

「跳」を含んだ運動遊び

ケンケンして転んだ

【進め方】

- ① 5～6人のグループをつくり、オニを決める。
- ② 一番早くオニの陣地にたどり着き、オニにタッチした人を勝ちとするが、移動するときは片足でケンケンをしなくてはならない。
- ③ オニは決まった3つのフレーズのうち一つを言い、オニ以外は次のポーズをする。
 - ・ 「おすもうさんがころんだ」と言ったら、「どすこい」ポーズで止まる。
 - ・ 「サッカー選手がころんだ」と言ったら、「キック」ポーズで止まる。
 - ・ 「野球選手がころんだ」と言ったら、「バットを構える」ポーズで止まる。
- ④ オニがフレーズを言って振り向いたら、その場で止まり、決められたポーズをする。
- ⑤ フレーズ内容と違うポーズで止まったり、動いたりしたらアウト。その場でオニの陣地に移動する。

【アドバイス】

- ☆それぞれをどんなポーズにするかは、話し合ってから決める。
- ☆止まるときのポーズは、無理のないものにする。
- ☆誰もが知っている「だるまさんがころんだ」のバリエーションであり、「動物・季節・仕事・・・」など様々なバージョンで展開できる。

「跳」を意識したポイント

ケンケンをしながらオニに近づくなどの動きが跳躍力を伸ばす。

カンガルーのお引っ越し

【使うもの】 ドッジボールの大きさのボール

【進め方】

- ① ボールを膝の間にはさみ、折り返し地点まで跳ねていく。
- ② 折り返し地点まで行ったら、戻るときはドリブルをしてくる。
- ③ ボールを渡して、次の人にバトンタッチ。

【アドバイス】

- ☆学年に合わせて、片道を跳ねる、往復を跳ねるなど、考えるとよい。
- ☆チームで競争すると、楽しくできる。

「跳」を意識したポイント

ボールを膝にはさみながらジャンプすることで、よりジャンプ力が身につく。



バウンドボール

【使うもの】 よくはずむボール

【進め方】

- ① 2つのチームに分け、1チームの人数分の動物を考え、メンバーそれぞれに動物の名前をつける。
- ② リーダーは動物の名前を一つ呼びながらボールをバウンドさせる。
- ③ 呼ばれた動物の人は、ボールが地面につかないうちにキャッチする。相手チームの同じ名前の人より先に、キャッチできるようにする。

【アドバイス】

- ☆動物の名前だけでなく、鳴き声や鳥や魚にしても楽しめる。
- ☆より高くバウンドさせることで、ジャンプ力が身につく。
- ☆チームで競うことで楽しさが増す。



「跳」を意識したポイント

より高い位置でボールをキャッチすることで、ジャンプ力を伸ばす。

あんたがた どこさ

【進め方】

- ① 全員で輪を作って手をつなぐ。
- ② 「あんたがたどこさ」の歌を歌い、リズムよく「・」のところで右方向に両足でジャンプする。「さ」のところでは、左にジャンプする。

♪ あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くまもとき
くまもどこさ せんばさ ♪ せんばやまにはたぬきがおってさ
♪ それをりょうしがてっぽうでうってさ にてさ やいてさ くってさ
♪ それをきのはでちよいとかがぶせ

【アドバイス】

- ☆しっかりと右回りでできるようになってから、逆回りバージョンもやるとよい。
(「・」で左、「さ」で右ジャンプ。)
- ☆リズムを速めたり、「さ」のところでポーズをとったりして発展させるとよい。

「跳」を意識したポイント

リズムに合わせてジャンプすることで跳躍力と走力が身につく。徐々に難易度を高め、繰り返し活動することで持久力もつく。

ジャンプして回れ右、右向け右

【使うもの】 バンダナなど、目をかくすもの

【進め方】

- ① 5～6人のグループで横一列になる。
- ② 各自がバンダナで目隠しをする。
- ③ 号令に従って動く。
- ④ 何回か号令を繰り返したのち、目隠しをはずす。
- ⑤ 全員が同じ方向を向いていれば成功。異なる方向を見ている人はアウト。
- ⑥ チーム対抗戦の場合は、成功した人が多いチームが勝ち。

< 号令の例 >

※ ジャンプして回れ右、ジャンプして右向け右、ジャンプして回れ左、ジャンプして左向け左、ジャンプしてぐるっと一周

【アドバイス】

- ☆ 開始と終了が分かるように工夫する。
- ☆ 目隠しをするので、平らなところが望ましい。
- ☆ となりの人とぶつからないような広さを確保する。
- ☆ 言葉で表さず、暗号を考えて使ってみるなどアレンジもできる。

「跳」を意識したポイント

動作をする前にジャンプをすることにより、楽しみながら跳躍力を身につける。

タオルまわしゲーム

【使うもの】 タオル (グループ分)

【進め方】

- ① グループ(5～10人)に分かれて、一列に並ぶ。
- ② タオルを首に巻いて1回結び、結び終わってからその場で3回ジャンプをし、その後すぐに同じく3回手を叩く。
- ③ 手を叩き終わったら、タオルを解く。
- ④ 自分の後ろに並んでいる人にタオルを渡す。
- ⑤ 最後の人が終わったら「おわり!」と叫び、全員がしゃがむ。

【アドバイス】

- ☆ 参加者の実態(学年や男女数等)を考慮して、人数やタオルの結び方、跳び上がり方の回数等は変更するとよい。そんなに難しいルールではないので、すぐにでき、大いに盛り上がる。また、ルールの工夫も簡単に考えられる。

「跳」を意識したポイント

ゲームの中に「ジャンプする」活動を取り入れることにより跳躍力が身につく。しっかり高く上に跳び上がるように働きかけると更に効果が期待できる。