

温故知新 伝承あそび"ing

子どもたちに伝えたい 111 選



◆◆◆ この冊子の使い方 ◆◆◆

この冊子は、子ども・若者と関わっている方や、これから関わろうとしている方を主な対象に、どこでもできる、身近にあって手に入りやすいものでできる伝承あそびと、現代で遊ぶための工夫等を織り交ぜて紹介する冊子になっています。

本書の構成は、子どもたちに不足している体験や運動能力毎にあそびを整理し、そのカテゴリの中から1～2種類、具体的なあそびを紹介する形をとっています。

また、カテゴリ毎に、ミニ知識や新しいあそび方も紹介していきますので、楽しみながらお読みいただければと思います。

まずはこの冊子をきっかけに、「伝承あそび」を思い出したり、新たに知ったり、そこからさらに楽しいあそび、深い学びへとつなげたりしていただけたら幸いです。

また、この冊子を読んでも具体的な遊び方や作り方などがわからない場合には、web上で他の動画や資料を検索できるよう、検索キーワード（あそびのタイトル以外）を付記してあります。

なお、この冊子のデータは、web上に公開してあります。詳しくは事務局（神奈川県立青少年センター）のホームページをご覧ください、団体や職場で共有する際にご利用ください。

指導者育成課

検索

はじめに

最近、「児童館に昔あそびの道具があるけれど、遊び方がわからない」「昔作った記憶はあるけれど作り方を思い出せない」など、昔あそびについての話をきくことがあります。

それらのあそびは、特にしっかりとしたマニュアルがあるわけではなく、子どもたちが主体的に伝えてきたもので、生活の変化にともない伝承が途絶えたり、また伝えられたとしても、日常的に遊ぶものとならず、忘れ去られてしまうように思えます。

昔あそびには、生活の中で自然の草花や簡単なあそび道具を使って身近な友だちと遊ぶことにより、創造する喜びや他人を思いやる心、社会性やコミュニケーションの方法を育てるといった、子どもの成長に必要な多くの「学び」があると思います。

そこで、時の経過と共に人々の記憶から薄れつつある昔あそびを中心に、今も遊んでいるものも含めて、今後「伝えていきたいあそび」という想いを込めて、「伝承あそび」に焦点をあてた冊子を作りました。

この冊子は、数多くある伝承あそびをまとめながら、あそびの有用性や現代で遊ぶための工夫も織り交ぜたものになっています。遊ばなければ忘れ去られてしまうであろうあそびを、今一度ふりかえりながら楽しみ、またその中から新たなあそびを見出してみたいかがでしょうか。

おんこちしん
温故知新

(ふるきをたずねてあたらしきをしる)

この言葉の意味にあるように、昔のあそびを通して、素朴なあそびの楽しさを知るとともに、新しい視点でのあそびの可能性を感じることもあると思います。

この冊子が、子どもたちと日々接している青少年支援・指導者の皆さまや、これから携わろうとしている皆さまの活動の一助になれば幸いです。

平成 30 年度神奈川県青少年指導者養成協議会 専門部会委員一同

【神奈川県青少年指導者養成協議会】

県内の3市町村青少年主管課、4つの青少年団体（神奈川県子ども会連絡協議会・公益社団法人日本青年会議所関東地区神奈川ブロック協議会・公益社団法人ガールスカウト神奈川県連盟・公益財団法人横浜YMCA）、神奈川県で組織する協議会で、青少年支援・指導者を養成するために連携して各種の事業に取り組んでいます。

目次

専門委員の紹介

- 1 あそびの必要性 3
- 2 伝承あそび
- (1) はしって遊ぶ 5
- ◎いろいろな伝承あそび
- 1 ケイドロ 2 ろくむし 3 どこいき 4 かけっこリレー 5 だるまさんがころんだ
6 名前オニ
- ◆PICK UP 7 ガッチャンオニ
▽あそびの雑学「オニごっこのバリエーション」
- (2) とんで遊ぶ 9
- ◎いろいろな伝承あそび
- 8 けんけんば 9 ゴムとび 10 くつとばし 11 馬とび 12 らかんさん
13 ロープまわし 14 にくだん 15 高いところからジャンプ
- ◆PICK UP (なわとび)
- 16 あやとび 17 おはいんなさい 18 へびなわ 19 たて波 20 なかなかホイ
21 大なわとび
▽あそびの雑学「うたとなわとび」
- (3) なげて遊ぶ 13
- ◎いろいろな伝承あそび
- 22 釘差し 23 水切り 24 投げ竹 25 チェーリング 26 輪投げ 27 ブーメラン
- ◆PICK UP (お手玉)
- 28 両手二つゆり 29 おひとつおひとつ 30 おつかみ 31 あんたがたどこさ
▽あそびの雑学「お手玉の歴史と中身」
- ◆PICK UP (てんか)
- 32 てんか(1対1編) 33 てんか(集団編) 34 天大中小
▽あそびの雑学「あそびとニュースポーツ」「空間とあそび」
- (4) ころがして遊ぶ 19
- ◎いろいろな伝承あそび
- 35 石けり 36 どんぐりコロコロ 37 新聞紙モップリレー 38 ガムテープ転がし
39 ピンポン指サッカー 40 ボール送り 41 キックベースボール
- ◆PICK UP 42 ビー玉の三角出し 43 ポリ 44 目玉落とし
45 流しビー玉
▽あそびの雑学「ビー玉の語源」
- (5) まわして遊ぶ 23
- ◎いろいろな伝承あそび
- 46 けん玉 47 ベーゴマ 48 ぶんぶんゴマ 49 皿まわし 50 人工衛星とんだ
51 輪まわし
- ◆PICK UP 52 変形コマまわし
▽あそびの雑学「いろいろなコマと歴史」

(6) はじいて遊ぶ	27
◎いろいろな伝承あそび	
53 おはじき 54 消しゴム落とし 55 輪ゴム鉄砲 56 めんこ 57 羽根つき	
58 牛乳瓶のフタとばし 59 ペットボトルキャップとばし	
◆PICK UP 60 鉛筆合戦 61 陸・海・空合戦 62 狩人に挑戦	
63 はじき似顔絵	
▽あそびの雑学 「鉛筆についている記号は？」	
(7) うたって遊ぶ	31
◎いろいろな伝承あそび	
64 あんたがたどこさ(まりつき) 65 あんたがたどこさ(ジャンプ)	
66 あんたがたどこさ(お手玉) 67 絵かきうた 68 花いちもんめ	
69 なべなべそこぬけ	
◆PICK UP (あやとり)	
70 糸ひけぶんぶん 71 もちつき 72 ぶんぶん茶釜でお茶わかせ	
73 あやとりひもづくり	
(8) かいて遊ぶ	35
◎いろいろな伝承あそび	
74 お絵かきしりとり 75 棒けしゲーム 76 三目並べ 77 ブロック積み	
78 数字当てゲーム 79 [25]	
◆PICK UP 80 じゃんけんと絵	
▽あそびの雑学 「かくことから、心理がわかる？」	
(9) つくって遊ぶ	39
◎いろいろな伝承あそび	
81 竹鉄砲 82 折り紙 83 泥団子 84 バランストーン 85 福笑い	
86 糸電話 87 すごろく 88 草笛・どんぐり笛 89 秘密基地	
◆PICK UP 90 ススキのバッタ 91 トントン相撲	
▽あそびの雑学 「身近なもので工夫してつくる楽しみを！」	
(10) その他のあそび	45
◎いろいろな伝承あそび	
92 木登り 93 コリントゲーム 94 チャンバラ 95 花輪・草相撲	
96 山崩し、棒倒し 97 おしくらまんじゅう 98 腕相撲・座り相撲・尻相撲・指相撲	
99 どっちへとんだ?どっちにある?表か裏か? 100 早口言葉 101 しりとり	
102 ゆびかげ 103 しゃぼん玉 104 あっちむいてホイ 105 お皿にお箸	
106 すいすいすっころばし 107 おちゃらかほい 108 あがり目さがり目	
109 にらめっこ 110 グリコ 111 ランドセルじゃんけん	

3 参考文献、団体・施設紹介 49

これまでの発行物紹介

制作に関わった人たち

専門委員の紹介 (神奈川県青少年指導者養成協議会専門委員)

たむら ようこ
田村 洋子 (たむらさん)

特定非営利活動法人
日本わらべうた協会 理事長



神奈川県を中心に郷土資料館や児童館、公民館等で「あそび」を伝える実践を続ける一方、全国からの講師依頼も多く、0歳から104歳にわたる方々の中で活動をしている。また、「東京おもちゃ美術館」の学芸員の顔も持ち、日々多くの方と接しながら、時代の変化を感じ、日本の遊びの文化の衰退を危惧している。

わらべうたを中心に、「伝承あそび」は教えるものでなく皆で伝え合うことが大切で、それにより社会がもっとよくなるとの問題意識を持って活動に取り組んでいる。

ほしの さとる
星野 諭 (かーびー)

特定非営利活動法人
コドモ・ワカモノまちing 代表理事



一級建築士のプレイワーカーとして、「遊びは世界を平和にする」をモットーに、子どもを取り巻く環境をハード・ソフト共にコーディネートしている。里山の薪風呂の家で育ち、川魚を手づかみし、森で秘密基地をつくる冒険好きの幼少期を経て、大学で上京した時に環境の違いにショックを受けた。2001年の学生時代にボランティア団体を結成し、空き家を改装した子ども基地や車であそびを出前する移動式あそび場、自然学校や子ども防災活動、子ども参画のまちづくり活動など、全国各地で活動している。

「伝承あそび」にも造詣が深く、あらゆるものをあそびの要素として、自らも年間1000種類以上のあそびを創作し、子どもも大人もワクワクする豊かなあそび場づくりを実践している。

ほんだ あきら
本田 明 (ぼんさん)



公益財団法人よこはまユース
横浜市青少年育成センター職員

小学3年から高校3年までボーイスカウトに所属し、1999年9月から現在まで、ボランティアグループ「のじま自然観察探見隊」の代表として活動中。金沢区野島公園内の横浜市野島青少年研修センターを中心に、月に1度、宿泊体験を通じて小中学生の自然体験・集団活動の企画・運営・指導を実施している。

さまざまな「体験」を通して、常に子どもとの「あそび」を探求し、「伝承あそび」も取り入れて活動している。

表紙裏表紙・文字デザイン

井戸川 卓矢
(いどちゃん)



特定非営利活動法人
コドモ・ワカモノまちing スタッフ

イラストデザイン

福島 春香
(はるぴょん)



特定非営利活動法人
コドモ・ワカモノまちing スタッフ

事務局



くりた こうたろう
栗田 強太郎
(くりさん)



たくら ひろあき
田倉 弘明
(シンブソン)



しみず いさお
清水 功
(し〜ちゃん)

あそびの必要性

伝承あそびの意義

皆さんの地域では、自分の子ども時代の楽しかった「あのあそび」は引き継がれていますか？

伝承あそびは、昔から人から人へと伝えられてきたあそびですが、自然発生的に仲間の中で引き継がれたもの、高齢者や親など世代間で受け継がれてきたものなどがあり、子どもたちにより、環境や時代により、徐々に変化したものもあります。また、地域限定ルールをもつもの、衣食住の生活に密着したものなど、地域の文化的な側面も多くあります。

しかし、近年、子どもを取り巻く環境は急速に変化し、多世代の仲間と外で遊び、近所のおじさんやおばさんがそれを見守る。そんな当たり前の光景がほとんど無くなりました。大人の都合で、子どもたちの5間（時間・空間・仲間・すき間・手間）が失われてしまいました。それに伴い、「あそびの伝承」を可能にするコミュニティが希薄になり、都市部や農村部を問わず、受け継がれてきた伝承あそびが急速に失われています。

そこで、私たちは「伝承あそび」の価値を再度見直し、現代版に継承・進化させることで、再び子どもたちの5間を取り戻し、無縁社会の中で「つながり」を再構築するきっかけになると考えました。

伝承あそびの特長

- ①世代・分野を超えて楽しむことができる！
- ②年齢や技能、環境によって、ルールを変えることができる！
- ③歌やリズム、指先から全身運動など、あらゆる感覚を組み合わせる！
- ④身近なモノで手作りでき、壊れても作り変えることができる！
- ⑤子どもルールがあり、繰り返し行うことが多く、集中力や創造力、社会性や協調性などが育まれる！

*「伝承あそび」という言葉は、昭和40年前後に、社会生活の変化に伴い、子どものあそびに影響が始め、それを危惧した大人によって使われ始めたといわれています。

あそびの価値 と 大人の見守り

線の上をひたすら歩く、穴に何かをつめる、葉っぱをひたすら投げるなど、子どもの世界には「名もなきあそび」がたくさん存在します。道路や壁、光や影、植物や土、音や匂い…、すべてが子どもにとってあそびの要素で、それと自分の体や心、ちょっとだけの道具を組み合わせることで、無限のあそびをつくることができます。そのあそびのプロセスで、たくさんの発見・出会い・感動・失敗などの実体験を重ね、自らの限界に挑戦し、身体的、精神的、社会的な面で本来もっている力が育まれていきます。それは、本能的なものであり、自発的なものであり、相互交流であり、内なるものの表出であり、子どもが生きていくために必要なことを身につける手段であり、単なる暇つぶしではありません。

子どもにとってあそびは「生きること」なのです。

さて、一つ質問です。

「子どもの頃、友達とのケンカや小さなケガをしたほうがいいでしょうか？」

大人に尋ねると99%が「はい」と答えます。しかし、頭では理解していても、あそびの現場ではどうでしょうか？ ケンカをする前に「ケンカをやめて、仲良くしよう！」と止めに入っていないですか？ 「危ないからダメ」と冒険のチャレンジをしようとする子どもを止めさせていませんか？ もちろん、子ども同士や保護者との関係性や信頼性にもよりますが、過剰に子どものあそびに干渉しているシーンが多く見受けられます。大人は、自分の経験と尺度で、無意識にあそびを評価し、大人ルールを押し付けてしまいがちなのです。

「そんなのいいから早く来なさい！」「ケガをするから絶対ダメ」という禁止のルールをつくるのではなく、一緒に「できる工夫」「やれるルール」をつくり、じっと見守る勇氣と責任を持つことができれば、子どもたち一人ひとりの豊かな感性がもっと育まれ、沢山の感動を共有し、ヒト・コト・モノに感謝する気持ちが自然に育まれ、本来の力がスクスク成長するでしょう。大人の関わり方や環境によって、子どもの日常の豊かさや人生は大きく変わるのです。

あそびは、自分の選択によって行動を起こし、人や自然への攻撃性と共感性のスイッチを体得し、「やりたい」を実現する貴重な人生の体験(一体にしるすこと)です。そして、その中で自分らしさを見つけ、自分が主役である物語をつくり、「人生は楽しい！」という自己肯定感や未来の希望につながります。このあそびの原体験こそが、豊かな人間になる一番大切な基礎だと私たちは考えています。

私たちは、遊ぶことで人間になったのです。

専門委員 星野 諭

はしって遊ぶ 子どもは自然に走りだす

子どもたちは、身体を作るための重要な運動として、本能的に走ろうとします。逃げても追いかけても、クタクタになっても叱られても、走るのはやめられません。



いろいろな伝承あそび

1 ケイドロ

捕まえるチーム（警察）と、逃げるチーム（泥棒）に分かれて遊ぶ、オニごっこの団体戦のようなあそび。集団で遊ぶため一般的にオニごっこの範囲より広くエリアをとる傾向があり、見つからないように警察が守る拠点（牢屋）に近づく「かくれんぼ」的な要素もある。地域や年代によって呼び名がいろいろあるのも特徴。

【検索：どろけい、どろじゅん、じゅんどろ、どろたん、たんぬす】

2 ろくむし

ゴムボールを使った三角ベースのようなあそび。攻撃側と守備側に分かれ、円（塁）を2つか3つかく。守備側の誰か（投手）が下から投げたゴムボールを攻撃側はゴロで打つ。走塁中にボールを当てられるとアウト。攻撃側は円の中にいると安全だが、すきをつけて常に塁間を往復（周回）し、そのたび「いちむし」「にむし」と数える。攻撃側が円の中に留まると、守備側は2人が塁間でキャッチボールを始める。守備側が「ろくむし」と数えるまでに円を出ないと、安全でなくなるので、走りだす。塁は2つで、バッティングはなく、最初から守備側のキャッチボールでスタートするというタイプもある。

【検索：ろくもうす、ロックン、ろくもじ】

3 どこいき

円を地面にかいて、中心から何本かの線で区切り、その中に近くのいろいろな場所や目印（公園なら「砂場」「ブランコ」「すべり台」など）をかいておく。少し離れた所から順番に石を投げ、最後の人が投げ終わったら一斉に自分の石が入った場所に走って、タッチして最初に戻ってきた人から順位をつけるあそび。

4 かけっこリレー

シンプルに足の速さを競う。みんなが楽しめるように、足の速さに応じたグループを組んで実力の偏りができないようにするなど、集団の社会性を育む要素もある。

5 だるまさんがころんだ

目を伏せたオニに向かって、気づかれないように近づいていく。オニは10音の合言葉「だるまさんがころんだ」をと覚えて、最後の「だ」で振り向く。振り向いたオニに動いているところを見つけた子は、オニに捕まってしまう。子が全員捕まったらオニが交代する。捕まらずオニの背中にタッチしたら、オニが10を数える間に、全力でオニから遠ざかる。10数え終わったところで立ち止まり、子がオニに「おおまたで△歩」などの指示を出し、移動してきたオニにタッチされたら、その人がオニになる。

<地域や年代に応じてさまざまなバリエーション>

「だるまさんがころんだ」の代わりにする10文字

「坊さん（ぼうさん、ぼうさん）が尻をこいた」（近畿地方）

「くるまん（の）とんてんかん」（宮城県）

「キャバツの運動会」（宮崎県）

「チューチュータコカイナ×2」（大阪南部）

【検索：はじめのいっほ】

6 名前オニ

オニが子を追いかける。捕まりそうになった子は、参加する別の子の名前を呼ぶことができる。名前を呼ばれた子がオニとなり、オニが交代しながらつづく。捕まった子は場外に出て参加者が減っていく。参加する全員の名前を把握していないと、とっさに名前を呼ぶことができない上に、誰がオニになったかわからなくなる。また、会場のどこに誰がいるかを把握していないと、呼んだ相手がすぐ近くにいる場合に、捕まってしまうし、呼んだ相手がすでに脱落していることもある。さまざまな感覚、集中力が必要になる。



ガッチャンオニ

オニや逃げるのがいやになったら、
いつでも休めるらくちんオニごっこ！

オニごっこのルールの中には、オニが固定化されるのを防いだり、いつでもオニ役をやめることができたりするような、やさしいルールがたくさんあります。



7 ガッチャンオニ



オニと子がひとりずつ、それ以外は2人または3人で腕を組む。



逃げている子は、どこかの組の片方と、「ガッチャン」と言って腕を組む。



反対側にいる人が、子として逃げる。

<発展型>



オニを決めて、子は2人1組で腕を組む。



子は、腕を組んだままオニから逃げる。(腕を組まずに手をつなぐでもOK！)



オニが「ガッチャン」と言って子の片方と腕を組むと、もう片方の子がオニになる。

オニごっこのバリエーション。

一般的には「追いかける役（オニ）」を決めて、決められた範囲・時間内に捕まらないよう逃げる、捕まったら（タッチなど）オニ役が交代するといったシンプルなあそび。派生するものには、「個々の脚力の差が影響しすぎないような工夫」や「大人数の際のチーム戦」「地形や公園器具などの環境条件を利用したもの」「他のあそびとの組み合わせ」など無限ともいえるバリエーションがある。

<バリエーション>

高オニ	地面より高いところにいる子をオニがタッチできないルール。
色オニ	オニが言った色を触っている子にはタッチできないルール。
氷オニ	オニにタッチされたら氷のように動けなくなるルール。
増えオニ	タッチしてもオニが交替せず、どんどんオニが増えていくルール。
手つなぎオニ	タッチされた子はオニと手をつなぎオニの仲間になるルール。
かげふみ	タッチする代わりに影を踏むルール。
十字オニ	オニが移動できる範囲を十字に区切ったルール。
2人オニ	2人1組でオニと子をきめて、大勢で狭い範囲に集まり、他の人をバリアにしてオニごっこをする。
へびオニ	オニが床に寝転がり、タッチされるととんどんへびが増える。
病院オニ	体のどこか一部を押さえて、歩く速さで全員でオニごっこをする。タッチされたら、相手と同じところを押さえる。
仮面オニ	全体を3グループに分け、笑顔、泣き顔、怒った顔の役をふる。全員でオニごっこをし、タッチされたら相手の表情になる。
目隠しオニ	2人1組になって前の人が目をつぶり、後ろの人が言葉で誘導しながら、歩く速さでオニごっこをする。
いわしオニ	校舎全体などを使い、数人のオニを決め、時間内にオニが隠れる。その後全員がオニを探す。見つけた人はオニの後ろについて、一緒に隠れる。最後の1人が無事に隠れられたら終了。
缶蹴り	空き缶をつかったオニごっことかくれんぼの融合したようなあそび。
ポコペン	目印は何でも可（木やマンホール、黒板に○印をかいたもの等）最初に♪ポコペン ポコペン だーれがつついたポコペン♪と顔を伏せているオニの背中を他の者が突いて、誰に突かれたかオニが当てたら交代、はずしたらオニは10秒数え、その間に他の者が隠れ、その後は缶蹴りのルールと同様に行うあそび。

※同じ呼び方でも地域や年代差によってルールが違うものもあります。

※類似するあそびは世界中に存在していて、その起源は文明以前であるという説もあります。

とんで

遊ぶ とぶことで子どもは表現する

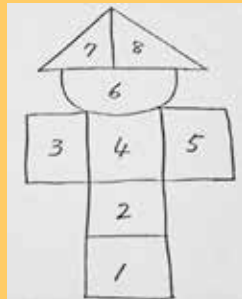
うれしい時、子どもはびよんびよんとびます。とぶのが大好きな子どもは、あそびの中でもおおいにとびはねます。1人で、大勢で。時に歌いながら、時に全力を尽くして。



いろいろな伝承あそび

8 けんけんぱ (けんぱけんぱ)

地面にけん(片足)とぱ(両足)をつきながら進んでいくあそび。円やマス目を重ねてかきその中を「けん、ぱ、けん、ぱ」と言いながら片足、両足でとんでいく。「けん」と「ぱ」を間違えたり、線を踏み越えてしまったら次の人と交代する。



9 ゴムとび

長いゴム(裁縫用のゴム、あるいは輪ゴムを繋げて長くする)を2人で持つか、片方を木や柱に結んで持ち、そのゴムをさまざまな姿勢でとび越す。ゴムの高さを膝、腰、肩と低い位置から少しずつ高くしていく。とぶ人は少し離れたところから助走し、姿勢を工夫してとぶ。ゴムに引っかかってとびこせなかったらゴムを持つ人と交代する。

10 くつとばし

♪あーした天気になーれ♪と言って、履いているくつを片方とばす。裏が出たら雨、横は曇り、表は晴れとお天気を占ったり、単にとばす距離を競ったりする。昔の子どもたちは、晴天を願って表が出るまで下駄をけり続け、てるてる坊主を作っては軒に下げた。

11 馬とび

1人がかがんで自分の足首か膝をつかみ馬になる。もう1人は馬の背中に手をついて開脚してとび越す。次にとんだ人が、馬になって、馬だった人がとんで交互に続けていくあそび。ただ、馬がつぶれてしまうと大きなケガにつながるので気をつけてとび。

12 らかんさん

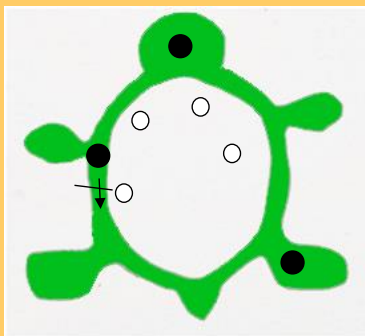
数人で輪になって片足で立ち、もう片方の足を後ろの人の足と組んで前の人の肩に手をかけ、うたに合わせてとんでまわる。「♪らんかんさんがそろったら まわそじゃないか よいやさのよいやさ♪」

13 ロープまわし

ロープの端を結ぶか先端にボールなどを取り付け、重しにする。1人がまわし手になり、自分を中心にして膝高くらいまでの高さで平行にロープをまわす。合図と共に回転するロープの上に入り、引っかからないようにとび続ける。引っかかったり身体に当たったりしたら、回し手と交代する。

14 にくだん

- ①守りと攻めに分かれて、守りの人は線の内側、攻めの人は通路（緑のエリア）に立つ。
- ②攻めの人は通路をケンケンで回る。守りの人は攻めの人を内側に引っ張ったり、外側に押し出したりして回るのを阻止する。
- ③攻めの人々が3周回ることができたら終了。
 - *内側に引っ張ると味方にできる。
 - *ケンケンでやらない場合もある。
 - *「カメ」とか「肉丼」「ひまわり」などと言う場合もある。



15 高いところからジャンプ

街、公園のあちこちで見つけた段差や柵、植え込みの端のコンクリートからピョン!!ととび。年齢に応じて自分のとべる力を見極めつつ、より遠くへより高いところからとべるよう挑戦する。雨上がりの大小の水たまりをとび越すのも楽しい。ピチャン!!と濡れずにとび越せれば合格。



なわとび

うまくいったらうれしい、失敗しても楽しいあそび

1人でとびなわとびは、体力にあわせて自分で工夫しながら楽しく集中力などを育むことができます。大勢で遊べば、みんなで息をそろえてリズムよく動く楽しさを体験できます。1人でやっても、大勢でやっても、楽しいあそびです。



<遊び方>

16 あやとび



①前にまわしながら両手をクロスしてとぶ。



②クロスしたまま、からだの後ろで縄をまわす。



③からだの前でまわしながら、両手のクロスを解く。

17 おはいんなさい



①まわっている長なわの中に、最初の1人が入って、♪お嬢さんおはいんなさい♪と歌う。



②♪ありがとう♪と歌いながら2人目が入って、とびながらじゃんけんをする。
♪じゃんけんぽん、負けたらさっさとお出んなさい♪



③負けた方が、抜けていく。

18~20 長なわとび



- 18 **へびなわ** …… 長なわの端を2人で持ち、地面に置いて横に振る。へびのようにによるよる動く。
 19 **たて波** …… 長なわの端を2人で持ち、しゃがんで縦に振る。たて波をとび越す。
 20 **なかなかなわ** …… 持ち手は長なわを二等分してびんと張り、2人で向き合って両端を両手で持つ。
 ♪なかなかなわ そとそとホイ なかそとそとなか なかなかなわ♪と歌いながら縄を閉じたり開いたりして、とび手はその間をとぶ。

21 大なわとび

2人でまわす長なわに1人ずつとんで入り、何人まで続けてとべることができるか回数を競う。まわす2人（ターナー）、入ってとぶ人、ともに呼吸を合わせることが大切。大勢でとぶ時には「遠足」といって最初にとんだ人が縄から走って離れ、木などに触れて駆け戻り、すぐまたとぶ、というあそび方が楽しい。どこまで「遠足」に行けるかは、参加人数により先頭の人判断する。ギリギリ間に合うくらいが楽しい。間に合わなかったり、縄に引っかかったら抜ける。

うたとなわとび



子どもにとって、歩く・とぶは成長に欠かせない動作です。

昭和初期に、米俵やリンゴ箱、炭俵などの荷造りに使われていたのは、わらで編んだ縄でした。そのわら縄が、子どものあそびに使われ、さまざまななわとびに発展したと考えられています。わら縄はとうの昔に姿を消し、今では材質もさまざまにとびやすくまわしやすい縄があります。あそびから一歩進んで、競技としてのなわとびもあります。

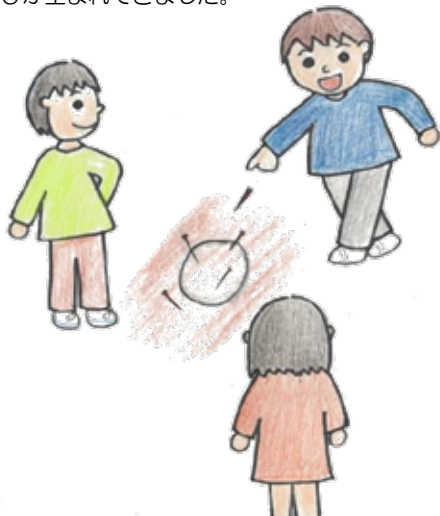
子どもたちを見ていると、成長と共に遊び方も変わっていきます。小さな子は縄を地面に置いて「へび」、もう少し大きくなると「大波 小波」へ、とびながら歌ううたも加わって一層楽しさが増します。歌われるわらべうたは動作を助け、心も合わせる役目を果たしています。わらべうたの歌詞には自然や歴史、ことは、数などいろいろなものが歌い込められていますが、誰が歌い始めたのかはわかりません。楽譜から生まれたものではないのです。各地で歌詞もメロディーも少しずつ違います。なわとびをしながら歌われるのも、♪おおなみこなみ ぐるっとまわってネコの目♪だったり、ニャンコの目♪だったり。うたを歌いながら楽しく遊んでいたら自然にとべるようになったというようなところが、競技とは違うところです。

子どもたちにとっては高い所からとび降りる、小さい溝をとび越える、そんなこともあそびになります。鹿児島に伝わるわらべうたに、♪泣こかい とほかい 泣こよっかひつとべ♪というのがあります。ちょっと怖い、迷って泣くくらいならとべと、子どもを勇気づけるうたです。小さな頃、階段の一段をびよんととび降りることができて嬉しかった日から、子どもはとびながら成長するのです。

なげて遊ぶ

当てたりぶつかけたり うまくキャッチしたり

投げるという行為は、狩猟の技術として早くから発達した、人間の生存にとって重要な技術で、そこからたくさんのお遊びが生まれてきました。



いろいろな伝承あそび

22 釘差し（釘刺し）

比較的土のやわらかい場所で、主に5寸釘（約15cm）を使って遊ぶ。釘を投げて地面に刺さっている相手の釘を倒すというメンコのようなあそび方もあれば、前に刺さっていた場所と次に刺した場所との間に直線を引き、それで相手の進路をふさぎつつ、より早くゴールを目指すというあそびもあった。いかにも危険そうに見えるあそびで、見かけることは少なくなったが、実はプレイパーク（冒険あそび場）では、現在でも大変人気のあるあそびである。大正時代くらいまでは、先を尖らせた木の棒を使って遊んでいた。
【検索：釘打ち、金釘打ち、釘投げ、釘立て、ねっき、ねっくぎ】

23 水切り（石切り）

水面に向かって石を投げ、石を跳ねさせるあそび。石選びが肝心で、少し小さめで平たい円盤状の石を探す。中央部がふくらんでいるような石が良い。低い姿勢をとってサイドスローで投げると、水面をはうようにとんでいく（こともある）。ギネス記録は88回（その後、それを超える回数が申請中）。

24 投げ竹（竹がえし）

長さ20cm、幅2cmほどの竹べらを数本まとめて握り、投げ上げたり回転させたりするあそび。握った竹べらを立て、床をトンと突きながら体の前で半回転させてキャッチする技をリズムカルにくりかえすあそびや、投げ上げた竹べらを手の甲でキャッチし、すべてを裏か表にそろえて落とすあそびなどが代表的なものだが、地方によってさまざまな遊び方があった。竹は加工が簡単であるため、道具の竹べらは自作することが多かったが、駄菓子屋で購入することも可能だった。駄菓子屋で買えるほど、ポピュラーなあそびであったともいえる。

【検索：竹べらあそび、竹おとし、竹なんご、六歌仙】

25 チェーリング

80年代に流行したあそび。チェーリングというプラスチック製でカラフルなおもちゃが駄菓子屋などで売られており、それで輪っかを作って飾りにしたり、おはじきのようにはじいたりして遊んだ。1つの輪に7つくらいリングを通してひとつの玉にして、お手玉のように投げたりキャッチしたりするあそびも盛んにおこなわれた。自転車のスポークに取り付けて、チャラチャラ音をたてるのも流行った。



26 輪投げ

的をめぐけて輪を投げるあそびで、西洋では蹄鉄投げというあそびや、船員がデッキでロープ製の輪を投げるあそびとしてひろまった。日本には明治期に伝わったとされるが、自分たちで道具を作って遊ぶようなことは少なく、おもに縁日で景品めあてのあそびとして多くの人に記憶されている。的に当てるあそび（射的）のなかで、投げる行為によるものは、輪投げのほかには縄投げ、フライングディスク（frisbee）、投扇興などがある。

27 プーメラン

プーメランは世界各地で狩猟の道具として使われてきた。その中でも投げた後で手元に帰ってくるタイプのものが有名。日本では50年代後半から70年代前半にかけて、プラスチック製の玩具が駄菓子屋で売られ、紙製プーメランが雑誌の付録についてくるなど、男の子にとって人気のあそびとなった。ただ、一向に戻ってこないプーメランを、せつせと捨いに行くことも多かった。



お手玉

上手いしないと、もっとやりたくなる

日本の伝承あそびには、お手玉をはじめとして祖父母から孫へと伝えられる隔世伝承あそびがたくさんあります。あそびを通して礼儀や作法などを伝え、人格を育てるといふ、大切な役割も持っていました。



<遊び方>

振り技（ゆり玉）

片手または両手を使い、複数のお手玉を連続して投げ上げる。常に1つ以上のお手玉が空中にある。

28 両手二つゆり



①両手にお手玉を持ち、右手のお手玉を頭より高く上げる。



②お手玉が上がっている間に、左手のお手玉を右手に持ち替える。



③左手でお手玉を受けると同時に、右手で投げ上げ、これをくりかえす。

拾い技（よせ玉）

お手玉5個を使い、ひとつは親玉、のこりの4つは子玉として使う。

29 おひとつおひとつ



①子玉4個を下に置き、親玉を右手に持って投げ上げる。右手（または左手）だけを使う。



②その間に子玉を右手で1個拾い上げ、落ちてくる親玉を右手で受け止める。



③拾った子玉を下に落として、親玉を投げ上げる間に、次の子玉を拾う。

30 おつかみ



①親玉を右手に持ち、子玉4個を下に置く。右手のお手玉を頭より高く投げる。



②親玉が空中にある間に右手で子玉を1個拾い、左手で持つ。



③それをくりかえし、子玉を全部左手に集める。

31 あんたがたどこさ



①数人で輪をつくり、あんたがたどこさを歌いながら、各自で両手二つゆりをする。



②歌詞の「さ」の部分で、右手のお手玉を左隣の人に届くように投げ上げる。



③右隣からとんできたお手玉を右手で受け止めて、また両手二つゆりをつづける。

あそびの
雑学

お手玉の歴史と中身

お手玉と同様のあそびは世界各地にあり、長い歴史をもっています。紀元前の時代から、地中海の周辺地域で羊の距骨（かかとの骨）を使ったあそびがあり、これがお手玉の原型とされています。拾い技（よせ技）のようなあそびであったようで、ヨーロッパでも近年まで遊ばれていました。そのあそびがシルクロードを経由してアジアに伝えられると、小石を使ったあそびに変容し、それが中国から日本に伝わったと言われています。江戸時代になって布のお手玉が登場してから、現在のようなあそびになっていきました。

布のお手玉となってから、いろいろなものが中身として使われてきました。あずき、だいず、じゅず玉などが代表的なものであり、沖縄では貝殻などが使われることもありました。それぞれの家庭で、家にある布を使い、握りやすい大きさや形、重さを考えた自前のお手玉を作って遊んでいました。現在市販されているお手玉の中身には、プラスチック製の丸いベレットが多く使われています。

【検索：おじゃみ、ジャグリング、石なご】



てんか

全国いたる所にあったこの呼び名。
でも中身はいろいろ、という不思議なあそび！

「てんか」や「テンカ」、あるいは「天下」と呼ばれるあそびは、広い範囲で遊ばれていたようですが、中身は地方によってかなり違っていました。共通点はボールあそびであることくらい。昭和の後半の頃に、各地で流行ったあそびでした。

32 てんか<1対1で遊ぶパターン>

ある程度距離を離れて向かい合い、両足を肩幅かそれよりもやや広く開いて立つ。バレーボールやドッチボール大のボールを用意し、両手で持って両足の間からアンダースローで投げる。キャッチできたら、攻守交代。キャッチし損ねたら負け。片手キャッチやクロスキャッチなどの技によって、投げる位置が有利になったりポイントがついたりする。



33 てんか<集団で遊ぶパターン>

1人がボールを高く投げ上げ、3回バウンドするのを待って誰かがボールを取る。捕った者がオニ（シューター）となってゲーム開始。オニは3歩だけ歩くことができ、誰かにボールを当てる（5歩という地域も）。当てられた人は、アウトとなっていったんゲームから抜ける。当てられた人は、一定の条件で復活が可能（地域差大）。ボールをキャッチされると、オニが交代となり、最後のひとりになったら終了。

34 天大中小

全国的に「天大中小」「大学落とし」などと呼ばれているボールゲームを「天下」と呼んでいた地域もある。投げるあそびというよりは、打つあそびである。地面に「田」の字のラインを引き、それぞれのエリアに「天」「大」「中」「小」とかく。各エリアに1人ずつ入り、ドッチボールなどを使って相手の陣地にボールを打ち込み、ラリーを続ける。ミスをしたら、一ランク下に格落ちする。



【検索】 テンカ、天下、股投げ、天下落とし、大学落とし、大学、四点

あそびの
雑学

あそびとニュースポーツ

多くのスポーツは、あそびをそのルーツとし、長い時間をかけてさまざまに変化し発展してきました。そうした競技スポーツとは別に、20世紀後半以降、生涯スポーツという考え方が広がる中で、身近なあそびに競技性を加えたようなスポーツも多く生まれてきました。それらはニュースポーツと呼ばれ、レクリエーション活動にとりいれられたり、体力づくりに活用されたりすることが多くなっています。またニュースポーツには、競技として確立しているスポーツにふたたびあそびの要素をふんだんに注入したものの、という性格もあり、あそびとスポーツの境界が明確なものではなく、行ったり来たりできるものとなっています。

たとえば日本レクリエーション協会では、子どもや高齢者の運動機能の低下への対策として、吉本興業などと協力して、「てんか」をもとにした「スポーツテンカ」を開発し、その普及をはかっています。その他、ニュースポーツと呼ばれるものの中には、公式輪投げ、スポーツ吹き矢、ダーツ、ディスクゴルフなど、子どもたちにとっての身近なあそびを起源としているものがあります。

スポーツテンカ <http://sportstenka.com/>



空間とあそび

第二次世界大戦後、子どもたちをとりまく社会環境は、大きく変化しました。その中でも「空間」の変容は、あそびにとって大きな影響を与えました。とりわけ、「投げる」あそびにとっては、空間の消失は致命的でした。

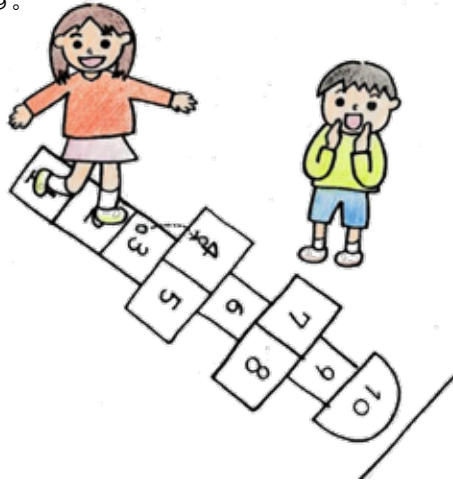
釘差しは、軟らかな土の地面がないと、うまく刺さらなくてあそびが成立しません。雨が降るとぬかるむからと言って整地されすぎると、そこでは釘差しができなくなりました。どこにとんでいくかわからない、なかなか戻ってこないブーメランは、どこにとんで行ってもかまわないような広い空間がないと、とんでもない事態を引き起こします。驚くほどバリエーションに富んだ「てんか」の中には、最初にボールを投げ上げるのではなく、片流れの屋根にボールを投げ、落ちてきたボールを誰かがキャッチしてからスタート、というバージョンのものもありましたが、いつのまにかこの分譲地にも箱型の同じような形をした家が増えて、登ったりボールを乗せたりする大きな屋根は見だらなくなりました。

それでもただに、あそびやあそび場を見つけたしている子どもたちはどこにでもいます。車の来ない路地で「てんか」や三角ベースをしている子どもたちは、アスファルトに円をかくことができなくても、マンホールのふたを利用してしっかり遊んでいます。

ころがして遊ぶ

思うとおりに進んでくれないおもしろさ

スポーツでは、ボールの大きさや形、弾力性の違いなどにより、多様な球技が生まれてきました。あそびも同じで、転がしたり蹴ったりしながら、いうことをきかない相手をコントロールしようと夢になります。



いろいろな伝承あそび

35 石けり

地面にいくつかの円や四角をかき、片足でとびはねながらその中に平らな小石を次々と蹴り入れて、早く全部をまわった人が勝ちとするあそび。自由にルールを変えて遊べる。

- ①10個ほどの区画を作り、1～10の番号をつける。区画は、普通は長方形や円形にするが、好きな形に変えてもOK。
- ②やや遠くに踏み切り線を引く。踏み切り線からはみ出ないように注意しながら、1番目の区画の中に上手に石を蹴り入れる（もしくは、手で転がす）。
- ③蹴り入れることができれば、続いて次の番号の区画に石を蹴り入れ、この手順を最後まで繰り返す。蹴った石が正しい範囲に収まらなければ失敗。石はその区画において相手にターン（順番）を譲る。
- ④全ての区画をまわり終えたら、踏み切り線の外側に石を蹴り出してゴールとなる。最後の区画に達した人の勝利！！

【検索：どこいき、もってき、丸とび、かいく、かたつむり、ヒョウタン、石けり鬼】

36 どんぐりコロコロ

いろいろなどんぐりを拾い、坂道や斜面などに転がすあそび。ゴールに器をおいて、入るかどうかを競ったり、どこまで転がるかを競う。

37 新聞紙モップリレー

新聞紙を丸め、テープでとめて球をつくり、モップ（デッキブラシでも可）をつかって転がして運ぶあそび。手で触ってはいけない。チーム戦でもできる。

38 ガムテープ転がし

ガムテープを手を持って、転がすあそび。急に曲がったり、ずーっとまっすぐに進んだり、その変化がおもしろい遊び。

- ・ペットボトルなどを数本ならべ、ボーリングのようにピンを倒すゲーム。
- ・体育館など広い場所で「誰が一番遠くまで転がせるか」を競う。
- ・向かい合って、せーの！で投げて、お互いのガムテープをぶつけるあそび。
- ・ゴルフのように、止まった地点から転がして、何回でゴールできるかを競う。

39 ピンポン指サッカー

机や床の上を、木や牛乳パックなどで囲い、小さなサッカー場とゴールをつくる。そして、ピンポン玉をサッカーボールの代わりにして、指だけでサッカーをする。

40 ボール送り

頭の上で後ろの人にボールを渡していくあそび。

- ①チームに分かれて、一列に並び、手を挙げて待つ。
- ②先頭からボールを転がし、一番後ろの子まで、ボールを送っていく。
- ③途中で、ボールを落としたり、ボールを拾いに行き、落としたり所から再開する。
- ④一番後ろの子がボールを受け取ったら股の下からボールを前にまわす。
- ⑤一番早く、先頭の子までボールを送ったチームが勝ち。

【検索：大玉おくり、風船おくり、モノ送りリレー】

41 キックベースボール

サッカーボールを蹴って、野球のルールで遊ぶ。基本的なルールは野球と一緒に。

- ・サッカーボールやビーチボールのような、大きいボールを使う。
- ・広い場所をえらぶ（壊れるものがないか確認する）
- ・バッターボックスは、2、3歩助走を付けられるように、少し大きめにする。
- ・1～3塁ベースをつくる（1～2塁の三角ベースでもOK）
- ・2チームに分かれて、先攻と後攻を決める。
- ①ピッチャーはバッターに向けて、下手投げでボールを転がす。
- ②バッターは投げられたボールを足で蹴り、とばす。
- ③フライのキャッチやボールをもってベースを踏むとアウト。ランナーにボールをぶつけてもアウト。

【検索：フットベースボール、キーパー、ケッチ、蹴り野球、キックボール】



ビー玉の三角出し

いろいろな大きさや色、模様があり、集めるだけで楽しい！

基本ルールは、自分のビー玉を弾いて相手のビー玉にぶつけて遊びます。ぶつけることによって玉の所有権の移動が発生し、ぶつけられた玉はぶつけた者の所有となります。また、単にぶつけることだけを目的とし、所有権の移動が発生しない取り決めのもとに遊ぶ場合もあります。

<必要なもの>

ビー玉 (各自数個)
線をかく棒やペン など

<いろいろなはじき方>



42 ビー玉の三角出し



①地面にビー玉が数個入る三角形(枠)と、少し離れた所にラインをかく。参加者の年齢や技術に応じて変える。



②参加者は、同じ数のビー玉を出し、そのすべてのビー玉を三角形(枠)に散らばせて入れる。



③次にジャンケン等で順番を決め、勝った人からビー玉を弾いて枠内のビー玉を外に出す。



④うまく命中させることができれば、外に出たビー玉は自分のものになる。もしビー玉同士をぶつけることができなかつた場合は、交替する。



⑤もし、投げた手玉が三角形(枠)の中に入ってしまった時は、出したビー玉はもらえるが、手玉はそのまま置いておく。他の参加者がそれを当てて出せば、その人のものとなる。



⑥ビー玉が全部三角(枠)の外に出たら、そこでゲームは終了(回数や時間制限でもよい)。

まだまだ、いろいろあるビー玉あそび！

43 ポリ 穴に投げ入れるゴルフのようなあそび

- ①数箇の穴を作り、入れる順番を決める（穴に番号をかいてもよい）。
- ②スタートラインを引き、各自1個ずつビー玉を線上に並べる。
- ③じゃんけんなどで順番を決め、スタートラインから順に、穴に転がす。
- ④穴に入ったら、続けて次の穴を目指す。
- ⑤穴に入り損なったらビー玉はそのままにし、次の順番がきたらそこから穴に入れる。
- ⑥最後の穴に早く入れた人が勝ち。

44 目玉落とし 自分の目の高さからビー玉を落として、床にあるビー玉に命中させる

- ①相手のビー玉が両足の中央に位置するように、真上に立つ。
 - ②下を向いた姿勢で、自分のビー玉をつまみ、相手のビー玉にねらいを定めて、落とす。
 - ③相手のビー玉に当たれば勝ちとなり相手のビー玉がもらえる。当たらなかったら交代。
- *はじめに地面に円をかいて、そこから転がり出たらもらえるというルールでもよい。

45 流しビー玉 流しそうめんならぬ流しビー玉。ビー玉を竹の上部から転がす

- ①縦に半分に割った竹(節なし)や雨どいなどを数本用意する。
- ②流しそうめんのように、それらをつなげ、最後に容器（鍋やカップなど）を置く。
 - *それぞれの容器に点数を決めてもよい。
 - *途中で木琴や鈴などの音のなるものを設置すると盛り上がる。
- ③スタートからビー玉を数個落とし、容器に入った数(点数)を数える。

ビー玉の語源

語源は「ビードロ玉」（ビードロ *vidro* : ホルトガル語でガラスを意味）の略とされています。ラムネの瓶の栓として使用するガラス玉の等級を、かつて「A玉・B玉」と呼んで区別し、このうち規格外品である「B玉」をおもちゃに転用したものであるという説も存在します。

ビー玉の呼び方は地方によって様々で、近畿地方の一部では「ピータン」と呼び、山陽地方や瀬戸内海の島々では、「マーブル」「マープロ」「ビーごろ」「ラッコー」「ラッター」と呼んだ地域もあります。

あそびの
雑学



まわして遊ぶ

ぐるぐるまわして
自分もまわる目もまわる



不安定なものが回転すると安定するという不思議さ。
人間の平衡感覚を生かしたり狂わしたりしながら、
いろいろなあそびが生まれてきました。

いろいろな伝承あそび

46 けん玉

けん玉（けんだま）は、十字状の「けん（剣）」と
穴の空いた「玉」で構成される玩具。日本をはじめ、
世界各国で遊ばれている。けん玉の技は300種と
も5万種ともいわれている。



皿系	玉を皿にのせる技
もしかめ系	所定の動作（主に2つの皿に交互にのせる）をくりかえし、持続時間を競う技
とめけん系	玉を垂直に引き上げ、けん先で受ける技
飛行機系	けんを玉の穴で受ける技
ふりけん系	けん玉を前方にふりだして、けん先で受ける技
一周系	玉をけんの大皿・小皿・中皿・けん先側の皿胴などの場所にのせる、またはけん先で受ける動作を連続して行う技
灯台系	けんを中皿を下にして玉の上に一定時間立てる技。またはある技が決まった状態からけん玉を放り投げて玉をとり、けんを玉の穴で受ける技
すべり系	けんにのせた玉をけんから離さずに別の場所へ移動させる技
まわし系	玉を空中で回転させ、けん先で受ける。またはけんを空中で回転させて玉の穴で受ける技
うぐいす系	穴がけん先側またはけんじり側の大皿（小皿）のふちに接した状態で、玉をけんに一定時間のせる技
極意系	玉を、けんの上の不安定な場所に一定時間のせる技。名前の由来は、けん玉が日月ボールと呼ばれていたころ（大正時代）に、最も難しい技とされていたことから。
静止系	けんを、不安定な状態で玉の上に一定時間のせる技
空中系	糸が張った状態で玉を投げ上げ、落ちてきた玉をキャッチしてけんを穴で受ける。またはけんをキャッチして、玉をけん先で受ける技
あやとり系	けんを糸で作った輪に引っ掛ける技

【検索：ピルボケ、ジャグジェラ、アジャクウァク、すくいたまけん、KENDAMA】

47 ベーゴマ

大正時代頃から高度経済成長期にかけて、子どもたちにとても人気のあったあそび。

- ①遊技台を用意する。ゴザを長方形に折る、またはそのままの状態で台の上にかぶせる方法（関西式）や、タルやバケツの上にシートやビニールをやや弛ませて張る（関東式）といった方法がある。
- ②その上で複数人がベーゴマをまわし、誰のものが長く回転するかを競う。もしくは、ぶつけ合って弾き出された方が負け。
- ③勝った人が、競い合ったベーゴマをもらえるとというルール（いわゆる本気勝負）もあった。

*現在では、レトロブームの影響で細々と製造が続けられる一方、バイブレードとして新たな形で復活し、ベーゴマ VS バイブレード対決などを行っている所もある。

【検索：バイゴマ、ペチャ、ペ玉、中高、丸六、角六、高玉、バイ】

48 ぶんぶんゴマ

竹でできた細長い板の中心部分に2か所穴をあけ、ヒモを通す。それをぐるぐるまわして、「ブーン、ブーン」という音を楽しむあそび。牛乳パックや厚紙でも作れる。

- ①人差し指にヒモを掛けて、竹の板が真ん中に来るように調節する
- ②クルクル回して、糸を巻く。
- ③ある程度糸が巻けたところで両手を左右に広げると、コマがまわり始め、コマが止まりそうになったら、手を引っ張る。勢い良くまわり始めたら、手を緩める。これを繰り返すと、音が鳴り始める。

【検索：びゅんびゅんゴマ、松風ごま、ボタンスピナー】

49 皿まわし

指や棒、あるいは棒状の物の先端で皿や茶碗を回転させ、長さや技術、芸（曲芸）を競う。皿をまわしたまま手のひらや指、肩、腰、あごの上などでバランスをとる曲芸もあり、複数の皿を同時に操ることもある。

【検索：プレート・スピニング】

50 人工衛星とんだ

みんなで手を繋いで輪になり、♪ 人工衛星 人工衛星 とんだ♪と歌いながら走ってまわり、最後には手を放して遠心力を利用してボンととぶ。その後、じゃんけんをし、勝った手の形によって進める歩数を利用して、他の人の足に自分の足を引っ掛けて倒すあそび。無理な動きにならないように気をつける。

51 輪まわし

桶や樽の箍（たが）や自転車のリム（車輪）などの輪を棒でまわすあそび。木や鉄の棒を用意し、輪の溝や端を押しながら、倒れないようにバランスを取って走る。



変形コマまわし

子どもからプロまで、玩具から民芸品まで、コマの世界は幅が広い！

モノを、軸を中心として回転させるあそびで、どんでん返りで作ったり、画鋏をまわしたり、身近なものでもコマに変身できます。一般的には、軸の先は細くなっており、周りにバランスをとるための重りがついていて、時間を競う、ぶつけあう、技を競うなどいろいろな遊び方があります。また、コマには模様があって、回転すると色が変わって見えるなど、見る楽しみもあります。



<必要なもの>

厚紙（段ボールでも可） はさみ 糸 画鋏 爪楊枝 ペン 重り

52 変形コマまわし



①厚紙や段ボールなどを好きな形に切り、コマの本体をつくる。(♡・★・凸 など)



②糸に重り(クリップなど)をつけ、本体のフチを画鋏で固定し、糸を垂らし、印をいづける。



③画鋏の穴から垂らした糸に合わせて直線をかく。



④上記と異なるフチで②③を同様に行う。



⑤線が交差した所(重心)に穴をあけ、爪楊枝などを刺して固定して軸をつくる。



⑥好きな模様をかいて、軸をつまんで回す。

*軸を本体に対して、垂直にしっかり固定する。

*軸の根元を固定(粘土や段ボール、ガムテープ等でもOK)すると安定する。

いろいろなコマと歴史

コマは極めて古い歴史を持ち、エジプトでは紀元前 1,500 年頃のコマが発見され、日本では6世紀ごろにぶちコマのような木製の出土品があります。平城京跡や奈良県藤原宮跡等からも7～10世紀頃のものと思われるコマ、またはコマ型の木製品が出土しています。模様や形、色を塗ったコマを回すと、色が混ざったり、動いて見えたり、目の錯覚で使っていない色が見えたりします。赤と青のコマは色がとけあって紫のグラデーションに、白黒のコマは目の錯覚によりうっすらと虹のような色に見えることがあります。また、回転中のコマに顔を近づけて瞬きをくりかえすと、混じりあった色が分解されて見えたり、絵が立体的にとび出して見えるコマもつくれます。

(1) コマの種類

- **ひねりコマ**：軸を指でひねってまわすもので、最も簡単なコマ。
- **手よりコマ**：軸を両手のひらで挟んでまわす。
- **投げコマ**：胴体にヒモを巻き付け、コマを投げ出すことでまわす。
- **糸巻きコマ**：軸にヒモを巻き付けて、これをほどくことでコマをまわす。
- **ぶちコマ**：コマをまわし方で分けた場合の種類のひとつで、叩いてまわす。
- **逆立ちコマ**：まわすと逆さまに立つ。 など

(2) 遊び方・技

- **時間を競う**：同時にまわして速く倒れた方が負けなど、回転する時間を競う。
- **ぶつけ合う**：土俵を決めてそこで回転させ、互いのコマをぶつけてはじかれたら負け。
- **投げコマの技**：特定の場所を決めて投げる、いったん遠くへ投げつけておいて手元に戻し寄せる、自分の手のひらの上に投げる、綱渡りなどがある。
- **空中コマの技**：投げ上げる、他人との間で投げ合う、綱渡り、紐昇りなどがある。

(3) 神奈川県のコマ紹介

- **大山こま**：伊勢原市の大山地区の郷土玩具。大山信仰とともに発達し、「大山こまは良くまわる、世の中も良くまわりますように」と、大山参拝客の縁起物とされている。
- **片瀬こま**：湘南地域で遊ばれてきた手作りコマ。コマの本体は椿、心棒は榎の木が材料で、硬くて重い。コマをまわすひもには、麻を使用している。



大山こま



片瀬こま

はじいて遊ぶ

ゆびさきの力加減で、なんでもおもちゃに変身

牛乳瓶のふたからペットボトルのキャップまで。身近にあるものならどんなものでもおもちゃにして、はじきとばします。



♪いろいろな伝承あそび♪

53 おはじき

- ①各自5個くらいずつ「おはじき(ガラス玉をつぶした平べったい玩具)」を出し合って、それらをテーブルや机の上に散らばす。
- ②近くにある「おはじき」を1つ選び、指先ではじいてとばし、他の「おはじき」に当てる。この時、まわりの「おはじき」に触れてしまったらアウト。
- ③うまく命中したら、その当たった「おはじき」をもらうことができる。
- ④これを交互に繰り返していき、当てる「おはじき」がなくなるまで続ける。
- ⑤最後に「おはじき」の数を数えて、一番多く取った人が勝ち。
*奈良時代からやっているあそび(石を使用)と言われている。
*いろいろな色が入ったきれいなおはじきもあり、宝物として集めたりもしていた。

54 消しゴム落とし

自分の消しゴムを交互に指ではじいて、相手の消しゴムを戦場(机など)から落としたら勝ち。のりやテープを巻いて補強したり、装備品として定規・分度器・厚紙などを装備したりしている者もいた。
【検索：けしピン、ゴムピン】

55 輪ゴム鉄砲

割りばし数本を切り、輪ゴムで縛って鉄砲をつくり、輪ゴムをはじいてとばすあそび。的あて対決や距離を競うことなどができる。 【検索：ゴム銃、連射ゴム銃】

56 めんこ

- ①台の上もしくは地面に線をかき、フィールドとする。
- ②そこへあらかじめ何枚かめんこを並べる。
- ③手持ちのめんこを交互に投げてゆき、〈裏返す〉〈下に滑り込ませる〉〈場から落とす〉のいずれかを成功させると、そのめんこを自分のものにすることができる。
- ④成功したらそのまま同じカードで投げ続けるが、失敗したらフィールドに置いたままにする。次の番がまわってきたら、フィールドにある自分のカードを使い、相手を取られたら新しい手持ちのめんこを使って勝負する。
- ⑤最後に、めんこを多く取った方が勝ち。

*コツ：ただ力強く投げるのではなく、コントロールと角度が重要。はじめは斜めに滑り込ませるように投げて、場外へとはじきだすのが簡単。

【検索：めんち、ばんす、ばっちゃん、泥めんこ、鉛めんこ】

57 羽根つき

日本の正月に行われてきた伝統的な遊戯のひとつ。本来はムクロジという樹木の種子に羽を付けたものを羽子板で打つ。打ちそこなった場合には、顔に墨を付けることもある。

【検索：羽子歌、追羽根、揚羽根】

58 牛乳瓶のフタとばし

牛乳瓶のフタを親指と人差し指でつまみ、ギュと押しつぶしてフタをとばす。スタート地点から着地点までの距離を競う。

59 ペットボトルキャップとばし（現代版）

<とばし方>

- ・中指と親指を使って、キャップを回転させるようにして投げる。
- ・胸のあたりから前に押し出すようにして投げる。

<遊び方>

- ①キャッチボールのように投げて、キャッチする。
- ②野球のように、ピッチャーが投げて、バッターがキャップを打つ。
- ③フライングディスクのように、目標に当てるまでの回数を競う。
- ④バスケットのように、キャップをパスし合い、ゴールに運ぶ など

【検索：キャップ投げ、キャップ変化球】



鉛筆合戦

紙と鉛筆だけで遊べる！オリジナルルール作りも可能！

鉛筆をはじめて敵の陣地に入り、お城などを倒すあそび。紙と鉛筆だけがあればいいので、学校や塾の休み時間や放課後にできるあそびです。低学年から高学年まで、さまざまなルールやアイテムで遊べます。



<必要なもの>

紙 鉛筆（ペンでも可）

60 鉛筆合戦



①紙の上下（対角）にお互いの陣地（お城と戦車）をかく。



②鉛筆の先を戦車に立て、鉛筆の尻に人差し指を当て、敵の陣地に向けてはじく。



③鉛筆の軌跡が残っているとこに鉛筆で点をかく。（細く薄いところまでOK）



④点を打ったところに鉛筆を立て、②③を繰り返す。
*交互に順番で1回ずつ、もしくは毎回ジャンケンで勝った方がやる。



⑤敵の鉛筆の点（戦車）を交差できたら、敵機爆撃となる（自分の戦車は生きている）。



⑥先に相手の陣地に侵入し、お城を倒した（鉛筆の軌跡がぶつかった）方が勝ち。

まだまだ、いろいろある鉛筆あそび！

61 陸・海・空合戦

- ①お互いの陣地がつながるように陸と海をかき、戦車・飛行機・船を、決めた数だけかいて配置する。
- ②戦車は陸地のみ、船は海のみ、飛行機はどちらでも移動可。
- ③鉛筆合戦の要領で、軌跡の終点に点を打ち（待機地点）、そこから次に進む。
- ④待機地点が移動不可のエリアだった場合、自爆となる。
- ⑤移動可能な範囲内で、自分の鉛筆の軌跡が敵機の待機地点と交差した場合、敵機爆撃となる。
- ⑥敵を撃退したら勝ち。途中で、自分の部隊が全滅した場合は負け。

62 狩人に挑戦

- ①紙にいろいろな動物を小さくかき、動物に合わせて10～100点を決める。
- ②スタートラインを決めて、そこから鉛筆をはじいて、その軌道が動物にぶつかったらその点数が入る（一度倒した動物には当てることができない）。
- ③すべての動物を倒す。もしくは、決まった回数だけやり、合計点の高い人が勝ち。途中で消しゴムなどの障害物を置くと面白い。

63 はじき似顔絵

- ①お互いの顔を見ながら、紙の上で鉛筆（ペンの方が濃くていい）をはじき、その軌跡だけで似顔絵をかく。思ったようにつけない所が面白い。
- ②顔だけでなく体全体もかいたりすると、より盛り上がる。



鉛筆についている記号は？

鉛筆についているH、B、Fといった記号は、芯の濃さと硬さを表すものです。HはHARD（かたい）、BはBLACK（黒い）の略字で、Hの数が多いほど薄く硬い芯であることを示しています。反対にBの数字が多いほど、濃くやわらかい芯であることを示します。

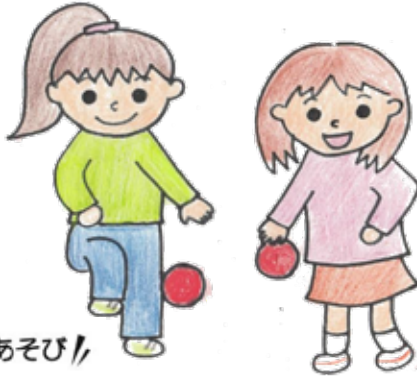
FはFIRM（しっかりした）という意味で、HとHBの中間の濃さと硬さをもった芯のことです。



うたって遊ぶ

遊んでいるうちに、いつの間にか歌ってる

子どもは遊びながら自然にメロディを口ずさみ、それがわらべうたとなって伝えられてきました。うたに合わせて体を動かし、動きに合わせてうたが生まれてきました。



♪いろいろな伝承あそび♪

あんたがたどこさ(うた)

♪あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くまもとさ くまもとどこさ 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 くてさ それをこのはで ちょいとかぶせ♪

<遊び方>

64 まりつき

歌いながらまりをつき、「さ」のところで足の下をくぐらせる。最後の「ちょいと
かぶせ」は「さ」ではないので、まりをまたの下に隠したり、得意技で終わらせる。

65 ジャンプ(まわってとぶ)

地面に放射線状に線をかき、それぞれのエリアに1人ずつ入る。右まわりで歌いな
がらとび、「さ」のところで1マス戻る。

ジャンプ(円になってとぶ)

手をつないで輪になり、歌いながら両足とびで右にまわり、「さ」のところで一歩
左に戻り、これを続ける。

66 お手玉

お手玉を1つずつ持ち、数人で輪になる。最初は全員右手にお手玉を持ち、うたに
合わせて左の手のひらを打ち、「さ」のところで右隣の人の左手に渡す。最後のち
よいとかぶせの「せ」は、各自の頭に載せ、下を向きながら落として手で受ける。
次は左手に持って反対まわりにする。2人で向きあってもよし、大勢でも楽しい。
失敗しても楽しい。この他にも「さ」のところでどんな動きをしようかと考え、自
由にあそびを発展させることができる。

67 絵かきうた

歌いながら黒板やノート、地面に文字や数字を織り交せて絵をかく。



① ♪ つるさんは
丸丸むし♪



② ♪ にーちゃんが
3円もらって 豆かって
口をとんがらかせて あひるさん♪



③ ♪ ーちゃんが
豆もらって
あっという間に
かさやさん♪

*うたを歌いながらペンを走らせる。絵を見せないでうたを歌うと、面白い絵が出来たりする。子どもたちの想像力が楽しさを生む。

68 花いちもんめ

- ① 2組 (☆★) に分かれて、一列になって手をつなぐ。
- ② 2組が対面となり、うたに合わせて前に出たり下がったりする。
 - ★ ☆ ♪ ぶるさともとめて花いちもんめ (互いに前に出る)
 - ★ あの子がほしい (★だけ前に出る)
 - ☆ あの子じゃわからん (☆だけ前に出る)
 - ★ ☆ そうだんしょう そうしょう (その場でつないでいる手を振る)
- ③ 歌に合わせて、前に出て足をあげる。
 - ★ △△ちゃんがほしい (前に出ながら、対戦相手の1人の名を言う)
 - ☆ ▲▲ちゃんがほしい (前に出ながら、対戦相手の1人の名を言う)
- ④ 呼ばれた2人が、対面してじゃんけんする。勝った組は、負けた人を仲間に入れることができる。
- ⑤ 歌に合わせて、表現をする。
 - ☆ 勝ってうれしい花いちもんめ (☆だけ前に出る)
 - ★ 負けてくやしい花いちもんめ (★だけ前に出る)
- ⑥ これを繰り返し、人数が増えた方が勝ち。

69 なべなべそこぬけ

- ① 2人で向き合って手をつなぎ、♪ なべなべそこぬけ そこがぬけたらかえりましょう ♪ でひっくり返って、背中合わせになる。
- ② 再び「♪ なべなべ...」とうたい、ひっくり返って元に戻る。

*大勢でも遊べる。全員で手をつなぎ、輪になりうたを歌いながら手を離さないようにくぐり、反対向きの輪になる。歌いながらまた戻る。



あやとり

1人でもできる、相手と息を合わせて楽しむこともできる

ひも1本でいろいろな形や美しい模様をつくりだすあやとりは、〈無文字社会〉では記録や伝承の手段でもありました。交互に取りあう「2人あやとり」のほか、うたを歌いながら息を合わせて引きあうあそびなど、いろいろなあそび方があります。好きな色の糸を使い、自分にあった長さのオリジナルのあやとりひもをつくることもできます。



70 ♪糸ひけぶんぶん まめひけガラガラ♪



① 1人が両手首に一周糸をかけ、左右の中指で手首の糸をとる。



② もう1人が、相手の左右の手首にわたしてある糸を中指ですくう。はじめの1人は、中指以外をはずす。



③ 両方が中指にかけた状態で、2人でうたいながら、自分の両手を合わせたり離したりして、互いに引き合う。

71 ♪もちつき べったん べったんこ♪



① 2人で向かい合い、互いに相手の親指と小指に糸をかける。



② 対角線上にある相手の手のひらにかかっている糸を中指ですくう。右手同士ですくいあったら、次に左手も同様に互いにすくいあう。



③ 中指以外の糸をはずし、うたを歌いながら、右手同士、左手同士を合わせると、自然と互いに引き合い、息があってくる。

72 ♪ぶんぶく茶釜でお茶わかせ お茶がわいたらはなせよホイ♪



① 1人あやとりか2人あやとりで、ぶんぶく茶釜を作る。



② その6つの角を3人で2本ずつ(6人で1本ずつ)持つ。



③ 歌に合わせて引き合い、はなせよホイで糸を離す。糸が手に残ってしまった人が負け。

あやとりひもづくり

<必要なもの>

中細の毛糸(2色) はさみ



73 あやとりひもづくり



① 2色をそろえて両手を広げ、3ひろの長さで切る。1ひろは両手いっぱい伸ばした長さ。



② 2本の糸を中心に交差させ、ピンと張った状態で離れて立つ。



③ ぴんと張ったままの状態でも糸をよる。反対側を向いて、同じ方向(外側)によっていく。



④ 十分によれたところで、1人が両端を10cmほど離して持って、ピンと張る。



⑤ もう1人は交点から2本の糸を指で押さえながら、少しずつ前に進む。2色の糸がぐるっと合わさり自然によれてくる。



⑥ 端を持ってよれた糸をしごき、まっすぐにする。交点のよりを少し戻し、その間に片方の糸の末端を通し、もう1本の糸の末端と結び、ひとつの輪にして完成。

かいて遊ぶ

どこでも何でもキャンパスにして遊んじゃおう

ノートの端っこ、教室の黒板、地面。ちょっとした筆記用具があれば、どんな狭いスペースにも広大なあそびのフィールドが出現します。



いろいろな伝承あそび

74 お絵かきしりとり

自由に絵をかき、かいたものの名前で「しりとり」をつなぐあそび。勝敗を競うというよりは、テーマ設定のある落書き自体を楽しむ。間違えて、勘違いしたまますすんでいても楽しい。想像力、発想力、コミュニケーション力が刺激されるあそび。

【検索：絵しりとり、イラストしりとり】

75 棒けしゲーム

「最後の手番の人が負け」になる対戦ゲーム。ピラミッド状にかいた縦線を順番に消す。自分以外の人が最後の手番になるように、いかに誘導できるかがポイント。ルールが単純で簡単に始めることができ、論理的思考で必勝方法にたどり着くことのできる入門的なゲーム。

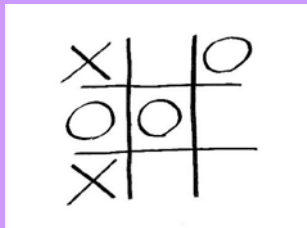
【検索：棒取りゲーム、必勝法】



76 三目並べ

『井』の字で3×3に区切った陣を取り合う対戦ゲーム。縦・横・斜めに3つ並んだら勝ち。「棒けしゲーム」と同様にルールが単純で始めやすく、必勝法への道筋の中で、論理的思考の訓練が期待できる。

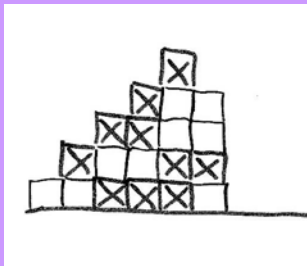
【検索：まるかけ、まるべけ、○×ゲーム】



77 ブロック積み

3目並べの発展型のようなゲーム。場に地面となる横線（地平線）を1本かき、その上に順番にブロックをかいて先に並べた方が勝つ。重力のような概念を取り入れることで、ゲームのフィールドを半無限的に広げることができる。単純なルールながら、勝利への道筋は多様であり、奥深いゲームになっている。

【検索：重力付き4目並べ、対面4目並べ】



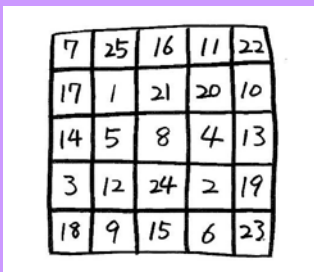
78 数字当てゲーム（ヒットアンドブロー）

隠された4桁の数字を当てあうゲーム。交互に相手の数字を予想して宣言しあい、1つ数字が当たれば『1ブロー』、桁も当たれば『1ヒット』。4桁とも数字を言い当てる『4ヒット』を目指す。



79 [25]

正方形の中に縦横4本ずつの線で5×5の枠を作り、1～25の数字を自由にかき入れて遊ぶ『ビンゴ』のようなゲーム。数字はくじ引きではなく自由な数字を宣言して、先にタテヨコナメ5列を埋めたら勝ち。運と直観力が試される。

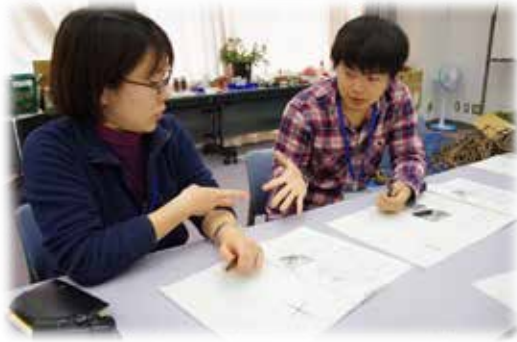




じゃんけんと絵

絵をかくことが苦手でも、じゃんけんに勝てばできるお絵かきあそび！

じゃんけんをして、勝った方が1本ずつ線をかき加えて、先に絵を完成させた方が勝ち。ペンの色を変えて、2人で1枚の絵をかくバージョンや、完成した絵でぬりえをするなど、あそび方の工夫もいろいろ。ペンと紙があれば、どこでもできるあそびです。



<必要なもの>

完成させる絵 紙 筆記用具

80 じゃんけんと絵



①白い紙の上に、十字をかい
て、じゃんけんをする。



②勝った方が、1本ずつ線をかき加えていく。



③先に18本の線で花の絵を
完成させた方が勝ち。

*花ではなく、動物等、様々な絵でも代用可。

*2人で1枚にかいたり、見えないようにしてかいたり、色をつけたりと、ルールを作るのも良い。

かくことから、心理がわかる？

人類の『かく』という行動の起源は、一説によると5000年くらい前になるそうです。そこから文字が発明され、伝える、記録する、といった文明の基礎が形作られました。前頁で紹介したものを含むいくつかのゲームは、オモチャになったり、スマートフォン用のアプリになったり、大人も遊ぶような本格的なゲームのもとになっています。

- ブロック積み → 対面4目並べ
25 → ビンゴ
数字当てゲーム → ヌメロン（民放番組）

鉛筆やチョーク、ノートや黒板など、身近にある筆記具も、使い方次第でさまざまなあそびに変化します。推理や心理戦、芸術やユーモアなど、多彩で奥が深く、子どもたちにさまざまな成長をもたらす機会を提供します。

また、『かく』というあそびから、簡単に心理分析をすることもできます。

★かんたん心理テスト★

豚の絵をかいてみましょう。

(1) 紙のどこにかいたのか。

- 紙の上部……楽観的な性格です。
- 紙の真ん中……現実主義です。
- 紙の下部……あなたは悲観的です。



(2) どれだけ精密にかいたか。

- 細部にこだわった……物事を分析するのが得意で何事にも注意深い性格です。
- 大まかにかいた……感情的でリスクをあまり顧みないタイプです。

(3) 豚の顔がどちらを向いているのか。

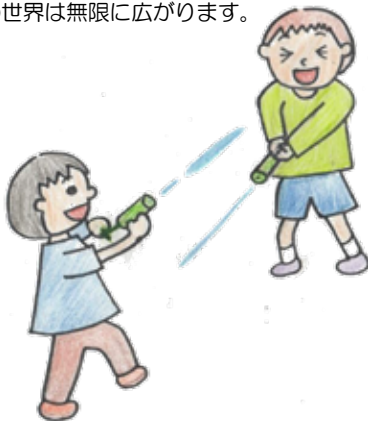
- 左向き…真面目で友好的、日付などの細かいことを覚えるのが得意です。
- 右向き…冒険家で行動力がありますが、自分本位なところがあります。
- 正面を向いている……素直な性格であまり嘘はつきません。

出典：「パピマピ」papimami.jp

つくって遊ぶ

あそびは自分で作るもの

切ったり削ったりするモノづくりの楽しさと、あそび道具やルールも自分たちで作るオリジナリティ。「つくって遊ぶ」の世界は無限に広がります。



いろいろな伝承あそび

81 竹鉄砲

竹の節を1つだけ残した竹筒を用意し、その節の真ん中に穴をあけ、竹に布を巻いた棒で水を吸い上げて、勢いよく水を出して遊ぶ。節をとって中を空洞にし、スポンジなどを両端に入れてとばすこともできる。何を詰めればとぶのか試すのも楽しい！

【検索：水鉄砲、空気鉄砲】

82 折り紙

折り紙は、諸説ある中、何かを包んで差し出す時の包み方が起源になったと言われている。飾って楽しむものもあれば、遊んで楽しむものもあり、折り紙の作品は数多くある。遊べる折り紙には、紙飛行機、びよんびよんガエル、ふきごま、フーフーヨット、折り紙くじなどがある。折り紙がない場合は、代用として新聞紙や包装紙、カレンダーなどを利用して遊ぶことができる。室内で活動する場合や狭い場所でのあそびに有効。

【検索：創作おりがみ、紙飛行機】

83 泥団子

時間をかけて泥団子を作って、その泥団子の見栄えで競うのもあり、地面に落として壊れるかどうかを競うのもありで、泥がない場合は、アルミホイルでも代用可。

【検索：光るどろだんご、土だんご、アルミホイル玉】

84 バランストンボ

竹細工や紙でトンボをつくり、ペットボトルや鉛筆などを台座にして、バランスよく止まるようにのせる。竹は難しいが、紙ならば型紙を印刷できるので気軽にできる。トンボを落とさずに一定の距離を移動する競争をしたり、リレーをしたりするというあそびもある。

【検索：トンボやじろべえ、ゆらりトンボ】

85 福笑い

カレンダーの裏などに顔の輪郭を大きくかき、目や鼻、口などのパーツを作って目隠しした状態で配置し、どんな顔になるか楽しむ。ホワイトボードを使い、裏に磁石がついた鼻や口を配置することもできる。また、かいた顔ではなく、実際の写真を使うと、リアルな福笑いとなる。

86 糸電話

紙コップを2つ用意し、両方のコップの底に穴をあけて糸でつないで音声を交わし合う。コップの素材や糸の太さを工夫したり、長距離通話や糸電話の連結にチャレンジしたり、遊び方はいろいろ。

【検索：紙コップ電話】

87 すごろく

サイコロを投げて、出た数だけコマを進めるあそび。「スタート」から「あがり」までのストーリーやコマを考えて、自分たちでオリジナルのすごろくを作ることできる。校庭などを利用して、人がコマになる「人間すごろく」もダイナミックに楽しめる。競って遊ぶ「すごろく」とは別に、仲間づくりのための「すごろく☆コミュニケーション」（平成28年度発行物「あそびなま」収録）もおススメ。

【検索：絵すごろく、盤すごろく、すごこみ】

88 草笛・どんぐり笛

笹の葉、たんぽぽの茎、ほおづき等で笛を作ることができる。ドンぐりは、キリで2mm程の穴を空け、中をくり抜き作る。カラスノエンドウは、熟した実を切り開いて種を抜き、ハタを切り、元の形に戻して、細い方を口に咥えて吹く。いろいろと試して音色コンテストをするのもあり。

【検索：葉笛、葉っぱ笛】

89 秘密基地

身近にあるものや自然素材などを使って、隠れ家を作る。竹や枯れ枝で骨組みを作り、つるで巻いて、小枝や葉を屋根や床に敷く。自然のものがなければ、ブルーシートや段ボールを使って作る。居心地のいい空間をつくりだすために、みんなで知恵を出し合う。

【検索：すみか作り】



ススキのバッタ

野原や河原にあるススキの葉っぱでリアルなバッタ作りに挑戦！

ススキは道端や川の土手など、身近な場所で手に入る材料です。秋には穂をつけ、日本の秋の風景をいろいろとります。そのススキを、道具も使わずにバッタにすることができたら、子どもたちの視線をくぎづけにすること、間違いなしです。

<必要なもの> 新鮮な葉っぱ(ススキ、シュロの葉っぱ等)※ハサミがあると扱いやすい。



90 ススキのバッタ



①葉の付け根から20cm程度まで筋を残して、筋の両側を裂き、三叉になったら、筋に沿って葉を折る。

★葉っぱで手を切らないように気をつける。



②筋の部分を裂いた付け根から5cm程度のところで筋を折り曲げる。葉の部分を筋の折り曲げた部分に絡めて折り、反対側も同じように折る。



③同じように折り曲げる際に、一度折り目をつけて、折り曲げる。(2~3回程度)



④葉を折り終わったら、筋を二つ折りしている部分に空間を作り、葉を空間に入れ折り曲げると顔と触覚の部分ができる。



⑤触覚の部分を細く切り、それらしくする。また、お尻側の葉を上側に折り、バッタのサイズを見て余分な部分を切り落とす。



⑥次に他の葉っぱで筋だけを切り取ったものを20cm程度とり、Vの字に折る。



⑦飾りつけする他の葉に穴をあけ、二つに折った⑥を通して、バッタ本体にも通して、途中で折り曲げ、飾りつける葉に再び刺す。



⑧足を取り付けることができれば、余分な分をカットして出来上がり。



★時間が経つと、乾燥してしまい、だいぶ痩せこけるが、ある程度原型を留めるので、そのまま飾るもよし。

<あそびワンポイント！>

バッタは、草編み玩具のひとつで、シュロの葉で作るのが一般的ですが、PPバンドという梱包用のロープを使って作っているものもあります。またススキでは、穂を利用してフクロウやミミズクを作ることができます。いかにリアルにできるかを競ったり、自然の中で材料をさがしたり、いろいろな楽しみ方があります。ただ、虫が苦手な子どももいるので、作成するモデルを考えたり、作ったものを子どもたちの前で見せる時などには、注意や配慮が必要です。



【検索】 草バッタ PPバンドで虫づくり バッタの作り方 ススキのふくろう



トントン相撲

勝負は空き箱の上で「はっけよーい、のこった」

紙などで作ったお相撲さんに勝負を託すあそびです。空き箱で作った土俵の上で取り組みをし、互いにトントンたたいて相手を土俵の外へ出すか、倒せば勝ち。単純なあそびですが、やり始めると意外とのめり込みます。



<必要なもの>

ペットボトルのキャップ 空き箱 瞬間接着剤 竹串 キリ 綿棒等

91 トントン相撲



①ペットボトルのキャップを3つ、瞬間接着剤でつけたがり、穴を空けて串で通したりして、図のように付ける。



②空き箱の裏に土俵をかき、仕切り線をつける。



③お相撲さんの絵をかいたら出来上がり！（ちゃんまげは綿棒の先を利用）

<あそびワンポイント！>

土俵作りもさることながら、お相撲さん作りに夢中になると、かなり手の込んだものができます。幼児が対象の場合には、安定感のある紙コップを利用するのがいいでしょう。難易度を上げ、トイレトーパーやラップの芯を利用してお相撲さんを作れば、取り組みのコントロールにも、よりいっそう工夫が必要となります。



【検索】 紙相撲、紙コップ相撲、トントンお相撲さん

あそびの
雑学

身近なもので工夫してつくる楽しみを！

工作では、材料や道具次第でいろいろなものが作れます。しかし希望する道具や材料がいつでも手に入るとは限りません。

そんな時、身近にあるものを使って作ったり飾ったり遊んだりすることのできる知識や技術があれば、子どもたちのかかわりの中でさまざまに活用することができます。



そのような身近なもので簡単に作れる工作の代表的なものが折り紙です。チラシ広告や新聞紙での代用もでき、1枚の紙さえあれば、いくつもの作品ができる折り紙は、飾るもよし、遊ぶもよしと、昔から楽しまれてきたあそびです。このように身近なものを利用してつくるあそびをいくつかご紹介します。

	身近な材料	あそびの種類
人	新聞紙、チラシ広告、カレンダー等	折り紙、紙飛行機、紙風船、紙鉄砲、福笑い、あぶり出し、すごろく、バランストンボ、チャンバラ、カブト、パラシュート、紙染め
	空き缶、ペットボトル、ペットボトルキャップ	缶ぽっくり、でんでんだいて、ペットボトルロケット、トントン相撲カエルとばし、輪投げ、ボーリング
工	割りばし	割りばし鉄砲、手作りおみくじ
物	紙コップ、ラップやトイレットペーパーの芯	トントン相撲、糸電話、でんでんだいて
	紙袋、ビニール袋	凧、カブト、風船、お面
	ボール紙、段ボール	ブンブンゴマ、秘密基地作り、段ボール迷路
	ハンカチ、手袋、タオル	赤ずきんちゃん、バナナ、手袋人形、手ぬぐい金魚
自然材	布	お手玉、布染め
	草花	首飾り、草笛、お面作り、ススキのバッタ・ミミズク、水車、花輪染めつけ、木の葉のお面、花のお手玉、押し花、水色あそび
	木の実	どんぐり笛、やじろべえ、どんぐりゴマ
	木、つる	ばちんこ、プーメラン、秘密基地、リース
	竹、笹	竹とんぼ、竹返し、竹馬、竹けん玉、竹笛、水鉄砲、笹舟、バランストンボ、秘密基地、釣り竿
	土、砂、石	泥だんご、泥器、棒倒し、お城（サンドアート）、砂あそび、石あそび（ストーンアート）

※あそびによっては、重複して記載している場合があります。

これら身近なものを利用して、発想力豊かに、どのようなものができるのか、どのように工夫したら良いものになるのか、またどのように遊んだら楽しくなるのか等を考えることが、とても大切なことだと思います。

そして、試行錯誤をしながら、失敗したり成功したりすることが、子どもたちの成長にとっても大切な「学び」となると考えます。安全に気をつけながら、まずは身近なものを手にとって、「あそび」を考えることから始めてみましょう！

その他の あそび



いろいろな伝承あそび

92 木登り

木の枝や幹のでこぼこを頼りに木の上を目指して登るあそび。登った時の達成感や下る時のスリルを味わい、自然に対する感性や運動神経を養う。ロープや器具を使って登る木登りもある。

【検索：ツリークライミング、ツリーイング】

93 コリントゲーム

釘を打って穴をあけた木製の盤に、棒で突いて玉を転がし、穴に入った点数を競うゲーム。市販されているが、自分で作る場合もある。スマートボールやピンボール、パチンコにも似ている。

【検索：スマートボール】

94 チャンバラ

棒や新聞紙を丸めたものを刀に見立て、時代劇等のように刀をぶつけあって戦うあそび。本気で行くと危険なので、ケガをしない・させないルールを考える。「スポーツチャンバラ」は、ヘルメットをかぶって柔らかい棒で戦う。直接たたくことは禁止の寸止めルールなどもある。人を相手にするのではなく、木や竹などを相手にしたり、段ボール、使わなくなったのぼり旗やカーテンを悪役にして戦うこともある。

【検索：スポーツチャンバラ】

95 花輪・草相撲

クローバーやレンゲ、たんぼほの茎などを編んで花輪を作り、頭に飾ったり壁にかけたりする。一方、茎そのものを利用して引っ張り合うのが草相撲。単純に切れたら負け。クローバーやたんぼほの他、オオバコや松葉などで勝負する。 【検索：草輪、草相撲】

96 山崩し、棒倒し

将棋の駒を盤の上に積み上げ、音を出さないように崩したり、砂場で山を作って頂上に棒を立て、棒が倒れないように砂をかいたりするあそび。運動会で相手のチームの棒を倒す競技と同様、棒倒しと呼ばれることもある。他にも棒倒しと呼ばれるあそびには、お手玉を積み上げたり、ストローを使って遊んだりするものもあり、スウェーデンのあそびで「クップ」も棒倒しのあそびのひとつ。 【検索：クップ、棒倒しゲーム】

97 おしくらまんじゅう

外側向きに輪になって、「おしくらまんじゅう、押されて泣くな」と言いながら、内側に向けて押し合いをするあそび。寒い日には欠かせない、身体を暖めるあそび。

98 腕相撲・座り相撲・尻相撲・指相撲

身体の部位を使って、2人で取り組みを行って勝負するあそび。腕相撲は、手を組んで肘上で勝負。座り相撲は、対面して座って押し合って勝負。尻相撲は、互いにお尻で押し合う勝負。指相撲は、手を組んで親指で勝負する。力だけが勝負ではなく、タイミングやバランスが大事で、単純だが白熱するあそび。

99 ①どっちへとんだ？②どっちにある？③表か裏か？

①「どっちへとんだ？」は、輪ゴムを切ったものを用意して両端をげんこつで握り、相手に見せながら、どちらかのげんこつを緩めて、どちらに輪ゴムが消えたか当てるあそび。②「どっちにある？」は、背中に手を回し、石やコインをどちらかのげんこつの中に入れて、相手にげんこつを見せて当てるあそび。③「表か裏か？」は、コインを上にはおいて落ちたタイミングでコインを隠し、そのコインが表か裏かを当てるあそび。どれも単純なあそびで、素早く行くと手品のように楽しめる。

100 早口言葉

早口で言葉を書いて間違えなければ勝ち。例えば、「ナمامギ、ナマゴメ、ナマタマゴ」「東京、特許、許可局」「となりの客は、よく柿食う、客だ」「スモモも、モモも、もものうち」等々、早口言葉のレパートリーを増やすのも楽しい。

101 しりとり

言葉の最初と最後をつないでいくあそび。「ん」で終わったら負け。「地名しりとり」のようにお題をつける、3文字の言葉だけでしりとりをする、しゃべらずに絵をかいてしりとりをするなど、遊び方もいろいろ。

102 ゆびかけ

影絵は、光を当て、手指を組合せて動物や鳥などを壁に映し出して、その絵を楽しむあそび。「きつね」や「犬」「あひる」「かに」「とり」などが代表的。夜はライトなどで、昼は太陽の光で影を作って遊ぶ。歴史は古く、江戸初期にはあそびとして定着。

103 しゃぼん玉

しゃぼん玉は、江戸時代に江戸で流行したと言われているが、当時はしゃぼん玉とは言われておらず、神奈川では、ペリー来航時に「しゃぼん」を持ってきたことが絵巻にかかっている。石鹼を溶かした中に松ヤニやトチの実をつぶして入れると光沢のきれいなしゃぼん玉ができる。どこまでとぶか、いつまで壊れないか、大きくできるか競って遊ぶ。

104 あっちむいてホイ

2人が向き合ってじゃんけんをする。勝った人が負けた人の顔の前に指を出し、「あっち向けホイ！」と言って上下左右のいずれかを指し、その方向に顔が向いたら負け。向かなかったら、「あいこでしょ、あっち向けホイ！」と言って繰り返すあそび。

105 お皿にお箸

「お皿に（パー） お箸に（チョキ） ぼたもち（グー） だんご（親指と人差し指で丸をつくる）」とテンポよく歌いながら両指で形を作り、だんだんテンポを速くしていき、間違えた人は抜け、最後までできた人が勝ち。（厚木市付近で伝わるじゃんけんあそび）

106 すいすいすっころばし

輪を作り、みんな手を軽く握って穴を作る。みんなのこぶしの穴を、1人が「すいすいすっころばし ごまきそすい 茶壺に追われて とっぴんしゃん 抜けたら どんどこしょ～」と歌に合わせて順番につついていき、歌が終わったところでつつかれた人がオ二になり、繰り返すあそび。

「俵のねずみがコメ食ってちゅう ちゅうちゅうちゅう おっとさんが呼んでも
おっかさんが呼んでも いきっこなしよ 井戸のまわりで お茶碗欠（か）いたの
だあれ」

107 おちゃらかほい

向かい合って手をつなぎ、リズムに合わせて「せっせっせーのヨイヨイヨイ」とつないでふったり交差させたりする。その後に「おちゃ」で拍手し「らか」で互いに両手を合わせて3回続ける。その後に「ほい」と言ってじゃんけんをする。再び「おちゃらか」をし、じゃんけんに勝った人はバンザイ、負けた人は両手を下げる。あいこの場合は、2人腰に手をあてる。これが一連の動作で、リズムカルにスピードをあげて楽しむあそび。
【検索：お寺の和尚さん】

108 あがり目 さがり目

「あんがり目 さんがり目 ぐるっと回って ねこの目」と歌いながら、両目の目じりを人差し指で動かしながら遊ぶあそび。「ねこ」を「にゃんこ」という地域もある。

109 ならめっこ

2人組で向き合い「だるまさん だるまさん ならめっこしましょ 笑うと負けよ」まで普通の顔で歌い、「アップップ」で変顔になって、笑った方が負け。

【検索：だるまさん】

PICK UP

グリコ（グリコのおまけ）

大股で、大きな声で、「チ・ヨ・コ・レ・イ・ト」

階段の上り下りや移動もあそびになってしまう子どもたち。単純にじゃんけんをして進むだけですが、歩幅を最大限に広げたり、離れすぎないように狭めたり、相手との距離をはかりながら遊びます。

110 グリコ

- ①スタートとゴール地点を決め、じゃんけんをする。
- ②じゃんけんをしたら、勝った人だけ決まった歩数分、言葉を声に出しながら進む。

グー = 「グリコ」 = 3歩
 パー = 「パイナツプル」 = 6歩
 チョキ = 「チヨコレイト」 = 6歩



- ③ゴールに一番先に到着した人が勝ち。

<あそびワンポイント！>

ローカルルールでは、グーで勝った時は、「グリコのおまけ」と言って6歩進む場合や「グリコのおまけつき」と言って7歩進む場合もあるようです。また、ゴールにぴったりの歩数で終われない時は、スタートに折り返すというルールなど、いろいろなバリエーションを楽しむことができます。ただし車や人の往来などには、十分に気をつける必要があります。

111 ランドセルじゃんけん

似たようなあそびで「ランドセルじゃんけん」があります。下校時にじゃんけんをして、電柱や目立つ家等を基準に、次の場所まで一番負けた人が他の友達のランドセルと一緒に持って移動するあそびです。罰ゲームのようにも見えますが、無理強いせず、大変だったら距離を狭めたりして、帰りがけに楽しく遊ぶあそびです。

ただし、最近は、社会事情から安全に家に帰ることが求められていたり、習い事などで一緒に帰ることができなかつたりして、下校時に見かけなくなりました。

もっと知りたい方へ

参 考 文 献

この冊子にかかれている内容についてもっと深く知りたいとか、もう少し違った内容を探してみたいという方のために、参考になりそうな文献をいくつか挙げておきます。なかには書店では手に入りにくいものもありますので、図書館等で探してみてください。県立青少年センターの青少年資料室にも、いくつかの参考文献が置いてあります。

（『書籍名』 著者・編者／発行所）

『日本伝承遊び事典』東京おもちゃ美術館／黎明書房

『子どもに伝えたい伝承あそび』小川清美／萌文書林

『なつかし遊び集』（財）日本レクリエーション協会／同協会

『ふるさと子供グラフィティ（新装版）』原賀隆一／クリエイト・ノア

『ふるさと子供ウィズダム』原賀隆一／クリエイト・ノア

『ふるさと子供遊びの学校』原賀隆一／クリエイト・ノア

『遊び図鑑』奥成達・ながたはるみ／福音館書店

『伝承集団遊びの理論と実践』巡静一／明治図書出版

『神奈川こども歳時記』神奈川県立青少年センター編／横浜ハイテクプリンティング(株)

『できてびっくり わくわく絵かき歌』竹井史郎／PHP研究所

『みんなだいすき！ なつかし絵かき歌』竹井史郎／PHP研究所

『日本のわらべうた』尾原昭夫／文元社

『日本わらべ歌全集』浅野建二ほか／柳原書店

『こどもリーダー指導ハンドブック 伝承あそび』神奈川県立青少年センター

団体・施設紹介

特定非営利活動法人 日本わらべうた協会

I T時代の今だからこそ、人と機械の違いがわかる人間に育ってほしい、人とのつながりを持つ大切な日本文化のひとつであるわらべうたをもう一度思い起こし絶えさせずに伝えていきたい、そんな願いのもとに「NPO 法人日本わらべうた協会」を2002年7月に設立しました。

高齢化少子化の現代、子どもたちが異年齢で遊び育ちあうことの大切さを伝え、地域に伝わるわらべうたや文化を、世代を超えて自然な形で伝承できる環境をつくる活動を続けています。かつて子どもだった人からこれから大人になる人へと、わらべうたが心のかけ橋となり、根っことなるように、各地に種を蒔き、育てていく活動を推進しています。近年、活動は子どもたちから高校生、大学生、高齢者に広がり世代間交流、地域交流の推進力にもなっています。遊びを通して自然への関心も高まり自然環境保護にも活動が広がっています。

＜定期活動＞「伝えようわらべうたあそび」

○神奈川県厚木市（アミュールあつぎ、あつぎ郷土博物館、県立七沢森林公園民話館）

○東京都新宿区（東京おもちゃ美術館）



団体ホームページ <http://www.nihonwarabeuta.jp>

特定非営利活動法人 コドモ・ワカモノまちing

2008年に団体を結成し、遊びと暮らしに関わる人・自然・文化・地域のご縁を豊かに紡ぎ、感動・感性・感謝する気持ちを育む(感育)ことで、一人ひとりが幸せを感じる社会をつくることを目的として活動しています。移動式あそび場や多世代交流イベント、自然体験キャンプや防災ワークショップ、子ども・若者の参画によるまちづくりなど、遊び・建築・観光・教育・福祉・防災・環境・まちづくり・・・など多分野で活動中。毎年10万人の親子と関わり、1000名以上の若者と共に100以上の企業や団体と協働し、数人の遊びやワークショップから数万人のイベントを実施。首都圏を中心に、年間約100企画を展開しています。



また、2年前から藤野(神奈川県相模原市緑区)を中心に、まち全体が学び場となる「遊びと暮らしの学校(オルタナティブスクール)」の設立に向けて動いています。

団体ホームページ <http://www.k-w-m.jp>

特定非営利活動法人 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク(YPC)

泥遊び・水遊び・焚き火・ベーゴマ・基地づくり・そしてたくさんのお名前がない遊び。自分の気持ちの赴くままに遊ぶ子どもたち。プレイパークは、子どもたちが自由に思いっきり遊べる野外の遊び場です。

横浜では現在 25 の団体がボランティアでプレイパークを運営しています。YPC はそれらのネットワーク組織です。横浜市と協働でプレイリーダーを雇用し、各プレイパークに配置する他、プレイパークの立ち上げや運営の支援、遊びの普及啓発活動等を行っています。遊びは生きることそのもの。今もこれからも子どもたちが日常的にのびのびと遊び育っていくことを願って、私たちは活動しています。

団体ホームページ <http://www.yokohama-playpark.net/>



川崎市こども夢パーク

認定NPO法人フリースペースたまりばと(公財)川崎市生涯学習財団が共同で管理運営をしている施設で、水遊びや泥遊びなど自由な外遊びができるプレイパークを中心に、多様なあそび場空間が広がります。ベーゴマや釘差しなどの昔あそびができ、イベントなどの際には大会も実施。めざしているのは、安心してありのままの自分でいられる場所。自分の責任で自由に遊ぶことを大切に、子どもの「やりたい」という気持ちを軸に、利用しているみんなで作くりつづけている施設です。



施設ホームページ <http://www.yumepark.net/>

西平畑公園 子どもの館

子どもの館は、子どもが自ら遊ぶことで心が育っていくことを願う「遊育」の場で、遠足の利用もあります。主な活動として、わらべ歌・紙芝居・折り紙・お手玉・独楽・けん玉・竹がえし・和太鼓・季節の行事などの伝承あそびを体験することができます。

伝承あそびでは、face to face で人とかかわることで、加減や工夫を学び、思いやりと創造へと羽ばたくことを信じて活動を進めています。

施設ホームページ <https://nisihira-park.org/kodomo/>



「遊育」の場

まっだ町
子どもの館

伝承あそびは 心の栄養・学びの土台

〒258-0003 神奈川県足柄上郡松田町松田惣領2964-1
TEL 0465-82-9869 FAX 0465-20-4693
開館時間 9:00~16:00 休館日 月~水
JR 御殿場線松田駅・小田急新松田駅下車 徒歩20分

これまでの発行物紹介

(平成31年3月現在)

	年度	ジャンル	発行物名	形態
配布中	29	相談	青少年にかかわる人のための「困りごと」ヒント集	冊子
	27	遊び・ゲーム	笑顔があふれるアイスブレイキング	DVD
	26	イラスト	これで決まり☆使えるイラスト大全集	CD-ROM
webで公開中	29	相談	青少年にかかわる人のための「困りごと」ヒント集	
	28	遊び・ゲーム グループワーク	あそびなま “やってみる”から“はじまる”“つながる”	
	25	遊び・ゲーム	遊びのタネ・ネタ帳 - 遊ぶ・つなぐ・工夫する・遊びサポーターの巻 -	
	24	歩く	つくって、あるいて、新発見！ - 地域を知る・楽しむ 歩くプログラムの作り方 -	
	23	グループワーク	楽しくすすめるグループワーク - 個と集団の気づきをうながす -	
	22	自然体験活動	どこでもアウトドア 初心者におすすめ！自然体験活動の手引き	
	21	指導者育成	JL(ジュニアリーダー)×I(私=育成者) 意外に役立つ JL 育成ハンドブック	
	18	指導者育成	はじめのいっぽ 活動で困った時に役立つ、子どもサポーターハンドブック	
	17	指導者育成	地域活性化工場産「元気の缶詰」 子ども・若者が主体的に参画するための活動プログラム集	
	16	指導者育成	子どもと大人の参画関係 子ども・若者が主体的に参画するための活動事例集	
15	指導者育成	会議・話し合いガイド		

※配布中のものは、青少年の育成に関わる方にお配りしています。(但し在庫に限りがあります。詳しくは、県立青少年センター指導者育成課までお問い合わせください。)

※webで公開しているものは、発行物の配布は終了しましたが、収録データの一部を青少年センターのホームページからダウンロードしてご利用いただけます。

指導者育成課 検索

制作に関わった人たち

○執筆 神奈川県青少年指導者養成協議会専門部会 委員

田村 洋子（特定非営利活動法人日本わらべうた協会 理事長）

星野 諭（特定非営利活動法人コドモ・ワカモノまちing 代表理事）

本田 明（公益財団法人よこはまユース 横浜市青少年育成センター職員）

○イラストデザイン

井戸川 卓矢（特定非営利活動法人コドモ・ワカモノまちing スタッフ）

福島 春香（特定非営利活動法人コドモ・ワカモノまちing スタッフ）

○撮影ボランティア

飯森 正樹

佐久間 彩子

佐藤 智寿

高橋 祐輝

土屋 虹平

中村 緋那子

濱田 広大

山崎 葉

渡邊 あゆみ

松下 真優

清水 彩奈

三鶴 花音

袖山 里彩

小林 彩

○協力 特定非営利活動法人 日本わらべうた協会

特定非営利活動法人 コドモ・ワカモノまちing

公益財団法人 よこはまユース

特定非営利活動法人 横浜にプレイパークを創ろうネットワーク（YPC）

川崎市こども夢パーク

西平畑公園 子どもの館

公益財団法人 日本レクリエーション協会

○編集 神奈川県青少年指導者養成協議会専門部会 事務局

（神奈川県立青少年センター 指導者育成課）

栗田 強太郎

田倉 弘明

菊地 利津子

川手 隆生

清水 功

西村 裕子

壁谷 亜美

発行 平成 31 年 3 月
神奈川県青少年指導者養成協議会

編集 県立青少年センター 指導者育成課
〒220-0044 神奈川県横浜市西区紅葉ヶ丘 9-1
TEL◆ 045-263-4466
FAX◆ 045-242-8190

指導者育成課	検索
--------	----

