

# はじめに

今は、教育の現場でも働き方改革が話題となり、教員の仕事の軽減が求められています。逆に言えば、それだけ現場は忙しくなっているということです。

また、組体操など危険性の高い運動会種目に対し、もっと安全に配慮した種目にすべきという意見も数多く耳にするようになってきました。

このような時代に行われる運動会は、「効率化」と「安全性」がより一層求められていると言えるでしょう。

そこで、御好評をいただいた『カンタン楽しい！運動会種目77』に下記の3点の特長を盛り込みました。収録する種目数を増やして大幅に改訂し、改題新版として出版することとしました。

- 1 学校や学年や子どもたちの実態に応じて選べる数多くの種目
- 2 安全かつ見栄えのする、「組体操」に代わる「集団行動・集団演技」の項目を追加
- 3 指導のポイントや競技が盛り上がるアドバイスが充実

ところで、毎年毎年、2万校以上の小学校で運動会が行われています。ところがおもしろいことに、ほとんどの学校で「玉入れ」「綱引き」などのいわゆる伝統種目が行われています。なぜでしょうか？

それは、これらの伝統種目が3つの優れた要素をもっているからです。

- ① 準備が簡単
- ② ルールが単純・明快
- ③ 勝敗が明確

この3点において、「玉入れ」「綱引き」を超える種目はなかなか出ないでしょう。

それならば、これらの伝統種目の優れた要素をそのまま受け継ぎながら、そこに新しいものを加えたり、組み合わせたりして、新しい種目を生み出せばよいのです。

そのようにしてできた種目は、伝統種目と同様に準備や練習に時間が多くかける必要がありません。それでいて、「毎年同じ」「惰性的」という批判を避けることもできます。

本書には、こうした「新しい伝統種目」を数多く収録しました。いずれもわかりやすく、そのまま実践していただくことができると思います。

本書の種目が、昨今、教育現場に求められている運動会の実施に少しでもお役に立てるとすれば、大変うれしく思います。

2018年3月

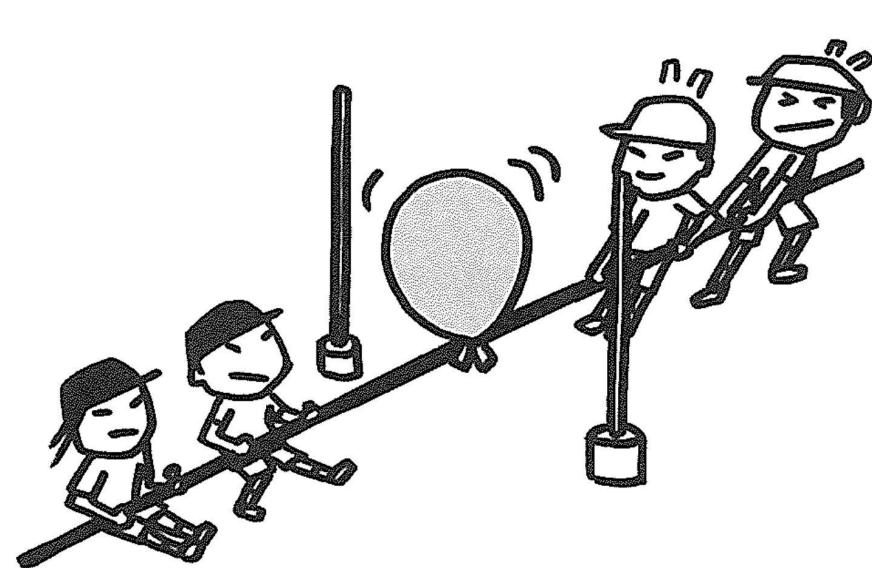
山中伸之

綱引き  
13

# はっきり 綱引き

ここが  
イチオシ!

どっちが勝っているか  
よく分かるので、応  
援しやすく楽しい。



ルールややり方は一般的な綱引きと同じ。ただし、勝敗がよく分かるような工夫を施してある。まず、綱の中央のところにポールを立てる。さらに、綱の中央に風船を結びつけておく。綱が動くと風船も動き、ポールと見比べることでどちらが勝っているかよく分かる。

対象  
学年

全  
学年

人  
数

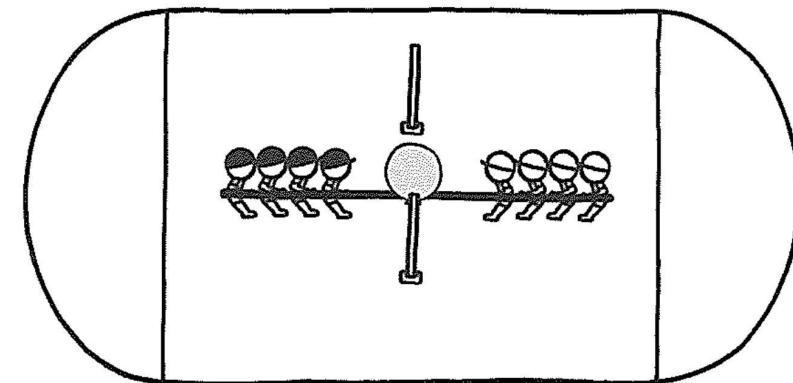
100~  
300人

準備  
する物

- ①綱引き用の綱
- ②ポール（2本）
- ③風船（数個）

Ⅰ  
定番

- 1 綱を設置する。
- 2 綱の中央に風船を結びつける。
- 3 「ヨーイ」の合図で綱を持つ。
- 4 中央部分にポールを移動する。
- 5 号砲で綱引きを始める。



POINT

- 1 綱を地面に置いてから風船を結びつける。
- 2 綱引きはもともと中央部分をそろえるのが難しいので、「ヨーイ」の合図で綱を持ってから、中央部分を決めるとよい。
- 3 ポールの代わりにカラーコーンを使っててもよい。

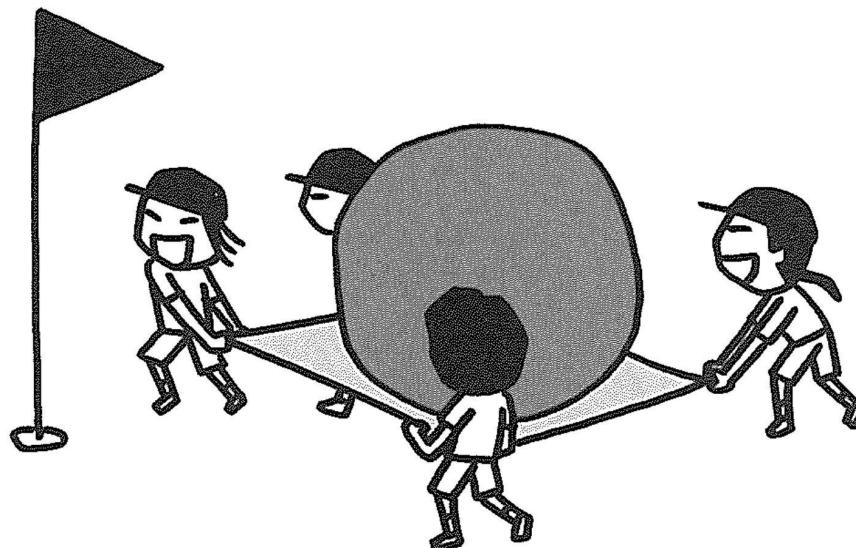
大玉ころがし  
27

# 空飛ぶ 大玉

ここが  
イチオシ!

大玉が空飛ぶじゅうたんに乗ったように飛んでいくのが楽しい。

大玉を転がしてリレーをする。途中で大玉をブルーシートに乗せ、ブルーシートを持って走る部分がある。大玉が空飛ぶじゅうたんに乗っていくイメージ。大玉を落とさないように工夫して持って走る。ブルーシートの大きさによって運び方に工夫が必要になるので、子どもに応じて大きさを調整する。



対象  
学年

1~3  
年生

人数

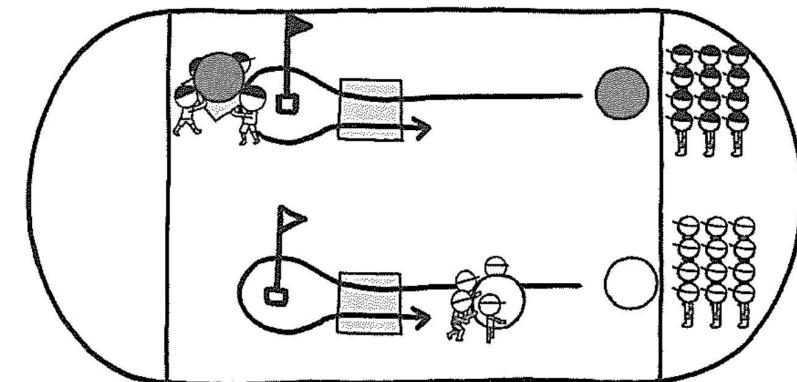
50~  
100人

準備  
する物

- ①大玉（赤白各1）
- ②ブルーシート（2枚）
- ③ポール（赤白各1本）
- ④アンカー用たすき（赤白各1本）

I  
定番

- 1 スタートして大玉を転がす。
- 2 途中でブルーシートに乗せる。
- 3 乗せたままポールを回る。
- 4 途中でブルーシートから降ろす。
- 5 転がしてもどりバトンタッチ。

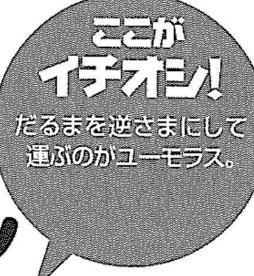


POINT

- ① 子どもの人数に応じて、1チームの人数を調整する。基本は1チーム4人とする。
- ② ブルーシートがなければ、レジャーシートでもよい。大きめのブルーシートは重くなるので軽めのものがよい。

だるま遊び  
34

# だるまさん が転んだ



だるまを数人で手で持てて運びリレー。通常のだるま遊びリレーと同じく、ポールを回る折り返しリレーをするが、ポールを回ったところでいったんだるまを置き、今度はだるまを逆さまにして運ぶ。逆さまにするとだるまの下を持つことができなくなるので、多少持ちにくくなるのがおもしろい。



対象  
学年

1~4  
年生

人数

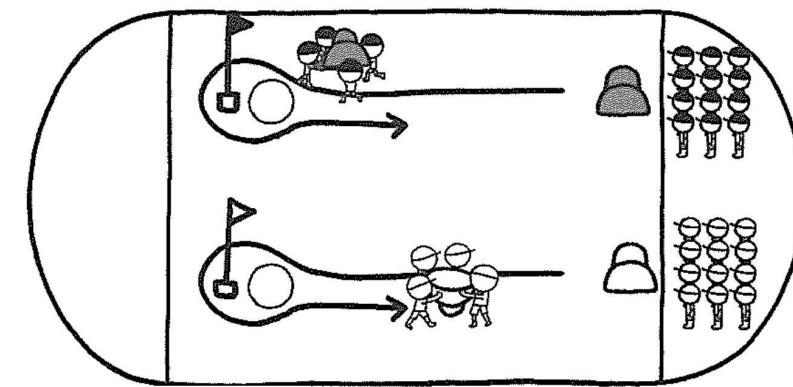
50~  
100人

準備  
する物

- ①だるま（赤白各1体）
- ②カラーコーン（数本）
- ③ポール（赤白各1本）
- ④アンカー用たすき（赤白各1本）

I  
定番

- 1 数人でだるまを持ってスタート。
- 2 ポールを回ったところでだるまを置く。
- 3 だるまを逆さまにして持つ。
- 4 そのままだるまを運んでバトンタッチ。

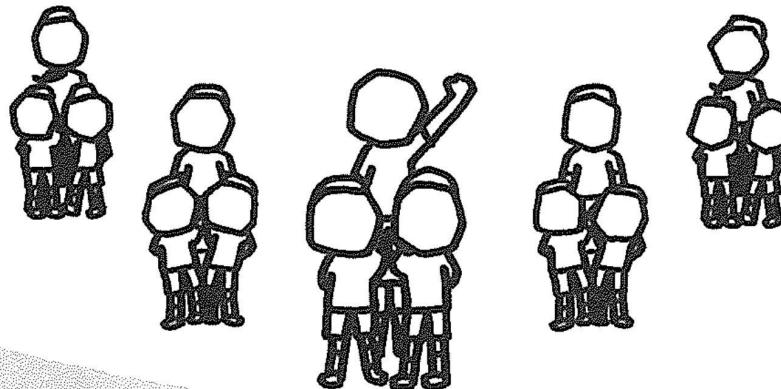
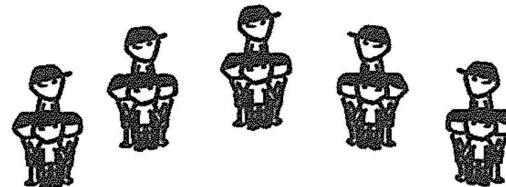


POINT

- 1 だるまを何人で持つかは、子どもの人数とリレー回数を考慮して決める。あまり多いと持ちにくい。
- 2 ポールを回った付近に円をかいておき、そこでいったんだるまを置かせるとよい。

# 陣形 騎馬戦

通常の騎馬戦のように、一騎打ちや総当たり戦、大将戦を行う。それぞれの開始時の陣形を、魚鱗、鶴翼、雁行などにして、見栄えをよくする。一騎打ちは雁行、総当たりは鶴翼、大将戦は魚鱗などと決めておき、アナウンスで陣形をつくるのもかっこいい。



**ここが  
イチオシ!**  
陣形を魚鱗、鶴翼、雁行などとし、見栄えをよくする。

対象  
学年

高  
学年

人数

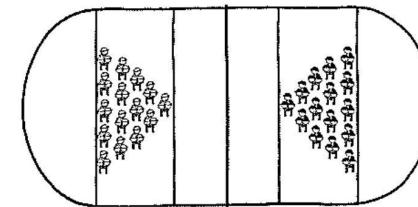
100~  
200人

準備  
する物

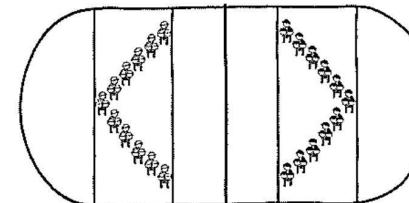
- ①和太鼓（1張）
- ②大将の幟（赤白各1本）

- 1 赤白横一列で対面して整列する。
- 2 大将が前に出て口上を述べる。
- 3 「1回戦は一騎打ちを行う。馬をつくれ」
- 4 上記の宣言で騎馬をつくり陣形をつくる。
- 5 開始。以下同様。

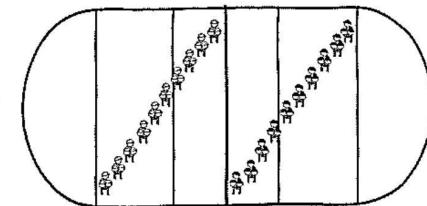
(魚鱗)



(鶴翼)



(雁行)



POINT

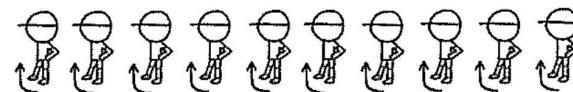
- ① 次のような場合は、陣形を一部変更するとよい。
  - ・互いの距離が近すぎる（遠すぎる）
  - ・人数が少ない（多い）
- ② 和太鼓は動く合図として適宜用いる。なくても差し支えない。
- ③ 大将の幟もなくても差し支えない。使えるものがあれば使う。

集団行動  
**48**

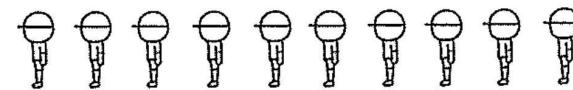
# 1→2列

**★1→2列** 列形成の基本

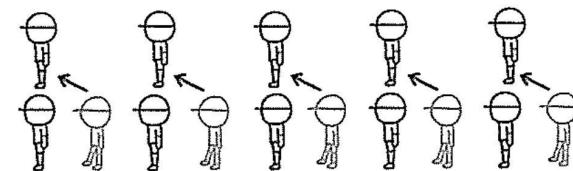
1 整列した状態から「右向け右」の合図で全員右を向く。



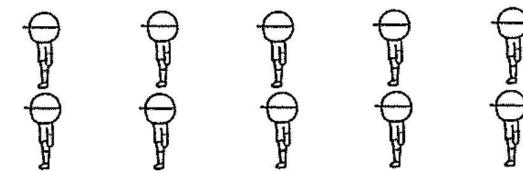
2 足をそろえ、手を下ろして、「気をつけ」。



3 偶数番の子どもが右足をななめ右前に1歩ふみだしてななめ前に出る。



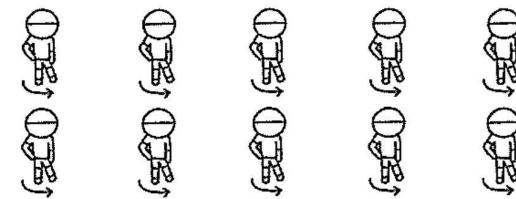
4 移動した子どもが左足をひきつけて「気をつけ」。



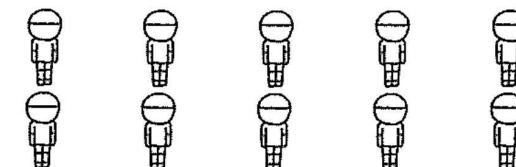
**★2→1列**

P.100の■④から元にもどる形

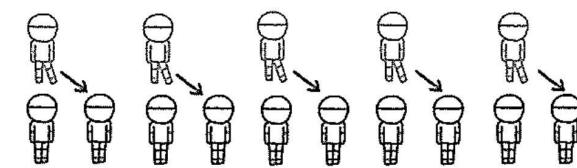
1 整列した状態から「左向け左」の合図で全員左を向く。



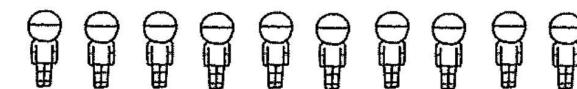
2 足をそろえ、手を下ろして、「気をつけ」。



3 移動列の子どもが左ななめ前に出る。



4 移動した子どもが右足をひきつけて「気をつけ」。

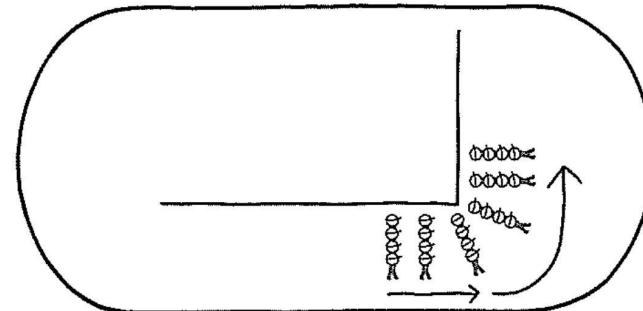


集団行動  
53

# 行進

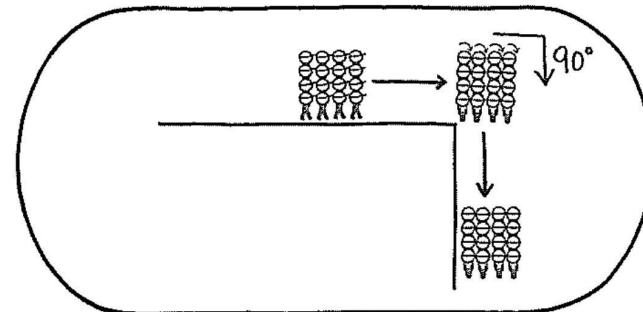
## ★左折

4人が常に直線上になるように外側は歩幅を広くする



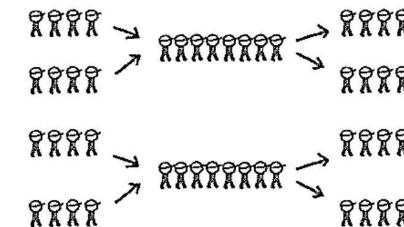
## ★進路交差

「左折」とは異なりその場で全員が90度向きを変える



## ★増減列

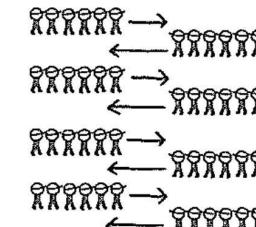
1人ずつ交互に入ったり出でたりする



III  
集団行動

## ★交差

列同士が互いの列の間をぬって行進する



## ★蛇行

目的地に向かって先頭が自由に歩き、後ろからついていく

