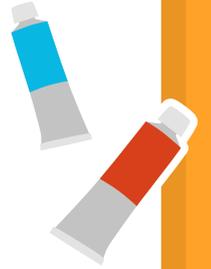


いろあて



自分の背中についている色を
相手に見られないようにしながら
相手の背中の色を当てるあそびだよ！



あそびかた
遊び方

★おすすめの年齢：小学校低学年～

1 背中に色のついた布や紙を貼り付けよう。
プレイヤーは色が見えないように目をつぶってね。

2 プレイヤーは向かい合って、
審判の「背中の色はなーんだ」でゲームスタート！



ここがポイント！

3 右に左！前に後ろ！と
逃げまわりながら
相手の背中の色を追いかけよう！
相手の色を当てたら勝ち！

工夫してみよう

- 背中に付ける色の数を増やしてみよう
- プレイヤーの数を増やしてみよう

いろあて

で鍛えられるのは？

スピード！

すばやく動くこと！自分の背中を見られないようにしながら相手の背中を見るには、より早く動く必要があります。

おうさまがころんだ

「だるまさんが転んだ」のアレンジだよ。
王様が振り向きながら命令します。
王様の命令どおりに動かないとアウトだよ！

★おすすめの年齢：小学校低学年～

1

王様を1人決め、他の子は離れたラインから「はじめの一步！」でスタートします。

2

王様は、振り向きながら命令を出します。
例えば…「王様がゴリラになった！」

ここがポイント！

3

王様の命令に従って、ポージングしよう！



4

命令どおりにできなかったり、動いちゃったらアウトだよ。
王様の所で手をつなぎます。

あそ
かた
遊び方



おうさまがころんだ

5

子は王様が振り向くまでの間にすばやく王様のところまで進もう！



6

王様にタッチしたら、子は全員スタートラインの方へ逃げます。王様は「ストップ」と子を止めて、決められた歩数で子にタッチできたら交代。



工夫してみよう

■最初は、命令をいくつか決めて練習しよう
危ない命令はしないようにしよう

■王様の命令にフェイントをかけてみよう「ゴリラ…やっぱりゾウ！」など

おうさまがころんだ

で大事なポイントは？

ストップ & ゴー

王様の命令に従ってポーズしながらストップ！そしてその後すぐに動き出すことが大切だね！

ひよこだいがっせん

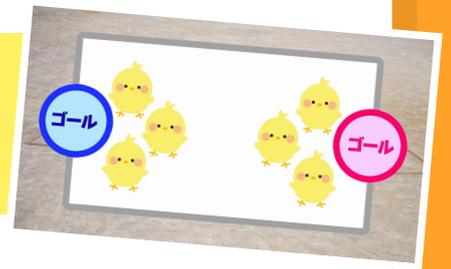
ふたつのチームに分かれてひよこ歩きでゴールを目指そう！

★おすすめの年齢：小学校低学年～



あそびかた
遊び方

1 ひろばずのようなコートをつく
（コートを作るのが難しい場合は
丸いゴールだけでも大丈夫！）



ここがポイント！

2 ふたつのチームに分かれて、
しゃがんでひよこのポーズ！



3 あいて相手チームのゴールに向かってよちよちダッシュ！
ゴールを守ったりアタックしたりしてゴールを目指すよ！
先に相手チームのゴールにたどりついたら勝利！



ゴール!

工夫してみよう

- コートを広くして大人数でやってみよう
- 作戦を立ててみよう！

ひよこ
だいがっせん
で鍛えられるのは？

パワー!

相手に押し負けない力が必要だね。
不安定なしゃがんだ体勢で走っても
押されて倒れない様にゴールを目指そう！