

# 「走」を含んだ運動遊び

## 2人組鬼ごっこ

### 【進め方】

- ① 鬼ごっこの場所を決める。(バドミントンコート程度)
- ② 2人組になり、鬼と逃げる方を決める。
- ③ 早歩きで行う。他の人とぶつからないように動く。
- ④ 鬼はその場で360度回転してから追いかける。タッチされて攻守交代になったときもその場で1回、回ってから追いかける。

### 【アドバイス】

☆ 早歩きで動くこと、決められた範囲からでないことなど、ルールを確認してから行うようにする。また、他の人とぶつからないように、安全面にも配慮する。

### 「走」を意識したポイント

狭い空間で早歩きで動くことで、走力と敏しう性が身につく。

## さわったらもどる

### 【使うもの】 帽子

### 【進め方】

- ① 鬼を決め、鬼は帽子をかぶったまま中心に立つ。他の人は帽子をその場(足元)に置く。
- ② 鬼は近くに見える物の名前を言う。  
例:「桜の木、ベンチ、階段…」
- ③ 鬼に言われたところを走って触ってもどってくる。鬼も一緒に走って行き、誰かの帽子の位置につけるようにもどってくる。帽子の位置につけなかった人が次の鬼になる。

### 【アドバイス】

- ☆ 鬼は同じ人にならないように気をつける。
- ☆ 鬼は、目印となるように帽子をかぶる。
- ☆ フルーツバスケットの要領で遊ぶ。

### 「走」を意識したポイント

走ることを繰り返すことにより、走力がアップする。

# プチ・トレイルラン

## 【進め方】

- ①近くの公園や土手、ハイキングコースなど、軽いランニングで回ることができ、やや起伏があるコースをいくつか設定する。
- ②年齢や体力のレベルにあわせたコースを選び、自然を感じたり、会話を楽しんだりしながらランニングをする。  
※ペースメーカー(支援者)がレベルにあわせ一緒に走る。

## 【アドバイス】

☆競争は行わず、走ることの楽しさを体験することをねらいとし、気持ちよく走れるペースでゴールを目指す。  
☆走ることが楽しくなったら、少しずつ競技性をもたせながら持久走(マラソン) やクロスカントリーなどへの興味を高める。

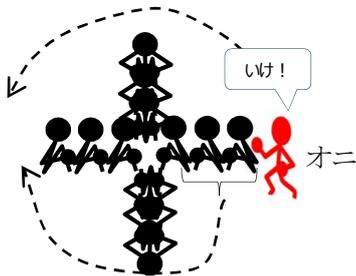


## 「走」を意識したポイント

整地された道路やグラウンドを外れて、木立の間などを自然に親しみながらランニングすることで、走ることの楽しさや爽快感を体感する。

土の窪みや盛り上がりなど、自然の障害物が平地でのランニングにはない刺激となり、足だけでなく全身のバランスを取って走る力が高まる。

# いけ・こい



## 【進め方】

- ①オニを一人決め、4チームに分かれ、それぞれが一列になって、十字になるように並んで座る。
- ②オニは、みんなの周りを走り、どこかの列の一番うしろの人にタッチして、「いけ!」もしくは「こい!」と叫ぶ。
- ③タッチされた列の全員が、「いけ」だったらオニと反対回りに、「こい」だったらオニと同じ方向に走り、一周して元の列に並ぶ。
- ④並ぶ順番は、オニも含めて早い者順。一番遅かった人が次のオニになる。

## 【アドバイス】

☆なるべく同年齢か、走力に開きのないほうが望ましいが、あまりにも差があるときは、一周ではなく半周や、四分の三周など、列を目安に短くすると、異年齢集団などでも楽しむことができる。

## 「走」を意識したポイント

素早く立ち上がり、走り出すことで足腰が鍛えられる。

# 缶けり競争

## 「走」を意識したポイント

缶を工夫して蹴り、走るにより走力がアップする。

【使うもの】 空き缶（スチール缶の方がよい）、旗など目印になるものそれぞれチーム分

### 【進め方】

- ①グループを作り、空き缶を蹴って旗(目印の物)を回ってくる。
- ②次の人へ缶を渡し、バトンタッチをする。

### 【アドバイス】

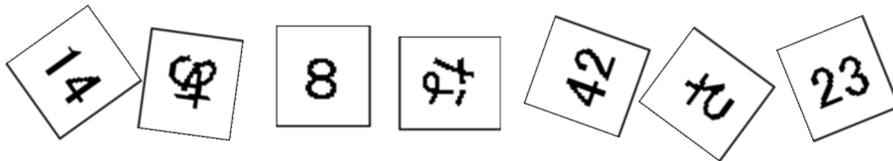
- ☆チームの人数を同じにすること。
- ☆缶の大きさを変えて何度か対戦するとよい。

# ナンバー指令

## 「走」を意識したポイント

陣地とカードの間を何回も往復することにより、持久力をつけることができる。

【使うもの】 カード（大きさは適当でよいが、風で飛ばないものがよい）



### 【進め方】

- ①5～6人でグループをつくる。
- ②スタート地点からある程度離れた場所(例えば 50m など)に、1～50 までの番号に対応した「ひらがな」を記入したカードをランダムに並べておく。

あ	い	う	え	お	か	き	く	け	こ
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- ③各グループは、スタート地点に班長を中心に円陣をつくり、指令書に従って活動する。
  - ・表に記載されている番号のカードを探し、カードの裏側に書かれている文字を探す。
  - ・記録は、班長が行う。班員はカードの文字を調べて班長に報告する。カードは持ってきてはいけない。暗記してくる。
  - ・現れたことばを手がかりに、表を完成させ、指令文を完成させる。

1	6	19	50	8+	26	7	25	3	4	22	
あ	か	て	ん	ぐ	は	き	の	う	え	に	

- ④表を完成させた時間によって得点を与える。

### 【アドバイス】

☆できるだけ往復する回数を減らすようにグループ内で作戦を考えることが、勝敗の分かれ目となる。