

元気アップ。

大作戦！

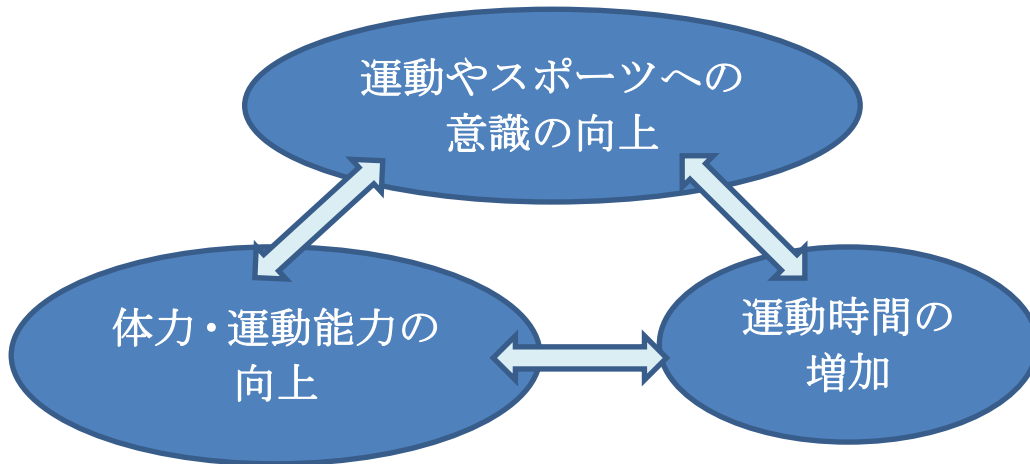


平成28年3月

山梨県教育庁スポーツ健康課

「元気アップ大作戦！」の使い方

「運動やスポーツへの意識」を高め、
「運動時間」を延ばし、
「体力」を向上させる好循環を目指して！！



「元気アップ大作戦！」では、様々な運動・遊びをとおして、「運動時間の増加」を目指し、「体力・運動能力の向上」へつなげます。



「3つの名人を目指す」ために必要な力を6つ（作戦）に分類し、それぞれを高める運動や遊びの例を提示してあります。また、集団遊びのページも設けてあります。学校の実態に応じて、授業・一校一実践運動・休み時間の遊びの参考等に御活用ください。

〔使用例〕

- ★A～Fのカごとに印刷し、ラミネートして体育館や教室に掲示する。
- ★教職員、子どもたち一人一人に印刷し配付する。
- ★「みんなであそぼ～！」のページを拡大印刷し、児童玄関等に掲示する。
(提示されているいくつかの遊びは、公益財団法人日本レクリエーション協会 HP よりダウンロードできます。 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/>)
- ★元気アップカードを作成しました。使いやすい形にアレンジして御活用ください。

元気アップ大作戦！～目指せ名人！～



～ランらん名人～

ランらん名人になるためには、いろいろな体勢から素早く走り出したり、長く続けて走ったりすることが大切です。たくさん走って、ランらん名人を目指しましょう。



～投げ投げ名人～

投げ投げ名人になるためには、からだ全体を上手に使って投げることが大切です。ボール等を力強く投げられる、投げ投げ名人を目指しましょう。



～ジャンプ名人～

ジャンプ名人になるためには、タイミングを合わせ、より力強くとぶことが大切です。なわとびやゴムとびなどをして、ジャンプ名人を目指しましょう。



A・B・C・D ^ GO!

A・B・D・E ^ GO!

A・B・D・F ^ GO!

名人になるために必要な力！！

A 筋力 (力強さ)

【握力・上体起こし】

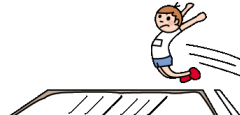
筋力とは、筋肉が活動して生み出される力です。筋力をきたえると、物をにぎる力が強くなったり、自分の体を支えたりできるようになります。



B 瞬発力 (瞬間的な力強さ)

【50m走・立ちはばとび・ボール投げ】

瞬発力とは、強い力を瞬間的に出す力です。瞬発力が高まると、3つの名人に近づくことができます。



C 持久力 (長く続ける)

【20mシャトルラン】

持久力とは、運動を続ける力です。少しきつかなと思うくらいの負荷で運動をすると、長く続けて走る力が高まります。



D 柔軟性 (やわらかさ)

【長座体前屈】

柔軟性とは、体を曲げたり伸ばしたりする、関節の動く範囲です。柔軟性が高まると、けがの予防に役立ちます。



E 巧ち性 (うまさ)

【ボール投げ】

巧ち性とは、運動に合わせて体をうまく使いこなす等の力です。巧ち性が高まると、ボール運動等が上手になります。



F 敏しょう性 (すばやさ)

【反復横とび】

敏しょう性とは、体を様々な方向にすばやく動かす力です。敏しょう性が高まると、様々な動きの対応が速くなります。



【印の意味】 ○ : 1人でできる運動・遊び

☆ : 友達とする運動・遊び

◆ : 用具を使っている運動・遊び (用具がなくても遊べます。アイデアを出して楽しい遊び方を考えてみましょう。)

A 筋力（力強さ） ～パワー作戦～

1 パワー作戦①

○グーパー体操

- ・グッ！っと力（強く握る）を30回。
- ・パッ！っと力（強く開く）を30回。
- ・左右交互にグッパッ！を30回。



○時計の針

- ・腕立てのまま、足を軸にして一周します。



体がまっすぐになるようにね。

○体起こしじゃんけん

- ・仰向けに寝た状態から起き上がってじゃんけんをします。30秒で何回じゃんけんできるかな？



一気に力を入れるのがポイント！



けがのないようにひざを曲げて行おうよ。

☆腕ずもう

- ・左右どちらの手でも行います。



☆進化じゃんけん

- ・最初は全員へびからスタートし、じゃんけんです。勝ったら、へび→あざらし→くま→うさぎ→人間へと進化するじゃんけん。同じ動物同士でじゃんけんをします。



☆大根ぬき

- ・腕を組んで円になっている友達の足を引っばって、組んでいる腕を外していきます。



☆V字じゃんけん

- ・V字姿勢で足じゃんけんをします。5回勝負です。慣れてきたら勝負の回数を増やします



足はまっすぐ、おなかに力を入れて！

◆ペットボトル・テニスボールにぎり

- 水を入れたペットボトルがへこむように握ります。
- テニスボールがへこむように握ります。



◆新聞紙片手丸め

- 片手の中に収まるまで丸め続けます。



◆ボール足投げキャッチ

- 足にはさんだボールをジャンプして投げ、相手に渡します。



◆つなひき

- 2チームに分かれ、互いにつなを引っ張り合います。

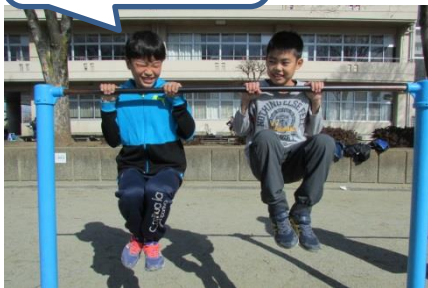


(学年に応じていくつかの種目を組み合わせたり、内容を工夫したりして取り組みましょう。)

○鉄棒ぶら下がり

10秒

わきをしめてももを胸に近づけよう。



○鉄棒つばめ移動

左右5回ずつ

体はピーン!



○のぼり棒よじのぼり

(静止) 10秒



○両手両足のぼり棒

よじのぼり(静止) 10秒



○うんていぶら下がり

- 足にボールをはさんで、何秒間うんていにぶら下がっているかな。



○うんていわたり

- じゃんけんをして勝ったら進路をゆずる等にしてもよいです。



おもしろポイント：おなかにグッと力を入れるとうまくできる！！

～体のいろいろな部分の力を入れてためてみよう～

B 瞬発力（瞬間的な力強さ） ～瞬パワー作戦～

1 瞬パワー作戦①

音がしないようにジャンプしてみよう。

○180°・360°回転ジャンプ

- つま先で2回ジャンプしたら、3回目で回転します。同じように続け、次は反対回りをします。左右3回ずつ回ります。

○スキップ走り

後ろ向き走り

ケンケン走り等

- 30mをスキップ、後ろ向き走り、片足ケンケン等で走り、タイムを計ります。



体育座りや、うつぶせの状態からスタートしてもおもしろいね。

○10～20mダッシュ

- できるだけ速く10～20mを走りきります。記録を縮めていきましょう。

○長座で歩こう

- 長座で座り、距離を決めて股関節を動かしながら移動します。回数や時間が縮まっていこうように挑戦しましょう。



足を曲げずに、足の付け根から前に進む感じだよ。

2 瞬パワー作戦②

足を肩はばくらいに開き、手を後ろに高く上げて、かがんで力をためて用意。

○遠くへジャンプ

- 両足をそろえた状態からできるだけ遠くにとび、記録を伸ばしましょう。何色までいけるか挑戦しましょう。



☆じゃんけんグリコーゲン

- じゃんけんで勝ったら、グーはグリコーゲン、パーはパイナップル、チョキはチョコレートの文字数分進みます。

☆馬とび

- 友達と馬を作って一列に並びリズムよくとんでいきます。



馬になる人は、足首を持ってあごをひくよ。

☆開閉ジャンプ

- 1人は長座で、足を開いたり閉じたりします。もう1人は、それに合わせて、とんでいきます。



おもしろポイント：タイミングを合わせて遊ぶとおもしろい！！

～きょうそうしたり、呼吸を合わせたりしながら楽しみましょう～

◆ゴムとび

- ・2人で引っ張ったゴムを、高さやとび方を変えながらとびます。
- 高さ：足首、ひざ、もも、腰、へそ、わき、あご、おでこ、頭等。
- とび方：両足とび、後ろとび、足かけとび、後ろかえるとび、側転とび等。



◆ケンケン

- ・お手玉を輪に投げて、ケンケンで1～10の輪を一周する遊びです。1の輪にお手玉を投げ入れ、2、3、4ととんでいきます。10まで行ったら2まで戻ります。1の輪のお手玉を拾って次の人と交代します。次は、2に投げ入れます。お手玉が輪から出たり、両足をついたりしたらアウトになり、交代します。

ケンケン(まるとび) 2人から

石を輪に投げて、ケンケンで1～10の輪を一周するあそび



おもひのり

- ① 地面に輪とスタートラインをかこう
- ② 輪の中には1～10の番号をかこう
- ③ ジャンケンで順番を決めよう
- ④ 1の輪に石を投げ入れよう
- ⑤ 1の輪を飛びこして2、3、4と番号順にケンケンで跳もう
- ⑥ 10まで行ったら2まで戻ろう
- ⑦ 1の輪にある自分の石を拾って、次の順番を待とう
- ⑧ 次の2の輪に石を入れて同じようにくり返すよ
- ⑨ 10まで一番速くクリアできた人の勝ち!

アウトになったら
次の人と交代しよう!

これをやるとアウト!
* 自分の投げた石が、輪の外に出たり、線の上に乗ったとき
* ケンケンに失敗して両足を付いたとき
* 線をふんだとき

◆なわとび

- ・1人：1分間の前回しとびの回数を高めていきます。引っかかっても続きから数えます。
- ・2人：1つのなわとびを使って一緒にとびます。
- ・数人：横1列に並んだ友達の前を1人が順に移動し、一緒に1回ずつとんでいきます。



待っているときも、リズムに合わせて一緒にジャンプしているとうまくいくよ。

◆サークルジャンプ鬼

- ・並べたフラフープを両足でとんでいきます。鬼に同じフラフープに入られたらアウト。鬼を交代します。



◆ねらってジャンプ

- ・砂場に置いた輪を目指してジャンプ。全部の色をクリアしたり、得点化したりします。



着地はふんわりと!

C 持久力（長く続ける） ～ロング作戦～

1 ロング作戦①

○3分間ラン

- ・3分間で校庭を何周走れるかをはかります。休み時間のはじめの3分間で、毎日挑戦してもいいですね。

○遊具サーキット

- ・校庭にある遊具を順に回り、各遊具で決められた運動を行い1周回ります。



こしを高く上げて、空中にいる時間を長くできたらすごいよ！

☆どろけい

- ・どろぼうと警察にの2チームに分かれ、警察がどろぼうチームをつかまえます。時間内に警察がどろぼうを全員つかまえれば、警察チームの勝ちです。どろぼうが1人でも逃げ切れればどろぼうチームの勝ちです。

☆手つなぎ鬼

- ・鬼にタッチされたら、どんどん手をつないでいき、仲間を増やしていきます。



手ははなれないように、行く方向を相談しながら追いかけてね。

☆こおり鬼

- ・鬼にタッチされたら、馬とびの馬の姿勢で待ちます。仲間がとんでくれたら逃げることができます。

いくよ！と声をかけてからとぶと安全だね。



あごを引いて、しっかりふん張ってね。

◆みんなでジャンプ

- 6人くらいで大なわとびの中で何回とべるかに挑戦します。
- 2分間の8の字とびでの記録に挑戦します。



◆落とさず逃げろ 3分勝負

- 胸やおなかにレジ袋や新聞紙をつけます。それを落とさないように走ります。最後まで落とさずに走りきれるかな。



◆ボールを集めて

- 2本のラインに2チームが並び、スタートの合図で相手陣地のフラフープに入ったお手玉やボールを持って戻ります。3分後、フラフープの中のボールが多いチームの勝ちです。



校庭に円をかいて
もいいね。

2 ロング作戦②：親子で

○親子でジョギング

- 曜日を決めて、親子で一緒に走るのもいいですね。会話をしながら走れるスピードで走りましょう。もちろんウォーキングもいいです。



おもしろポイント：記録がのびていくことがおもしろい！！

～継続は力なり！目標を持って続けてみましょう～

D 柔軟性（やわらかさ） ～やわらか作戦～

1 やわらか作戦①

○どこまでいけるか

- ・台の上に立ち、足を伸ばしたまま前屈する。
どこまで触れるか、挑戦しましょう。



☆じゃんけん足開き

- ・2人でじゃんけんをして、負けた方が少しずつ足を開いていきます。
最後までバランスを崩さなかった方が勝ちです。



◆2人組ボールわたし

- ・頭の上と足の下の交互にボールを渡します。
・左右交互にボールを渡します。

しっかりそる！
しっかりねじる！



◆長座ボール回し

- ・長座の状態で、ボールを転がしながら自分の周りを一周させます。



◆リンボーダンス

- ・張られたゴムに体が触れないように、反りながら通り抜けます。



おもしろポイント：ちょっと痛い気持ちいい！！

～ねじったり、そったり、いつもとちがう体勢を楽しみましょう～

2 やわらか作戦②：ストレッチ

○毎日動的ストレッチ

- ・腕を前後に回したり、片足を前後・左右にふったりします。



○毎日ストレッチ例（一人）

- ・前屈：足を伸ばしたまま床をさわります。足が曲がらないようにして伸ばします。



- ・開脚：開脚して床の板目や目印をさわっていきます。前より少しでも遠くに届くように続けましょう。

- ・ブリッジ

- ・だるま回り：足の裏を合わせて座り、両手でしっかり足を持ち、勢いよく横に倒れてクルリと回って元の姿勢に戻ります。



☆毎日ストレッチ例（二人以上）

- ・シーソー：二人で開脚した足を合わせ、交互に引っ張り合います。
- ・背中前後曲げ：背中を合わせて長座で腕を組んで座り、体を交互に曲げます。上の方は、体の力を抜いて、反るようにします
- ・背中乗せ：背中合わせで立ち、一人の背中に乗ります。その時、力を抜きます。
- ・トンネルくぐり
：1人がポーズをとっている足のすきまを、もう1人がくぐります。体をねじったりしながら、いろいろなポーズをしてみましょう。



指の先っちょまでピーン！

E 巧ち性（うまさ） ～たくみ作戦～

1 たくみ作戦①

○ドッジボール投げ

- ・ドッジボールをカ一杯投げ、とんだ距離を伸ばしていきます。

◆タオルふりおろし・タオル投げ

- ・タオルの先を持ち、反対側の先が大きく回ってくるように振ります。
- ・タオルを遠くへ投げて競います。



◆バトンとばし

- ・斜め上方向に張られた紐にバトンを通し、投げます。



体が最初から前を向いていないかな？横向きからスタート！
手は最後までふり切ると、ビューンっていう音がするよ。

◆1本足キャッチボール

- ・2つのフラフープを使います。後ろのフラフープの中に横向きで1本足で立った状態から、前のフラフープに反対の足を踏み入れて投げます。



体重をしっかり移動させるのがポイントだよ！

◆紙でっぼう遊び

- ・紙でっぼうを勢いよく振り下ろし、鳴らします。手首のスナップをきかせないと紙が開きません。足を踏み出し上体を思い切り使って、振り下ろします。



◆めんこ遊び

- ・自分のめんこを床に投げつけ、友達のめんこを裏返します。下半身をどっしり構え、肘を上げて投げます。体全体を大きく使って投げます。



◆シャトル投げ例

- ・シャトルで的当てをします。
- ・シャトルを決められたラインから投げ、フラフープや逆さにしたパラソルなどに入れたり、色つきマットをねらったりします。(色ごとに得点化します。)
- ・2人組でのシャトルキャッチをします。等



- ◆その他：2人組キャッチボール、壁当てキャッチボール、フリスビードッジボール等。

2 たくみ作戦②

○かかし

- ・手を横に広げて目を閉じて片足で立ちます。バランスを崩さずに何秒できるかな。



足の指で床をつかむようにするとバランスがよくなるよ。

☆バランスずもう

- ・相手と手を合わせ、押したり引いたりしながら相手のバランスをくずします。バランスをくずさず、足が動かなかった方が勝ちです。



◆竹馬・一輪車・フラフープ・等

- ・体の色々な部位でフラフープを回します。(腰、ひざ、片足、片腕 等)
- ・フラフープを投げ、回っているフラフープをくぐったり、跳び越したりします。

◆なわとびジャンプ

- ・2本のなわを使ってダブルダッチに挑戦しましょう。
- ・長なわ4本で四角形をつくり、連続とびをします。
- ・長なわ2本を交差して、真ん中でとびます。



◆ドリブル鬼ごっこ

- ・決められたコートの中でドリブルをしながら逃げます。鬼はボールを持ちません。鬼にボールを触られたら交代です。鬼の数を増やすと運動量が多くなります。



鬼の動きを見ながらドリブルができるといいね。

◆ボールでお絵かき

- ・校庭にいろいろな絵を描いておき、足でボールをけりながら絵をなぞります。(コースを作っても楽しいです。)

おもしろポイント：ちょっとずつむずかしくしていくとおもしろい！！

～行い方を工夫して、運動や遊びを進化させてみましょう～

F 敏しょう性（すばやさ） ～はやわざ作戦～

1 はやわざ作戦

☆サークル鬼ごっこ

- ・円のライン上に2人ずついます。1人が鬼となり、もう1人をつかまえます。（タッチ、しっぽとり等）ライン上のみ走ることができます。逆回りもOKです。



どっちから追いかけても動けるように、こしを少し低くかまえるといいよ！



☆へび鬼

- ・6～7人で縦1列になり、前の人の上に手を置きます。鬼（1人）は、一番後ろの人をタッチしたら交代できます。

☆ケンケンバスケット

- ・フルーツバスケットの片足バージョンです。片足のうわばきを自分の後ろに置いて長座で座ります。「ケンケン、みかん」の掛け声で、みかんの人は立ってケンケンで空いている場所に移動します。「ケンケン、フルーツ」では全員が移動します。

☆ねことねずみ

- ・ねことねずみの2チームに分かれ、向かい合ってそれぞれ1列に並びます。リーダーが「ねこ！と言ったら、ねこがねずみを追いかけます。引かれたラインまで逃げ切れたらねずみの勝ち、その前にタッチできたらねこの勝ちです。



☆タッチでクリア

- ・タッチされた手は下ろし、両手をタッチされた人はその場に座ります。全員が座り終わるのが早いチームの勝ちです。



おもしろポイント：みんなで遊ぶとおもしろい！！

～みんなで遊ぶとドキドキ感や達成感を味わえます～

☆前後チェンジ鬼

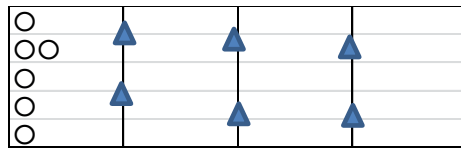
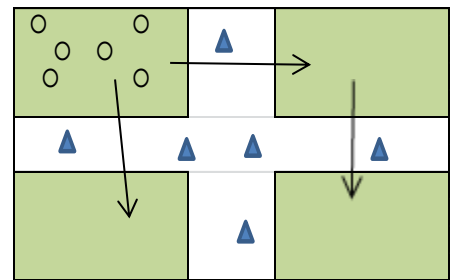
- 3人組を1チームとして、6～8チーム作り2つに分けます。3人組で縦一列になり、前の人の肩に手を置きます。相手チームの一番後ろの人がタッチされたら、赤白ぼうしを相手に渡します。3人分のぼうしが無くなったらゲーム終了です。一番後ろの人が触られそうになったら、「チェンジ」と声をかけて、前後を入れ替えることができます。

☆リバーシ鬼ごっこ

- 2チームに分かれます。相手チームの色のリバーシを自分のチームの色にひっくり返します。それぞれのチームに1～2名いる鬼にタッチされたら、復活ゾーンに行き、「復活！」と叫んで復活します。リバーシの色の多いチームの勝ちとなります。

☆タッチ鬼

- 鬼にタッチされないように、ゾーンをすり抜けていきます。色々なコートで行えます。(応用：どちらから回ってもOK！など、ルールを工夫するとおもしろくなるよ。)

◆マーカーキャッチ

- うつぶせから走り出し、コーンの上に置いてあるマーカーをとった方が勝ちです。



低い姿勢で走り出すと
うまくいくよ！



◆ワープで棒キャッチ

- 同時に相手の棒まで移動し、棒を倒さないように支えます。2人組の場合は直線で、3人組の場合には三角形で行います。



せ～の！と
声をかけ
るとタイミ
ングが合う
よ！

◆瞬間移動

- 5色のフラフープを置く。言われた色のフラフープに素早く入ります。30秒間に何点とれるかを競います。



みんなであそぼ～！のページ ～なかよし作戦～

☆だるまさんがころんだ（例）

- ①「はじめのい～ぽ！」の合図で1歩前にジャンプします。
「だるまさんがころんだ！」と言い終わって「鬼」がふりかえった時、
いろいろなポーズで止まります。



- ②ボールをけりながら、前に進んでいき、「だるまさんがころんだ！」
の時にボールを止めます。きちんと止められないと鬼につかまって
しまいます。
(応用：両足ではさんで止める、ボールの上に座って止める等)



- ③「だるまさんの1日」もおもしろいです。「だるまさんがねころんだ！」など言われた行動を
します。

☆あんたがたどこさ（例）

- ①ボールをつきながら「さ」の時に足を回してボールをまたぎます。

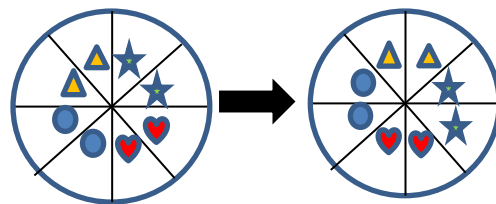
- ②リズムに乗ってジャンプをします。「さ」の時に
前方にとびます。それ以外は元の場所でジャンプ
します。(教室の床のマスなどを使ってよいです。)
列になって向かい合い、片方の列は前方に、もう
片方の列は後方に跳ぶなどすると、スリルがあっ
ておもしろいです。とぶ方向を工夫すると楽しく
遊べます。

- ③手をつなげるくらいの円になります。下図のように
線をまたいで立ちます。「あんた、がた、どこ」に
合わせて時計回りに1マスずつジャンプして移動
します。「さ」の時は、反時計回りに移動して戻り
ます。みんなで心を合わせて動かないと、友達の足
をふんだり転んだりしてしまいますので、気を付け
て遊びましょう。

「歌詞

あんたがたどこさ、
肥後(ひご) さ、
肥後どこさ、
熊本さ、
熊本どこさ
船場(せんば) さ、
船場山にはたぬきがおってさ
それを猟師が鉄砲でうってさ
煮てさ、焼いてさ、食ってさ、
それを木の葉でちよいと
隠(かぶ)せ」

※ラインがなくてもできます。
人数を増やして挑戦してみましょう。

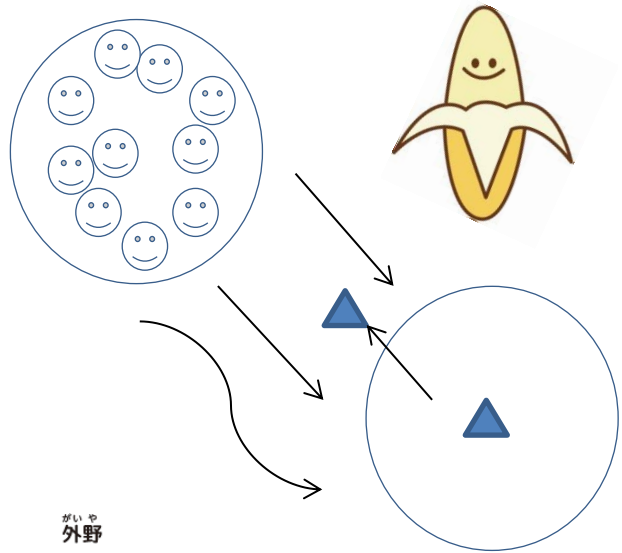


☆バナナ鬼

- こおり鬼ににている遊びです。鬼につかまったら、その場に止まり、両手の手の平を頭の上で合わせて、「バナナ」になります。バナナになった人を助けるには、皮をむいてあげます。「むき」「むき」と言いながら片手ずつ下ろしてあげましょう。片手分しかむいてもらえなかったら、次の人が皮をむいてくれるのを待ちます。全員をバナナにできたら鬼の勝ちです。人数が多いときには、鬼の数を増やしましょう。バナナの皮は優しくむいてあげましょう。

☆ひっこし鬼

- 全員が入れる円を2つかきます。1つの円に全員が入り、もう1つの円に1人の鬼が入ります。鬼が「ひっこし!」と言ったら、円から出て、もう一つの円に移動します。鬼も円の外で、移動してきた人をタッチします。タッチされた人は鬼になります。全員が円からひっこし終わったら、鬼ももう1つの円に入ります。そこからまたスタートです。最後まで残るのはだれでしょう。



☆円形ドッジボール

- ドーナツ型のコートで行うドッジボールです。ドーナツの人数が多くなるように入ります。自分のチームも相手のチームも同じドーナツの中にいます。外野と中央の人は、ドーナツの人にボールを当てます。外野の人は、当てたら中に入ることができます。最後に、ドーナツの中の人数が多いチームの勝ちです。



☆STOPドッジボール

- パスをつないで楽しむドッジボールです。1つの円（四角）の中に両方のチームがいます。外野は各チーム1人からスタートです。ボールを持った人はその場から動けません。自分であてたり、相手が遠い時は仲間にパスしてあてたりします。ボールがあたった人は外野に出ます。最後まで円の中に残っていた人が多いチームが勝ちです。

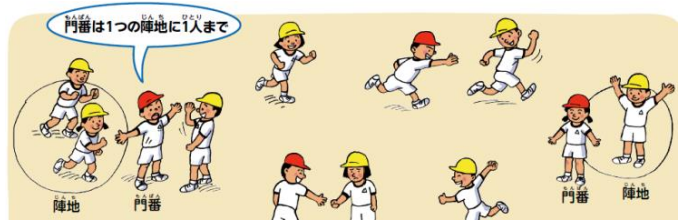
☆かくれリーダードッジボール

- ・チームごとにリーダーを1人決め、審判に伝えます。リーダーがあてられたら、その時点で負けとなります。他のルールはドッジボールと同じです。人数が減ってきたり、相手の動きをよく見ていたりすると、リーダーが分かってきます。



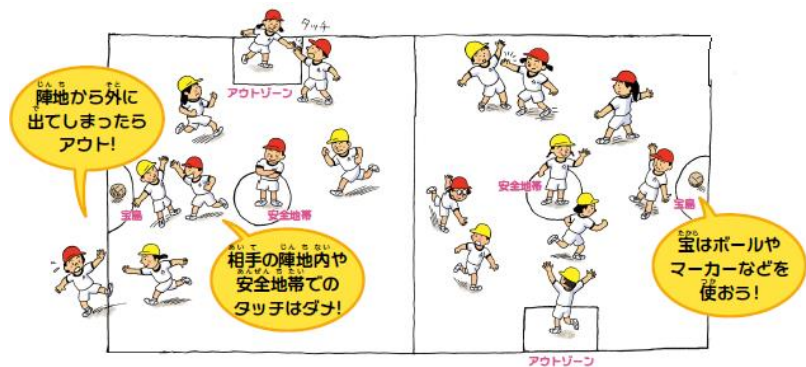
☆門番じゃんけん

- ・鬼ごっこ+じゃんけん=門番じゃんけん！！鬼対子で行います。鬼につかまったらじゃんけんで勝負。勝ったら逃げられます。負けたら陣地に入ります。陣地の前にいる門番の所へ行き、門番とじゃんけんで勝負。大きな声で「門番じゃんけん」と言いながらじゃんけんします。門番に勝ったら全員逃げられます。負けたらその人もつかまります。門番じゃんけんができるのは、1人1回まで。つかまっている人数を見ながら、挑戦しましょう。



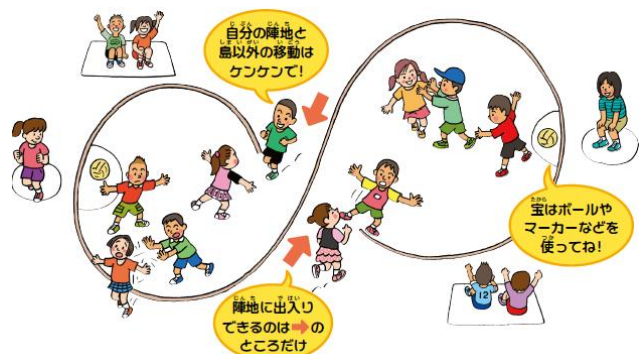
◆宝とり

- ・コートをかいて、「宝島」「安全地帯」「アウトゾーン」をつくります。相手の陣地にある、宝島の宝をとると得点できます。自分の陣地では、入ってきた敵にタッチし、相手の陣地に入ったらタッチされないように相手をかかわして、宝をゲットします。相手にタッチされた人はアウトゾーンに入ります。味方にタッチしてもらったらコートの外を回って自分の陣地の宝島から復活できます。安全地帯ではタッチできません。スタートは宝島があるラインに、向かい合って1列にならびます。



◆Sケン

- ・2チームに分かれて、Sの中に入ります。宝を置いてスタートです。自分の陣地から出たらケンケンで進み、宝をゲットします。守りの人は、陣地に入ってくる相手をアウトにします。(両足をつく、陣地から外へ出される、線を踏む、地面に手をつく等でアウト。) 勝負は1人对2人などはダメです。宝をとったら、また自分の陣地からゲームを開始します。



自分たちのオリジナルの遊びを考えても面白いね！！



作成 山梨県教育庁スポーツ健康課
体力向上対策委員会

協力 甲府市立石田小学校
甲府市立大國小学校