

活動時間 15時55分～16時30分

15:55～	点呼・準備運動
16:05～	ウォーミングアップ・実際の活動
16:20～	片付け・終わりのあいさつ
16:20～	着替え
16:30	下校完了

活動予定日	活動内容	担当
6月17日(火)	体づくり運動	高学年部
6月24日(火)	体づくり運動	高学年部
7月1日(火)	ドッジボール	中学年部
7月8日(火)	ドッジボール	中学年部
7月15日(火)	ドッジボール	中学年部
9月2日(火)	ポートボール	低学年部
9月9日(火)	ポートボール	低学年部
9月16日(火)	ポートボール	低学年部
10月7日(火)	体づくり運動(おにごっこ)	高学年部
10月14日(火)	体づくり運動(おにごっこ)	高学年部
10月21日(火)	体づくり運動(おにごっこ)	高学年部
11月4日(火)	バドミントン	中学年部
11月18日(火)	バドミントン	中学年部
11月25日(火)	バドミントン	中学年部
12月2日(火)	持久走・大縄とび	低学年部
12月9日(火)	持久走・大縄とび	低学年部
1月13日(火)	持久走・大縄とび	高学年部
1月20日(火)	持久走・大縄とび	高学年部
2月3日(火)	ドッジボール	中学年部
2月10日(火)	ドッジボール	中学年部

※大雨や熱中症警戒レベルによっては中止になる場合があります。

※中止の場合は「すぐーる」にて連絡をいたします。

※部活動を休む時には担当の先生のところに言いに行きます。

※活動終了後は必ず標準服に着替えてから下校します。

氷鬼

遊び方

- 1、おにを決める。
- 2、10数えたら、おにがみんなを追いかけ、タッチする。
- 3、逃げる人は、タッチされそうになったら「こおり！」と言い、胸の前で両手をクロスさせて氷になり固まることができる。氷になるとおにはタッチできないが、固まってしまうため自分から動くことはできなくなる。
- 4、逃げている人は、氷になった仲間に「おゆ！」と言いタッチして、お湯をかけて氷を溶かしてあげることができる。氷になっていた人は、お湯をかけてもらったら自由に動けるようになる。
- 5、おには誰かにタッチするか、全員を氷にさせるまで追いかける。タッチをしたら、タッチされた人とおにを交代する。

ポイント！

- ・なかなか捕まらずおにの交代が難しい場合は、予め時間を決めておいておにを交代したり、おにの数を増やすなどしてみよう。
- ・おにだけ帽子をかぶったり、帽子の色を変えるなど最初にルールを決めておくと、誰がおにか分かりやすい。

物鬼

遊び方

- 1、鬼を一人決める。
- 2、逃げる人は、鬼の周りに集まり、「ものおに♪ものおに♪ 10（じゅう）！ 9（きゅう）！ 8（はち）！…0（ぜろ）！」と10から0までカウントダウンする。
- 3、カウントダウンが「0（ぜろ）」になったら、鬼は「○○○！」と物や人の名称を答えて5秒数え、みんなを追いかける。
この時、みんなが見つげにくいようなものや人を探してお題を出すのがポイント！（みんなが迷って探している間にタッチ！）
- 4、タッチしたら鬼を交代する。
- 5、1～4までを繰り返して遊ぶ。

ポイント！

- ・鬼が出すお題は、「てつぼう」「木」「黄色のもの」「○○せんせい」「○○ちゃん」などなど、おにごっこをしている場所にあるものであれば基本的に何でも良い。
- ・保育者が鬼になると、低年齢から楽しみやすい。
- ・なかなかおにが交代できない場合は、3回やったら交代にするなど、順番に鬼になっても楽しめる。

おおかみとこぶた

遊び方

- 1、おおかみ役を1人決める。又は保育者が行う。（それ以外の子はこぶた役）
こぶた役は家（陣地）を決めその場所に行く。
- 2、おおかみ役はこぶたたちの家の外で、眠ったふりをする。
- 3、こぶた役の子たちは、おおかみの近くに行き「おおかみさん おおかみさん いまなんじ？」と掛け声をかける。
- 4、おおかみ役は好きな時間を考え答える。
12時以外の時間は、「いま〇じ！」と答えてまた眠ったふりをする。
こぶたの子たちはひと安心。「まだ〇じ？あ～よかった！」と言う。そしてまた「おおかみさん おおかみさん いまなんじ？」と掛け声をかけ、やり取りを繰り返す。
- 5、おおかみ役が12時と言うときには、「夜中の12時だぞ～！！」と言って、こぶた役の子たちを追いかける。
- 6、こぶた役の子たちは、大急ぎで自分たちの家に戻る。
こぶた役の子が誰も捕まらなかったら、こぶたたちの勝ち！
こぶた役の子が誰か捕まってしまったら、オオカミの勝ち！

ポイント！

- ・年齢が低い場合は時間軸がまだ意識しづらいかもしれないので、「ちょこっとおやつが食べたいな。3時だぞ～」 「お風呂に入るぞ。夜の6時だぞ～」など、時間に合った生活の様子を伝えると、より楽しめるかもしれません。
- ・慣れてきたら保育者と一緒に子どもがおおかみ役をやっても楽しいかもしれません。

だんごむし鬼

遊び方

- 1、おにを決める。
- 2、10数えたら、おにがみんなを追いかけ、タッチする。
- 3、逃げる人は、タッチされそうになったら「だんごむし！」と言い、小さく丸まる。だんごむしになるとおにはタッチできないが、丸まって固まってしまうため、だんごむしになった人は自分から動くことはできなくなる。
- 4、逃げている人は、だんごむしになった仲間に「つんつん！」と言い、つついて元に戻してあげることができる。だんごむしになった人は、つついてもらったら自由に動けるようになる。
- 5、おには誰かにタッチするか、全員をだんごむしにさせるまで追いかける。

ポイント！

- ・なかなか捕まらずおにの交代が難しそうな時は、予め時間を決めておき、おにを交代したり、おにの数を増やすなど、工夫して楽しむ。
- ・おにだけ帽子をかぶったり帽子の色を変えるなど、最初に子どもたちの中でわかりやすい決まりを考えていくのもおもしろい！

3色鬼（さんしょくおに）

「3色鬼」とは、赤・青・黄の3つのチームに分かれて楽しむ鬼ごっこです。逃げつつ追いかけて、チームで協力しながら楽しめます。

ルール

1. あらかじめ3色のチームに分かれる
2. 赤が青を追いかけて、青が黄を追いかけて、黄が赤を追いかける
3. タッチされたら、相手チームの陣地に捕まる
4. 制限時間に捕まらずに残っている人が多いチームの勝ち

アレンジ

- 捕まっても仲間にタッチされたら鬼ごっこに戻れる
 - 帽子やハチマキを身につけてチームをわかりやすくする
-

島鬼（しまおに）

地面にかいた島を行ったり来たりしながら鬼から逃げる「島鬼」。「島渡り鬼」「引っ越し鬼」と呼ばれることもあります。

ルール

1. あらかじめ地面に島となる円をいくつか描いておく
2. ジャンケンをして鬼を1人決める
3. 鬼が10秒数えている間にほかの人は島の中へ逃げる
4. 鬼は島の中には入れない
5. タッチされたら鬼を交代する
6. 鬼になった人は10秒数えて追いかける

アレンジ

- 鬼は島の外から手を伸ばしてタッチしてもよい
 - ひとつの島にいられる時間を決めておく
-

色鬼（いろおに）

鬼が指定した色を探す「色鬼」。逃げながらその色に触れることができれば、鬼にタッチされないという遊びです。

ルール

1. ジャンケンをして鬼を1人決める
2. みんなで鬼に「いろいろなんのいろ？」聞く
3. 鬼が答えた色を逃げながら探す
4. 鬼は指定した色に触れていない人にタッチする
5. 色に触れている間は鬼にタッチされない
6. タッチされたら鬼を交代する

アレンジ

- ほかに人と同じ場所の色を触ってはいけない
 - 自分の服や持ち物から探してはいけない
-

逆さ鬼（さかさおに）

基本的な鬼ごっことは反対に、鬼が逃げるのが「逆さ鬼」です。鬼じゃない人がみんなで鬼を追いかける、なんとも不思議な遊びです。

ルール

1. ジャンケンをして鬼を1人決める
2. みんなが10秒数えている間に鬼が逃げる
3. タッチできた人はいっしょに鬼になって逃げる
4. すべての人が鬼になるまで追いかける

アレンジ

- 最初の鬼役を大人が全力で担う
 - 事前に時間を決めておく
-

増え鬼（ふえおに）

増え鬼は、どんどん鬼が増えていく遊びです。「増やし鬼」「ゾンビ鬼」と呼ばれることもあり、ルールが簡単で取り組みやすい鬼ごっこです。

ルール

1. ジャンケンをして鬼を1人決める
2. 鬼が10秒数えている間にほかの人は逃げる
3. タッチされた人は鬼になる（タッチした人も鬼のまま）
4. タッチする度に鬼が増えていき、全員鬼になるまで続ける

アレンジ

- どこまでも逃げられると大変なのでエリアを指定する
 - 帽子やハチマキを身につけて鬼をわかりやすくする
-

全員鬼（みんなおに）

名前のおり、参加する全員が鬼になるのが「全員鬼」です。スタートの合図で始め、逃げたり追いかけたり...なにがなんだか分からなくなります。

ルール

1. スタートの合図で鬼ごっこを始める
2. 鬼として誰かを追いかけたり、タッチされないように逃げたりする

アレンジ

- タッチされたらその場で座る
 - シippo取りのように目印をつけて遊ぶ
-

ケイドロ

警察と泥棒にわかれて楽しむ鬼ごっこ「ケイドロ」。警察が泥棒全員を捕まえて、牢屋に入れることができれば勝ち。まさに因縁の戦いです...!

ルール

- ジャンケンなどで警察と泥棒に分かれる
- 警察が10秒数えている間に泥棒が逃げる
- 警察に捕まった泥棒は牢屋に入る
- 仲間にタッチされた泥棒は牢屋から出て再び警察から逃げる
- 泥棒全員を牢屋に入れるまで続ける

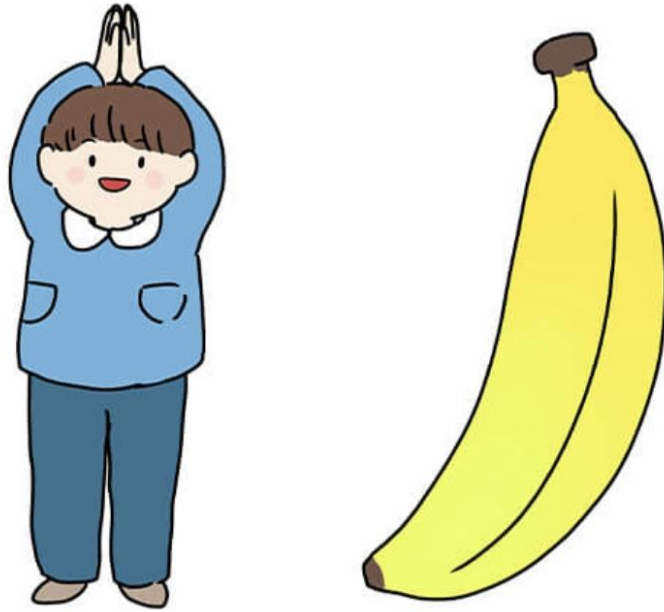
宝取りおに

陣取り鬼のように2つのチームに分かれて、宝物を奪い合う「宝取り鬼」。制限時間内にたくさん宝物をゲットできたチームが勝ちとなります。

ルール

- ドッチボールのように線を描き陣地を決める
- それぞれの陣地に宝物（ボールなど）をいくつか設置する
- 2チームに分かれてそれぞれ自分の陣地に構える
- スタートの合図で相手チームの宝物を奪いに行く
- 相手チームにタッチされたらその場で30秒動けなくなる
- 制限時間にたくさん宝物を持っているチームの勝ち

バナナ鬼（ばななおに）



「バナナ鬼」とは、氷鬼に似ている遊びです。タッチされた人は、氷ではなくバナナに変身！
仲間にバナナの皮を向いてもらったら自由に動けるようになります。

ルール

1. ジャンケンをして鬼を1人決める
2. 鬼が10秒数えている間にほかの人は逃げる
3. タッチされたらその場で両手を頭の上にしてバナナのように固まる
4. 仲間にバナナの皮をむいてもらったら鬼ごっこに戻る
5. 鬼はすべての人をバナナにするまで追いかける

尻尾取り（しっぽとり）



すずらんテープやひもの端をズボンに挟んでしっぽに見立てる「尻尾取り」ゲーム。全員鬼と同じく、みんなでしっぽを奪い合います。

ルール

1. 人数分のしっぽを準備して、ズボンにセットする
2. 始まりの合図で自分のしっぽを守りながら人のしっぽを狙う
3. 時間制限内により多くのしっぽを取った人の勝ち