

ラグビーボールを使った 「トンネル鬼」に挑戦!

うんどうの達人プログラム

【4・5歳児対象】

準備物

- ラグビーボール
- 笛

3つのポイント『楽しさ』『コミュニケーション』『体力向上』

STEP 1 ボールを使用する際のお約束&準備運動

10分

環境構成

- 活動前にボールを準備しておく
→ お約束確認用に一つボールを持っておく



活動の進め方

- ① 子ども達へボールを見せ、興味を持ってもらう
→ 先生は「どんな形をしている?」「重さは?」「硬さは?」など声かけを行う
→ ビーナッツの様な形をしているのでボールが不規則に動く為、跳ねたボールに当たってしまうことや、ボールをお友達にぶつけると痛いということを説明する
- ② 後ほどボールを使って楽しむことを伝え、子ども達にはまだボールに触らせない
- ③ 準備運動は一般的な「膝の曲げ伸ばし」「アキレス腱伸ばし」など、慣れているものを実施する
→ 準備運動の際に「今日は楽しくたくさん動こうね!」などと、子ども達がワクワクするよう声かけを行う

STEP 2 導入(ストップ&ゴー)(トンネル鬼)

10分

ストップ&ゴー

環境構成

- 一人一人の間隔を大きく取る。
- 事前に危ない箇所などにマーカーやカラーコーンなどを置き、子ども達に近づかせないようにする

活動の進め方

- ① ゆっくり歩きながら(歩くコースは定めない)笛の合図に合わせて立ち止まる
→ ぶつかったりころんだりしないように注意を促す
→ 止まる際のポーズを変えるなどして変化をつけて楽しむ
→ 動きに慣れてきたら、スピードを上げてみる

トンネル鬼

環境構成

- 2人1組を作り、手をつないで座る

活動の進め方

- ① トンネル鬼のルールを説明する
→ 鬼役を先生が行い、子ども達は2人で手をつなぎ、手を離さないように鬼から逃げる
→ 鬼にタッチをされてしまった場合は、お互い正面を向き、両手をつないで人が通れる大きさのトンネルを作る
→ トンネルになってしまった2人組はその場から動くことができない
→ トンネルを他の2人組が通過したら再び逃げるができる
- ② 実際にトンネル鬼に挑戦する
→ 初めは他の2人組がトンネルになってしまった2人組を助けられるくらいのスピードで鬼は追いかける
- ③ 動きに慣れてきたら、鬼役を子どもに挑戦させてもよい

パスを取り入れたトンネル鬼

環境構成

- トンネル鬼と同様に子ども達は2人組になって座る
- ボールを1~3個準備しておく

活動の進め方

- ①パスを取り入れたトンネル鬼のルールを説明する
 - ➡導入で行ったトンネル鬼とルールはほぼ同様
 - ➡パスを取り入れたトンネル鬼は、「鬼(「子」を追いかける)」「子(2人組で鬼から逃げる)」「親(ボールを持ちトンネルになってしまった「子」を助ける)」これら3つの役割に分かれておこなう
 - ➡親役の子ども達にボールを一つずつ渡しておく
 - ➡鬼役を先生が行い、子は鬼につかまらないように2人で手をつないだまま鬼から逃げる
 - ➡タッチされてしまったら、トンネル鬼と同じようにトンネルを作り、その場から動くことができない
 - ➡親がボールを持ったままトンネルを通過すれば、子は再び逃げるができる
- ②これらの役割を理解して、実際にトンネル鬼に挑戦する
 - ➡親と子の役を交代しながら何度か楽しむ
- ③動きや役割に慣れてきたら、今度は親2~3組に対してボールを1つ渡し、パスの要素を取り入れる
 - ➡ボールを持ってトンネルを通過し、子を助けた親は、ボールを持っていない他の親にパスをしなければいけない
 - ➡親と子の役を交代しながら何度か楽しむ