



しらべる つたえる  
あそびのずかん

たい  
**体いくあそび**

おにごっこ、ドッジボールなど

監修 水戸部修治

絵 山中正大



はじめに	3
この本のつかい方	4

## おにごっこ 6

おにごっこ	6
しまおに	10
こおりおに	11
高おに	12
ドロケイ	13



## かくれんぼ 14

かくれんぼ	14
カンケリ	18
リーダーさがし	20
たからさがし	21

## ドッジボール 22

ドッジボール	22
王さまドッジ	26
アメリカンドッジ	27
中当て	28
ろくむし	29



## 長なわとび 30

8の字とび	30
おじょうさんお入んさい	34
大なみ小なみ	35
川とびあそび	36
ゆうびんやさん	37



## じゃんけんあそび 38

どんじゃんけん	38
じゃんけんせきしよやぶり	42
じゃんけんれっしや	44
じゃんけんかいきやく	45
さくいん	46

### はじめに

この本には、みんなとあそぶと楽しい「体いくあそび」がたくさんしょうかいされています。その中でも、とくにお気に入りのあそびはどれでしょうか。お気に入りのあそびを、たくさん友だちとあそんだら、もっと楽しくなりますね。友だちにも「やってみたいな」と思ってもらえるように、せつめいのしかたをくふうして、あそびの楽しさをつたえてみましょう。この本には、そういったせつめいのしかたのヒントもたくさんついています。

また、「体いくあそび」のルールをくふうすることで、もっといろんな友だちが楽しくあそべるようになります。くふうして考えたルールを、ことばでせつめいできたらすきですね。どんなことばでせつめいすれば、友だちにもよくつたわるでしょうか。この本をさんこうにして、あそびの楽しさをぜひ自分のことばでつたえてみましょう。

筑波女子大学 発達教育学部 教授  
水戸部 修治

## おにごっこ

あそび人数 5人～30人くらい

ばしょ 校庭い・公園・体いくかん、または広くて走りまわれるばしょで、ほんいをきめる

つかうもの なし



## おにごっこはどんなあそびかな？

おにごっこは、「おに」が「子」をおいかけ、  
 子はおににつかまらないように、にげるあそびです。  
 広いばしょで、みんなで力いっぱい走りまわります。  
 子はおににつかまると、つぎは自分がおにになります。



## あそび方

1

おにをきめるじゃんけんをします。  
 まけた人がおにに、そのほかの人は  
 子になります。



2

おには数を10まで数えます。そのあ  
 いだに、子はおにからできるだけは  
 なれます。

1, 2, 3,  
4, 5...

3

10まで数えたら、おには子をさがし  
 ます。子においついたら、あいての  
 かたや、せなかにタッチします。



4

おににタッチされた子は、つぎのお  
 になります。10を数えたら、子  
 つかまえに行きます。



おにを交たいしながら、何回もくりかえしてあそべるね。  
 さあ、友だちといっしょにやってみよう！

- あそび方** 12人～30人ぐらい  
(チームに分かれたとき、人数がそろそろようにする)
- ばしょ** 校庭・公園・体育いかなど
- つかうもの** 地べたに線を引けるもの  
(ライン引き機、じょうろと紙など)、ボール

## 55 王さまドッジ

### ? 王さまドッジはどんなあそびかな?

#### あそび方

**1** 2チームになり、内野と外野に分かれます。それぞれのチームの内野から、王さまをひとりずつあそびます。



**2** あいてチームの王さまをのらって、ドッジボールをします。ほかの人は王さまをまもり、当たったら外野に出ます。



**3** 自分のチームの王さまをまもりながら、外野にあいてチームの王さまにボールを当てたチームのからです。



まずはいらど、あそんでみよう!



### 王さまドッジをもっとくふうしてみよう!

だれが王さまなのかを、あいてチームにないしょにする

王さまがだれなのか、自分のチームの中だけで決めておきます。こうすると、あいてチームの王さまはわからないため、よそ者も楽しみを増やせます。



ほかにも、王さまをふたりにふやしてみるのもいいね!



- あそび方** 12人～30人ぐらい  
(コートに分かれたとき、人数がそろそろようにする)
- ばしょ** 校庭・公園・体育いかなど
- つかうもの** 地べたに線を引けるもの  
(ライン引き機、じょうろと紙など)、ボール

## アメリカンドッジ

### ? アメリカンドッジはどんなあそびかな?

#### あそび方

**1** ふたつのコートに分かれます。ぜんいんがコートの内野に入ります。このとき、どちらかのコートの人数が多くならないようにします。

**2** ドッジボールをして、あいてコートにいる人に当たります。当たった人は、ほんたいのコートにうつります。

**3** どちらかのコートにだれもいなくなるまで2をつづけます。



まずはいらど、あそんでみよう!



### アメリカンドッジをもっとくふうしてみよう!

だれにボールを当てるか、さくせんを立てる

このあそびは、強い人がいるコートがゆりになります。まず、ほんたいがわのコートのだれにボールを当てるか、さくせんを立ててあそびましょう。



ボールの数をふやしてあそぶのも、楽しそう!





## 8の字とびをもっとくふうしてみよう！

8の字とびをやってみて、楽しかったところを思い出してみよう。  
どんなくふうをつけ足したら、もっとおもしろくなるか考えよう。



なんでもつづけていたら、引くからずにとべるようになってきたよ。もっといろいろなあそび方にチャレンジしてみたい！

くふう 1

グループに分かれて、  
時間内に何回とべるかをきそう

人数が多ければ、真なわを2本ようして、グループに分かれて、時間内に何回とべるかをきいます。みんなで声を合わせて、とんだ回数を数えましょう。



くふう 2

かた足ケンケンでなわをとぶ

かた足ケンケンであそぶと、なわから出たり、入ったりするのがむずかしくなります。足を引っかけるところをばないように、気を付けてやらせてみましょう。



むずかしいあそび方をするときば、  
かけ声をきめたり、とぶじゅんばんをくふうしたりしよう！



## 8の字とびをせつめいできるかな？

「あそびのせつめいシート」をつかって、8の字とびについてわかったこと、くふうできそうなことをまとめて、友だちにせつめいしてみましょう。

「あそびのせつめいシート」は、この本のさいごにあります。

ヒント

1  
友だちにルールがわかるように、「あそび方」のページをさんこうにしながら、みじかいことばで、じゅんばんにかきだしてみよう。

ヒント

2  
なわを回す人を、いつ戻したいところかをきめておくといいね！

ヒント

3  
せつめいのかき方にまよったら、自分があそんだときを思い出しながら「あそび方」を読みあげてみよう。だいじなことばはどれかな？

ヒント

4  
真なわをやっているとき、どんなところがおもしろいと思ったか、ことばにあらわしてみよう！

ヒント

5  
ほかのあそびよりもほかいちかんだところも数えてね。

ヒント

6  
本に出ているれいや、自分で考えたルールをつけ足そう。どんなふうに、おもしろくなりそうかな？

ヒント

7  
いっしょにあそぶメンバーを思い出して、どんなくふうをしたら、真なわがもろいあそびになるか考えよう！

自分で考えたくふうをつけ足して、あそびをせつめいしたら、もういちどあそんでみよう！

あ	あっちむいてホイ	1-3	42
	アメリカザリガニつり	2-3	38
	アメリカドッジ	1-3	27
	イエスノーゲーム	1-3	20
	イスとりゲーム	1-3	6
	いっせーのせ	1-3	45
	いっどこでだれがなにをした	1-3	30
	絵しりとり	1-3	26
	豆さまドッジ	1-3	26
	お絵かきでんごんゲーム	1-3	22
	天なみ小なみ	1-3	35
	おじょうきんお入んなさい	1-3	34
	おちばじゃんけん	2-3	21
	オナモミまもって	2-3	27
	おにごっこ	1-3	6

か	猫文づくり	1-3	37
	かくれんぼ	1-3	14
	かごめかごめ	2-3	12
	カレーライス	1-3	38
	川とびあそび	1-3	36
	カンけり	1-3	18
	かん字ビンゴ	1-3	35
	キーワードさがし	2-3	20
	草木こすり出し	2-3	29
	こおりおに	1-3	11
	答えあわせゲーム	1-3	21
	ことばバズル	1-3	36

さ	三角じんとりゲーム	1-3	29
	しまおに	1-3	10
	じゃんけんがいきやく	1-3	45
	じゃんけんせきしょやぶり	1-3	42
	じゃんけんれっしゃ	1-3	44
	しよくぶつかんさつクイズ	2-3	44
	すきですかきらいですか	1-3	14
	スピードことばあつめ	1-3	34



『しらべも つたえる あそびのずかん』のシリーズ全3巻でしようかいたあそびを、このページからさがすことができます。



た	たし算	1-3	12
	たからさがし	1-3	21
	たなきぞめ	2-3	22
	たんけんおおく力ゲーム	2-3	19
	ダンゴムシシレース	2-3	43
	タンポポのき風車	2-3	28
	手おしずもう	1-3	43
	通りゃんせ	2-3	10
	ドッジボール	1-3	22
	友だちビンゴ	2-3	18
	ドロケイ	1-3	13
	どんじゃんけん	1-3	38

は	8の手とび	1-3	30
	パッチンジャンプとぼし	2-3	36
	花いちもんめ	2-3	6
	ハンカチおとし	1-3	12
	ふくろロケットとぼし	2-3	34
	フルーツバスケット	1-3	10
	ぼうけしゲーム	1-3	28

ま	マグネット魚つり	2-3	30
	町たんけんマークさがし	2-3	14
	〇×ゲーム	1-3	27

な	なごみ	1-3	28
	ねこじゃらしすもう	2-3	26



や	やさしいスタンプ	2-3	42
	ゆうびんやさん	1-3	37
	ゆび定し算	1-3	44

ら	リーダーさがし	1-3	20
	れんそうつなぎゲーム	1-3	19
	ろくちも	1-3	29

わ	わたしはだれでしょう	1-3	18
---	------------	-----	----