

# 鬼ごっこなどの昔遊び

カブよさ	すばよさ	バランス	たくみさ	やわらかさ	ねばり強さ
○	○	○	○	○	○

ほとんどの鬼ごっこは上表の全てに「○」が付けられるほど、すばらしい運動です。しかも子どもたちが楽しく取り組みます。保護者の方々が子どもの頃にやっていた鬼ごっこをぜひ子どもたちにも伝えてください!!

鬼ごっこに比べると、それ程運動量はありませんが、「お手玉」「けん玉」「ゴム跳び」「あやとり」等、調整力を高める大変優れた遊びがあります。

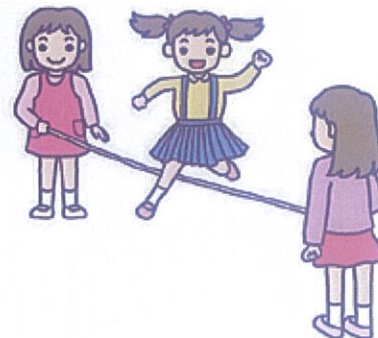
「お手玉」等は、脳の活性化を促す運動として、近年あらためてその良さが見直されています。子どもたちとぜひやってみてください!!



『Sports Japan』(2014.12巻)より

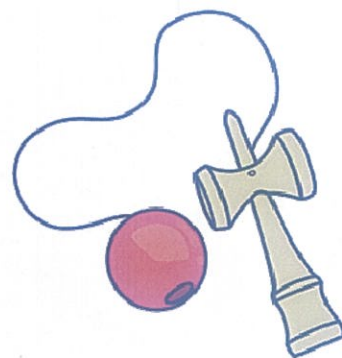


赤木名幼稚園では、虫取り網でチョウチョを追いかける遊びが大人気だったそうです。捕まえるまで追いかけるので、とても良い運動になりました!!



全員目をつむり、先生に頭をなでられた人がオニ。この時点では、オニ以外は誰がオニか分からない。スタートの合図で一斉に走り出し、オニは他の人をこっそりタッチする。タッチされたらその場で止まる。こおりオニと一緒に、逃げる人にタッチされたら復活できる。

保護者の方々が子どもの頃にやっていた遊びを聞いて、下にまとめました。子どもたちに伝えて、一緒に遊ぶ機会をつくってみてください!!



遊びの名前	遊び方
みちびき	先頭の人歩きの後ろに並んで歩く人達はマネをしながら歩く。先頭の方は物を登ったり、飛び越えたり、おかしな動きを交えながら進む。動物の鳴きまねなどしても面白い。
セメント鉄オニ	鬼も逃げる人もセメントと鉄製の物の上しか逃げてはいけない。
ばななオニ	捕まった人はバナナのように、両手を上に上げて手のひらを合わせて固まる。一人目の仲間にタッチされるとバナナの皮が剥けるごとく片手をおろし、2人目に助けられると両方の手がむけて再び逃げることができる。
影踏みオニ	鬼に影を踏まれたら交代。もしくは鬼に影を踏まれたら、その場に立ち止まり、仲間にタッチされたら復活できる。
色オニ	鬼が指示した色をタッチしに行く。タッチする迄に鬼に捕まったら交代する。
木オニ	鬼にタッチされたら木になり足を広げて、仲間に股の下をくぐられると再び逃げることができる。
傷オニ	鬼にタッチされた所が傷となり、タッチされたものはその部分を抑えながら逃げる。もう一度タッチされたら、その部分も抑える。両手が3度目にタッチされたら負けとなり外れる。
けいどろ たんどろ	2チーム(警察チーム・泥棒チーム)に分ける。探偵チームはあらかじめ捕まえた泥棒を立たせるスペース(牢屋)も作っておく。
魔法オニ	鬼はタッチした友達に魔法をかける。「豚になれ!蛙になれ!ゴリラになれ!」等々、魔法をかけられた者は終わるまで、その動物になりきって動き回る。
じゃんけんグリコ	スタートとゴールを決める。ペアでじゃんけんを行い、勝った分だけ進む。(グーで勝つ→「グリコ」で3歩進む。チョキは「チョコレイト」で6歩、パーは「パイナツプル」で6歩進む。
だるまんモノマネ	ダルマさんが転んだのモノマネバージョン。鬼が「ダルマさんがころんだ!」と言い、好きなポーズをとって振り向く。それと同じポーズができなかったり、動いてしまったら負け。

## お手伝い等、日常生活でもできる運動

### どうきんかけ



太ももの裏の筋肉（＝走る時に使う筋肉）をよく使うので、かけっこの練習にもなります!!

### はしを使って!!



はしを使って、あずき等の豆類を移す作業は脳の活性化に効果的な運動です。はしがうまく使えない場合には、小さめのスプーンでもいいですよ!!

### ほうきで掃く



掃除機もいいですが、ほうきで掃く動作の方が運動量が多いですよ!!

### 茶わん洗い!



### 洗濯物干し



茶わん洗いもよく手を動かします。洗濯物干しもタオル等の端をきちんと揃えて干したり、シワを伸ばすために「パンパン」とたたいたり、洗濯物を振ったり・・・。私たち大人が子どもの頃は知らないうちに、何かと体を動かす機会があったことがよく分かります。

### 正座でご飯



時には正座でご飯も!!背筋や腹筋をよく使います。良い姿勢づくりにも効果的!!



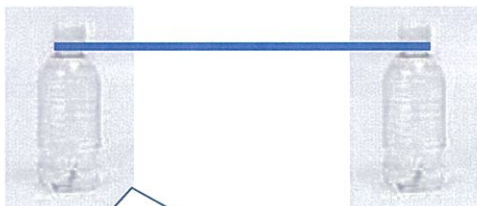
階段は上ることもそうですが、下りる時にも脚の筋肉を使います。

第1章でも述べたように、昔と比べると体を動かす機会が格段に減った便利な現代社会です。動かさなければ体は退化していきます。子どもたちがそうならないように、努めて体を動かす機会をつくるのが大切です。ヒントは「古き良き時代」と言われた日本の生活様式にかくされています!!

# 手づくり道具が運動遊びのしかけに!!

高い道具を買わなくても、身の回りにある物でいろいろな遊び道具が作れるものです。ぜひ家庭で知恵を出し合って、楽しく元気に遊ぶ用具を作り出してみてください!!  
下にその一例を載せました。これらを参考にアイデアをふくらませてください。

## ペットボトルを使って



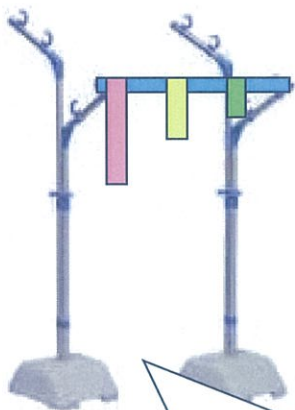
ペットボトルとゴムひもを使って、ジャンプ遊びの用具をつくることができます。ペットボトルの大きさもいろいろあるので、高さも調節できると思います。使い方によっては、ひもの下をくぐる運動もできます!!高さが異なるものをいくつか作ると、跳んだり、くぐったり

## ひもと筒を使って



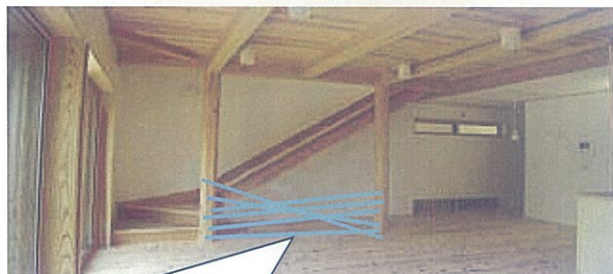
筒にひもを通して、図のように高い所と低い所でひもをつなぎます。高い所に向かって筒を投げると、ボールを投げる動きと同じ動きができます。ボールを投げる場所がなくても楽しめます。投力に応じてひもの距離を変えられるということです。また、高い位置に鉄板など、当たったら音が鳴る物を付けていると、音を鳴らしたいがために、何度もチャレンジするお子様の姿が見られると思います!!  
筒はサララップの芯などが活用できます。

## 物干し竿を使って



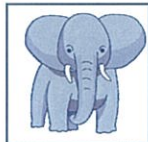
物干し竿に紙や風船などを高さを変えて下げると、それに触ろうとして自然にジャンプ遊びが始まります!!

## ゴムひもを使って



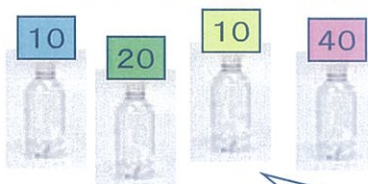
柱にゴムひもを張りめぐらせて、ひもの間をくぐる遊びです。多様な動きを経験させることができます。

## カードを使って



動物や乗り物等のカードをいろいろ作って、「この動物のものまねをしてみよう!!」とお子様に見せてみましょう。楽しく体を動かすことができます!!  
カードを見せるスピードを速めると、さらに楽しさ倍増です!!

## ペットボトルを使って②



空のペットボトルに数字等を貼ってピンを作ります。ボールの当てっこをして楽しみましょう!!