaku/oya-pro/documents/2-14op15sinbunpazul.pdf
対応するレク No.256

S253 **奈良県 奈良の木のこと 積み木体験イベントレポート**

https://www.pref.nara.lg.jp/site/naranoki/magazine/enjoy/nara_report_kikka.html
対応するレク No.259

S254 **三田市立図書館 2024年度の行事 第30回手作り紙芝居講座**

https://sanda-city-lib.jp/event/cat/kakoGyouji2024.html
対応するレク No.260

S255 **郡山市ふれあい科学館 平成24年度年報 ワークショップ タングラム**

https://space-park.jp/uploads/2018/03/spacepark_nenpo_H24.pdf
対応するレク No.261

S256 **長野県サッカー協会 第8回審判セミナー ペーパータワー**

https://www.nagano-fa.or.jp/news_top/referee_news/referee-seminar/7976
対応するレク No.262

S257 **Hyper Island Japan TOOLBOX マシュマロ チャレンジ**

https://hij-toolbox.tds-g.biz/tool/marshmellow-challenge/
対応するレク No.263

S258 **神戸学院大学心理学研究 第1巻第2号 学術講演会報告 p73**

https://www.psy.kobegakuin.ac.jp/~kgjpsy/1_2/pdf/01_02_201904.pdf
対応するレク No.264

S259 **山口県 コミュニケーションを促す活動 背中合わせでお絵かき**

https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/uploaded/attachment/138946.pdf
対応するレク No.265 266 267

参考資料 30 / 45

S260 **広島県 すぐに使えるアイスブレイク集 スノーフレーク**

https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/99475.pdf
対応するレク No.268 269

S261 **北海道教育庁後志教育局『熟議に役立つ アイスブレイク』：漢字一文字紹介**

https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/fs/1/3/0/7/4/0/4/5/_/icebreak.pdf
対応するレク No.270

S262 **京都産業大学 F工房 アイスブレイク実例集**

https://www.kyoto-su.ac.jp/features/f/action/example.html
対応するレク No.270 274

S263 **石巻専修大学 コミュニケーションゲームで伝え合う力の養成について学ぶ**

https://www.senshu-u.ac.jp/ishinomaki/news/nid00020975.html
対応するレク No.271

S264 **神奈川県 楽しくすすめるグループワーク ダイヤモンドランキング**

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/11012/432282.pdf
対応するレク No.272

S265 **佐賀県教育センター ワークショップ ブレインライティング**

https://www.saga-ed.jp/kenkyu/kenkyu_chousa/h26/02_kounaiken/workshop.htm
対応するレク No.273 274

S266 **ワードウルフ公式ブラウザ版 ルールと遊び方**

https://wordwolfgame.com/rules/
対応するレク No.275

S267 **Qdan ワードウルフ プレスキット**

https://qdan.co.jp/press/wordwolf/
対応するレク No.275

S268 **鳥取大学附属中学校研究紀要55 石取りゲームを題材とした実践 pp41-46**

https://repository.lib.tottori-u.ac.jp/record/2001377/files/btujhs55_41.pdf
対応するレク No.276

参考資料 31 / 45

S269 **NGKサイエンスサイト ハノイの塔 名古屋市科学館学芸員監修**

https://site.ngk.co.jp/lab/no90/
対応するレク No.277

S270 **東京大学 田中哲朗 十六むさしの強解決 ルールと33点盤**

https://www.tanaka.ecc.u-tokyo.ac.jp/ktanaka/16musashi/16musashi-GPW-fixed.pdf
対応するレク No.278

S271 **Qdan 人狼ゲーム ルールとやり方**

https://jinro-game.com/rules/
対応するレク No.279

S272 **株式会社人狼 人狼ルール説明**

https://jinraw.com/rule
対応するレク No.279

S273 **IIT Bombay IDC Dsource Kho Kho**

https://dsource.in/resource/indian-games/outdoor-games/kho-kho
対応するレク No.280

S274 **NCERT Health and Physical Education Class IX Kho Kho**

https://n20.ncert.org.in/pdf/publication/otherpublications/iehped101.pdf
対応するレク No.280

S275 **IIT Bombay IDC Dsource Lagori**

https://www.dsource.in/resource/indian-games/outdoor-games/lagori
対応するレク No.281

S276 **Maharshi Sandipani Rashtriya Veda Vidya Pratishthan Class 12 English: Indian Games Lagori**

https://msrvvp.ac.in/msrvssb1/wp-content/uploads/2023/02/CLASS-12-English_Book_20.1.23-1.pdf
対応するレク No.281

参考資料 32 / 45

S277 **こども家庭庁 児童館の運動プログラム 4-03 タッチで逃げろ！**

https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/3e1c7e2c-e58e-4b94-a30e-be034258dc6e/5e1c2689/20230401_policies_kosodateshien_jidoukan_program-chousa-kenkyu_21.pdf
対応するレク No.282

S278 **日本レクリエーション協会 レクぽ カバディ**

https://www.recreation.jp/asobi/article/44/10/0
対応するレク No.282

S279 **Mapua Malayan Colleges Mindanao 8th Foundation Week Patintero**

https://mcm.edu.ph/8th-foundation-week/
対応するレク No.283

S280 **University of Jember Slamet Hariyadiほか Kalibaru地域聞き取り調査 Bentengan**

https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/73684
対応するレク No.284

S281 **Philippines Department of Education PE5 Module 1 Tumbang Preso**

https://depeddipolog.com/wp-content/uploads/2020/10/pe5_q1_mod1_tumbang-preso.pdf
対応するレク No.285

S282 **Viet Nam National Authority of Tourism Cat and Mouse Game**

https://vietnamtourism.vn/en/index.php/about/items/2294
対応するレク No.286

S283 **Viet Nam National Authority of Tourism The Game of the Dragon-Snake**

https://vietnamtourism.vn/en/index.php/about/items/2293
対応するレク No.287

参考資料 33 / 45

S284 **Greek School Network 英語教材 : Ampe（Juba This and Juba Thatを参照）**

https://ts.sch.gr/repo/online-packages/gym-anglika-a-c/gym-anglika-a-c-base/data/content/0C1/0C2/0C1063nTDyg/0C10760QgCr/0C1133U3yLn.html
対応するレク No.288

S285 **Online Guide Manager : Pilolo – a game from Ghana（指導者向け共有活動）**

https://www.onlineguidemanager.co.uk/programme.php?action=view&id=31096
対応するレク No.289

S286 **Indiana National Guard : MOMC Passport p.32 Ghana Pilolo**

https://www.in.gov/indiana-national-guard/files/MOMC-Passport-Compressed.pdf
対応するレク No.289

S287 **The Scout Association : Drie blikkies（Scouts South Africa提案）**

https://www.scouts.org.uk/activities/drie-blikkies/
対応するレク No.290

S288 **Proyecto Ludos（MEC・自治州教育機関）: El pañuelo**

https://servicios.educarm.es/cnice/ludos/pr/cj/cj19_02.html
対応するレク No.291

S289 **EducaMadrid CP INF-PRI SÉNECA : El Pañuelo（学校活動の字幕）**

https://mediateca.educa.madrid.org/video/kssv8ztyd8wu134g
対応するレク No.291

S290 **Girlguiding : 10 brilliant wide games to play – Sardines（2026）**

https://www.girlguiding.org.uk/what-we-do/blog/10-brilliant-wide-games-to-play/
対応するレク No.292

S291 **Playworks : SPUD**

https://www.playworks.org/game-library/spud/
対応するレク No.293

参考資料 34 / 45

S292 **Playworks : Capture the Flag**

https://www.playworks.org/game-library/capture-the-flag/
対応するレク No.294

S293 **Project Play Southeast Michigan・Ralph C. Wilson Jr. Foundation : Activity Deck（PDF p.9 Mother, May I）**

https://www.projectplaysemi.org/wp-content/uploads/2020/03/RWJF-23882_PlayingCards_M-HR1.pdf
対応するレク No.295

S294 **Australian Sports Commission Yulunga／Gorri 2ページの活動カード**

https://www.ausport.gov.au/schools/resource-hub/yulunga
対応するレク No.296 297 298 299

S295 **CEMÉA Yakamedia／Les trois camps : Poules, renards, vipères**

https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/agir/jeux/jeux-traditionnels-et-sportifs/les-trois-camps-poules-renards-viperes
対応するレク No.300

S296 **フランス教育省ローヌ県資料 Recueil de jeux traditionnels et collectifs p.29／個別救出の型**

https://spdc.circo.ac-lyon.fr/spip/IMG/pdf/Recueil_de_jeux_traditionnels_et_collectifs_-_DASEN_RHONE_-_2012.pdf
対応するレク No.300

S297 **フランス教育省Yutz地区／Le filet du pêcheur 1ページ指導資料**

https://sites.ac-nancy-metz.fr/ien57yutz/IMG/pdf/Le_filet_du_pecheur.pdf
対応するレク No.301

S298 **CEMÉA Yakamedia／Le filet du pêcheur, capturer les poissons qui traversent le cercle**

https://yakamedia.cemea.asso.fr/univers/agir/jeux/jeux-traditionnels-et-sportifs/le-filet-du-pecheur-capturer-les-poissons-qui-traversent-le-cercle
対応するレク No.301

参考資料 35 / 45

S299 **フランス教育省Vernon地区／La tomate 指導カードEav7b**

https://vernon.circonscription.ac-normandie.fr/IMG/pdf/tomate.pdf
対応するレク No.302

S300 **メキシコ・バハカリフォルニア州教育当局 ¡Todos a Jugar 2020! Fase 3 Actividad 3 Stop**

https://cte.seebc.gob.mx/proyectos/ajugar2020/fase3/act3.html
対応するレク No.303

S301 **Playworks Game Library／Alaskan Baseball**

https://www.playworks.org/game-library/alaskan-baseball/
対応するレク No.304

S302 **IIT Bombay IDC Dsource Raja Mantri Chor Sipahi**

https://www.dsource.in/resource/indian-games/indoor-games/raja-mantri-chor-sipahi
対応するレク No.305

S303 **Saint Paul Public Schools Community Education Dance Session 8**

https://www.sprocketssaintpaul.org/sites/default/files/downloads/page/SPPS-CE Sprockets OST Dance.pdf
対応するレク No.306

S304 **PE Central Tinikling Philippine Bamboo Dance Rebecca Lewis**

https://www.pecentral.org/LessonIdeas/ViewLesson.asp?ID=9713
対応するレク No.306

S305 **Indian Traditional Games Book Cricket**

https://www.traditionalgames.co.in/book-cricket
対応するレク No.307

S306 **DPS Modern Indian School Doha Web Magazine Hand Cricket**

https://www.dpsmisdoha.com/DPSDoha/UserForm/WebMagazine/ViewWebPage.asp?id=WMP0000127
対応するレク No.308

参考資料 36 / 45

S307 **Thepsatri Rajabhat University 文化研究 ขี่ม้าส่งเมือง**

https://culture.tru.ac.th/images/acticonservation/pdf/1728069325665312.pdf
対応するレク No.309

S308 **True Plookpanya 当事者実演 ขี่ม้าส่งเมือง**

https://www.trueplookpanya.com/truelittlemonk/season4/vdo_detail/690
対応するレク No.309

S309 **City of Boston・Boston Public Schools : International Day of Play Game Booklet 2026（PDF p.20）**

https://www.boston.gov/sites/default/files/file/2026/05/IDOP Game Booklet (1)_0.pdf
対応するレク No.310

S310 **Scouting Ireland Western Province Programme Team／Scouts NI掲載 Socially Distanced and Online Games p.18 Splat**

https://sfni.org/wp-content/uploads/2021/03/Socially-Distanced-and-Online-Games.pdf
対応するレク No.311

S311 **Scout Adventures Managing groups outdoors p.2 Zip, zap, boing!**

https://www.scoutadventures.org.uk/sites/default/files/2022-04/Managing groups outdoors.pdf
対応するレク No.312

S312 **ABC Education Let's Sing: Obwisana／ガーナ出身TuzaとSydney Children's Choirの実演・解説**

https://www.abc.net.au/education/collections/lets-sing/obwisana/105137304
対応するレク No.313

S313 **サンパウロ市教育局 São Paulo é uma escola - Manual de Brincadeiras p.51 Passa anel**

https://acervodigital.sme.prefeitura.sp.gov.br/wp-content/uploads/2022/01/SaoPaulo_UmaEscola_ManualBrincadeiras.pdf
対応するレク No.314

参考資料 37 / 45

S314 **Municipality of the District of Chester, Nova Scotia Indoor Games／Hand Slap**

https://chester.ca/indoor-games
対応するレク No.315

S315 **Asphalt Green Recess Enhancement Program／REP Game: Flinch（Easy 版）**

https://www.asphaltgreen.org/blog/rep-game-flinch/
対応するレク No.316

S316 **Cornell University Outdoor Education／COE Instructor Bag of Tricks - Look Up / Look Down**

https://scl.cornell.edu/coe/ctlc/participant-resources/bag-of-tricks
対応するレク No.317 318

S317 **National Heritage Board Roots『Old School Daze』: Kuti-kuti（National Museum of Singapore / @ Home, Truly）**

https://www.roots.gov.sg/stories-landing/stories/Old-School-Daze
対応するレク No.319

S318 **香港康楽及文化事務署 Chinese Traditional Diabolo Workshop**

https://www2.lcsd.gov.hk/CE/CulturalService/Programme/en/multi_arts/programs_1971.html
対応するレク No.320

S319 **北京観光網 Beijing Diabolo Museum**

https://english.visitbeijing.com.cn/article/47ONxhdn3TC
対応するレク No.320

S320 **Staten Island Museum Lunar New Year Guide 2022 Tuho and Jegichagi**

https://www.statenislandmuseum.org/wp-content/uploads/2022/01/Lunar-NY-Guide-2022.pdf
対応するレク No.321 322

参考資料 38 / 45

S321 **National Folk Museum of Korea Encyclopedia of Korean Folk Games Biseokchigi**

https://folkency.nfm.go.kr/api/file/download/dictionary/161
対応するレク No.323

S322 **JICA 教師海外研修2005年度 モンゴル シャガイ競馬**

https://www.jica.go.jp/Resource/tokyo/enterprise/kaihatsu/kaigaikenshu/report/2005/ku57pq00000f1uyo-att/h17_rei_mon01.pdf
対応するレク No.324

S323 **Correct Mongolia Bayanbat A. Ankle bone games: Horse Racing**

https://correctmongolia.com/10-ways-to-play-ankle-bone-games/
対応するレク No.324

S324 **North Carolina State University BioResources Family parent-child woodworking: an experimental study on children making Luban locks**

https://bioresources.cnr.ncsu.edu/resources/family-parent-child-woodworking-an-experimental-study-on-children-making-luban-locks/
対応するレク No.325

S325 **タイ シリントーン人類学センター 生活道具データベース อีต๊ก**

https://traditional-objects.sac.or.th/th/equipment-detail.php?ob_id=483
対応するレク No.326

S326 **マレーシア オランアスリ開発局 Kercang**

https://www.jakoa.gov.my/tlsblu3/
対応するレク No.327

S327 **BERNAMA 国家遺産局博物館職員によるKercangの紹介**

https://www.bernama.com/en/news.php?id=2252773
対応するレク No.327

S328 **Kubb World Championship : Rules English（PDF pp.3–6、2003年版）**

https://www.kubbvm.com/rules/english.pdf
対応するレク No.328

参考資料 39 / 45

S329 **Mölkky Oy : Rules**

https://www.molkky.com/game/rules/
対応するレク No.329

S330 **Polska Federacja Mölkky : Zasady gry（初期配列と3.5mを文章で確認）**

https://molkky.pl/
対応するレク No.329

S331 **日本モルック協会 公式ルールガイドブック pp.4–5／連続0点と最後の1組の勝利**

https://molkky.jp/cms/wp-content/uploads/2022/08/ルールブック.pdf
対応するレク No.329

S332 **FIPJP : Official Rules for the Sport of Pétanque（PDF pp.1–4,6,9）**

https://fipjp.org/images/2021/reglements/Official_Rules_Petanque-En.pdf
対応するレク No.330

S333 **American Cornhole Association : Official Cornhole Rules and Gameplay**

https://www.playcornhole.org/pages/rules
対応するレク No.331

S334 **Ladder Golf : Official Rules and History（作者 Brent Doud）**

https://laddergolf.org/
対応するレク No.332

S335 **Kan Jam : How to play（現行メーカー説明）**

https://www.kanjam.com/pages/how-to-play
対応するレク No.333

S336 **Roundnet Belgium : Roundnet rules（17 July 2026版概要）**

https://www.roundnetbelgium.be/rules/
対応するレク No.334

参考資料 40 / 45

S337 **Deutscher Kin-Ball Verband : Regelwerk（学校・余暇向け基本規則）**

https://kinball-deutschland.de/regelwerk/
対応するレク No.335

S338 **Confederação Brasileira de Peteca : Regras Oficiais（2026年3月改訂、PDF pp.8–10）**

https://cbpeteca.org.br/wp-content/uploads/2026/03/2026-Regras-Oficiais-de-Peteca.pdf
対応するレク No.336

S339 **Algemene Nederlandse Sjoelbond : Spelregels（通常Libre）**

https://sjoelsport.nl/spelregels/
対応するレク No.337

S340 **World Crokinole Championship : The Game – Rules and Scoring**

https://worldcrokinole.com/thegame.html
対応するレク No.338

S341 **World Croquet Federation : How to Play Golf Croquet**

https://worldcroquet.org/croquet-information/golf-croquet/how-to-play-golf-croquet/
対応するレク No.339

S342 **International Shuffleboard Association : Welcome to Shuffleboard**

https://world-shuffleboard.org/welcome-to-shuffleboard/
対応するレク No.340

S343 **International Ringo Federation : Ringo Rules（English）**

https://irf.ringo.org.pl/index.php/game-rules/ringo-rules/english
対応するレク No.341

参考資料 41 / 45

S344 **Oxford University Press Southern Africa : Jumpstart on Physical Education, Indigenous games（PDF p.13）**

https://oxford.co.za/wp-content/uploads/2024/04/2_School_Improvement_Guide_Life_Orientation_Jumpstart_on_Physical_Education_Grade_8-12.pdf
対応するレク No.342

S345 **Bose & Seetso（2016）: Science and mathematics teaching through local games in preschools of Botswana（PDF p.8 図2）**

https://scielo.org.za/pdf/sajce/v6n2/04.pdf
対応するレク No.342

S346 **Jukskei SA : Action Jukskei Rules – Entry Action**

https://www.jukskei.co.za/van-jukskei-about-jukskei/aksie-action-jukskei-reel-rules/
対応するレク No.343

S347 **Children's Museum of Houston : Toma Todo Activity（PDF）**

https://assets-global.website-files.com/5d90e236ae002265c564f7ef/5e4015f7b7fffcd47640ca38_Toma Todo Activity.pdf
対応するレク No.344

S348 **Smithsonian National Museum of the American Indian／How to Play Snow Snake, the Traditional Winter Game of the Haudenosaunee**

https://www.smithsonianmag.com/blogs/national-museum-american-indian/2024/02/29/snow-snake-traditional-winter-game-of-the-haudenosaunee/
対応するレク No.345

S349 **Onondaga Nation／Gahwéñhda (Snow Snake) Time at the Onondaga Nation School（2026年学校実践）**

https://www.onondaganation.org/news/2026/gahwenhda-snow-snake-time-at-the-onondaga-nation-school/
対応するレク No.345

参考資料 42 / 45

S350 **Helinox YutNori Product Guide**

https://guides.helinox.com/en/product/yut-nori
対応するレク No.346

S351 **ワルシャワ アジア太平洋博物館 家で遊ぶアジアのゲーム Bagh Chal**

https://www.muzeumazji.pl/aktualnosci/gry-i-zabawy-bagh-cal/
対応するレク No.347

S352 **Indian Heritage Centre: Aadu Puli Aatam — A Game of Goats and Tigers - Printable**

https://www.indianheritage.gov.sg/en/education/downloadable-resources
対応するレク No.348

S353 **Indian Traditional Games Aadu Puli Attam**

https://www.traditionalgames.co.in/aadu-puli-attam
対応するレク No.348

S354 **IIT Bombay IDC Dsource Adu Puli Attam**

https://www.dsource.in/resource/indian-games/board-games/adu-puli-attam
対応するレク No.348

S355 **Masters Traditional Games The Rules of Surakarta**

https://www.mastersofgames.com/rules/surakarta-rules.htm
対応するレク No.349

S356 **University of California Berkeley Andrew Lee Five Field Kono Solver**

https://www2.eecs.berkeley.edu/Pubs/TechRpts/2023/EECS-2023-195.pdf
対応するレク No.350

S357 **クリチバ市教育局 Jogos: Transposição do Tabuleiro para a Quadra**

https://mid-educacao.curitiba.pr.gov.br/2019/7/pdf/00228488.pdf
対応するレク No.351

参考資料 43 / 45

S358 **UK Carrom Club Carrom Rules**

https://www.carrom.co.uk/carrom-rules/
対応するレク No.352

S359 **University of Michigan Kelsey Museum Royal Game of Ur Instructions**

https://lsa.umich.edu/content/dam/kelsey-assets/kelsey-images/education/educational-resources/games/Royal Game of Ur Instructions.pdf
対応するレク No.353

S360 **Masters Traditional Games Royal Game of Ur British Museum/Finkel and 2017 rules**

https://www.mastersofgames.com/rules/royal-ur-rules.htm
対応するレク No.353

S361 **Funskool India Ludo Instructions**

https://funskoolindia.com/wp-content/uploads/2024/09/Ludo_Instructions.pdf
対応するレク No.354

S362 **UK Backgammon Federation Chris Bray An Introduction to Backgammon**

https://ukbgf.com/wp-content/uploads/An-Introduction-to-Backgammon-September-2019-V2.1-final.pdf
対応するレク No.355

S363 **Rose Hulman Institute of Technology Kalah Rules**

https://www.rose-hulman.edu/class/cs/archive/other-old/archive/winter99/kalah/KalahRules.html
対応するレク No.356

S364 **University of Washington Kalah rules**

https://homes.cs.washington.edu/~shapiro/EE562/hw3/index.html
対応するレク No.356

S365 **The Oware Society Abapa Rules**

https://www.oware.org/abapa.asp
対応するレク No.357

参考資料 44 / 45

S366 **The Oware Society Information**

https://www.oware.co.uk/information
対応するレク No.357

S367 **Paukwa Shisima Set Up and Rules**

https://www.paukwa.or.ke/story-series/kegames/shisima/
対応するレク No.358

S368 **National Museum of Ireland Nine Mens Morris Activity Sheet**

https://source.museum.ie/getmedia/0c0de7fb-0bb3-4fe7-aabb-0686f4f4b788/NMI_PastTimes_NineMensMorris_Digital_FA(Updated).pdf
対応するレク No.359

S369 **Mind Sports South Africa Generally Accepted Rules for Morabaraba**

https://esportscommentator.blogspot.com/2015/04/generally-accepted-rules-for-game-of_4.html
対応するレク No.360

S370 **University of Auckland The Game of Mu Torere**

https://cpb-ap-se2.wpmucdn.com/blogs.auckland.ac.nz/dist/7/67/files/2018/04/mu_torere_board-1b2pdv1.pdf
対応するレク No.361

S371 **Maastricht University Which Rules for Mu Torere**

https://cris.maastrichtuniversity.nl/en/publications/which-rules-for-mu-torere/
対応するレク No.361

S372 **Goiânia市教育局 Conexão Escola : Jogo de Tabuleiro Tsoro Yematatu**

https://sme.goiania.go.br/conexaoescola/eaja/educacao-fisica-jogo-de-tabuleiro-tsoro-yematatu/
対応するレク No.362

参考資料 45 / 45

S373 **InfoMap : Traveller’s Board Game Tsoro Yematatu（PDF）**

https://www.infomap.co.za/wp-content/uploads/2016/08/TSORO-A4.pdf
対応するレク No.362

S374 **Howard County Library System : Yoté instructions（PDF）**

https://howardcounty.librarycalendar.com/sites/default/files/2020-07/Yote instructions.pdf
対応するレク No.363

S375 **Maastricht University Ludii : Yoté（民族誌に基づく5×5盤の記録）**

https://ludii.games/details.php?keyword=Yote
対応するレク No.363

S376 **University of Cambridge NRICH : Seega**

https://nrich.maths.org/games/seega
対応するレク No.364

S377 **Maastricht University Ludii : Seega（民族誌に基づく地域説明）**

https://ludii.games/details.php?keyword=Seega
対応するレク No.364

S378 **Museum of the American Revolution : Fox and Geese Game（PDF p.1）**

https://moar-media-production.s3.amazonaws.com/bbaa3fbf-df91-412a-a7f3-62f5c37c307f/document_052220_Fox_Geese_Game_PRINTABLE.pdf
対応するレク No.365