

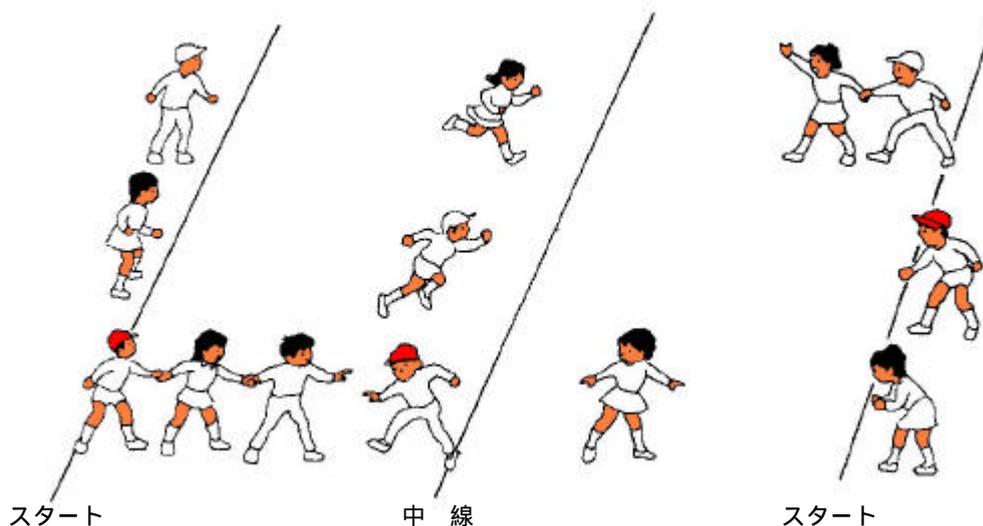
### (3) 休み時間や昼休み等自由時間に使える遊びの紹介

戸外であまり遊ばなくなった子どもたち。体力の低下ばかりでなく、体の動きも悪くなっていると言われていました。さらに、子ども同士のふれあいの中ではぐくまれる仲間と共に感動したり、他の人を助けたり、思いやるという健全な心が十分に育成されないまま成長しているとの心配もあります。

昔から各地に伝わる運動遊びや自然の中での野外活動、あるいはニュースポーツ等は、子どもたちの体力づくりはもとより、仲間との心のふれあいを深め、望ましい心を育成するのに役立ちます。

以下、伝承的な遊びをいくつか紹介します。ルールを工夫するといろいろな楽しみ方ができますよ。

#### ア 中線ふみ



#### [方法]

上の図のように3本の長い線を引く。

ジャンケンで2チームに分かれ、それぞれの陣地を決める。

「よーいどん」の合図で、それぞれの陣地から自由に出て行き、相手を捕まえる。相手を捕まえることができるのは、相手より後から陣地を出たときだけである。

自分の陣地には、必ず中線を踏んでもどる。

捕まえられた人は相手の陣地に足をつけて手をつなぎ、一列に並んで助けを待つ。相手チームの人にタッチされる前に、味方の誰かが相手の陣地につながれている先頭の人にタッチすると、全員が助かり、自分の陣地に帰れる。

相手チームの人を全員捕まえるか、決められた時間内に何人残っているかで勝敗を決める。