



1. 体をつかった遊びの ルールを変えてみよう！

- 1 - 1. アレンジのアイデア
- 1 - 2. ゲームごとの具体的なアレンジの方法
- 1 - 3. ルールのチェックシート

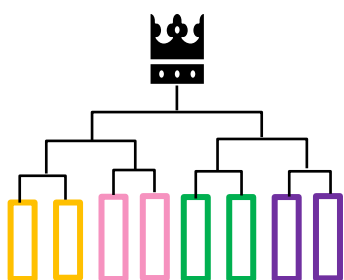
※体を使った遊びのルールを自分達でアレンジするアイデアや、そのルールがみんな楽しく遊べるものかどうかのチェック方法を、紹介します。

1. 体をつかった遊びのルールを変えてみよう！

1 - 1. アレンジのアイデア

体をつかった遊びの典型的なアレンジのアイデアを紹介します。

(1) 大人数で遊ぶ時



アイデア①
2人ずつの対戦を繰り返し、
トーナメント戦をする

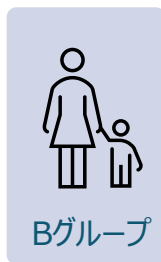


アイデア②
大人が前で実施し、
子供たちは前の大人に勝つか
負けるかで勝負を決める

(2) 年齢差、体格差がある時



アイデア①
有利な方に
ハンディを付ける



アイデア②
グループ戦にする
(年齢や体格の偏りがないように
分ける)

1. 体をつかった遊びのルールを変えてみよう！

1-2. ゲームごとの具体的なアレンジの方法

ゲームごとのアレンジ案は、以下の資料をご確認ください。

各ゲームのマニュアル「アレンジ(案)」の欄

大人用

K101 うしろじゃんけんポン

準備するもの

- 特になし

基本要件

- 人数 2人以上
- 時間 約5分
- 場所 屋内を推奨
- 難易度 ★☆☆
- Web会議での実施 不可

遊び方

準備：2人1組にする

ルール

- ①うしろじゃんけんポン！と言いながら、グー、チョキ、パーのどれかを背中に出す
- ②言いかけを聞いて、相手が背中に出ているものを見る
- ③相手が出ているものと同じ

先に叫んで当てた方が勝ち！
じゃんけんの勝ちは関係ない
間違えたか負け

安全への配慮：
公園などの広い場所で遊ぶ

アレンジ(案)

- 人数が多い時は対戦相手とじゃんけんポンで代表して1人1人戦をする

©2020 株式会社教育ネット 2 K101 うしろじゃんけんポン

大人用

K102 体でまちがいがさし

準備するもの

- 特になし

基本要件

- 人数 2人以上
- 時間 約5分
- 場所 室内・屋外どちらでも可
- 難易度 ★☆☆
- Web会議での実施 工夫次第で可

遊び方

準備：2人1組にする

ルール

- ①よーいスタート！と言いながら、の両手で互いの腰をよさす
- ②相手に見られないよう、背中を向かって、自分自身の腰をよさす
- ③両手を外す、脱下をすらすら など
- ④両手に両手が引っかかって、どっか変わったかあてる

先に脱けた方が勝ち！
間違えたら負け

安全への配慮：
よさす、引っかからないように注意する

アレンジ(案)

- Web会議をする時は、画面上で見える範囲で遊ぶようにする。また、腰をよさす部分を見えないようにする
- 腰数人をする時は、大人1人が変装して、子供たちの変装をあたえる など

©2020 株式会社教育ネット 2 K102 体でまちがいがさし

大人用

K103 音出し大会

準備するもの

- 特になし

基本要件

- 人数 2人以上
- 時間 約10分
- 場所 室内
- 難易度 ★☆☆
- Web会議での実施 工夫次第で可

遊び方

準備：2人1組にする、順番を決めておく

ルール

- ①よーいスタート！の合図でお互いを見合う
- ②最初の一人から、体をつかって音を出す
- ③もう一人も、別の方法で、体をつかって音を出す

互いの音を互いに聴かせる
例：足踏みをする、拍手をする、指をならす、心を鳴らす、手でももてるなど

いろいろな音を出し事ができた人が、勝ち！
画面が音を出せなかったら、自分
の音を出さなければならぬ、負け

安全への配慮：
おなは、マナー違反とする

アレンジ(案)

- Webをする時は音量が十分に聞こえる事を確認してから始める

©2020 株式会社教育ネット 2 K103 音出し大会



大人用

K309 しんぶんしん水鉄砲

準備するもの

- トイレットペーパー
(子供用人数分)

基本要件

- 人数 4人以上
- 時間 約15分
- 場所 室内
- 難易度 ★☆☆
- Web会議での実施 不可

遊び方

準備：チーム分けをする

ルール

- ①ペーパーを水に入れ、キャップの穴を水でふさぎ、水鉄砲になる
- ②水鉄砲で、相手チームのしんぶんしんを撃つ、しんぶんしんを撃つ(全員撃つのが目的)
- ③水鉄砲で、相手チームのしんぶんしんを撃つ(しんぶんしんを撃つ)
- ④撃つしんぶんしんが当たっている部分の長さをはかる

いちばん長いしんぶんしんが勝ち！

安全への配慮：撃つ時のマナー：
- 顔をかきかき、10分間、目を閉じて撃つ
- 撃つ時は、必ずしんぶんしんを撃つ
- 撃つ時は、必ずしんぶんしんを撃つ

アレンジ(案)

- トイレットペーパーがなくて済むような人数が多い時のゲームを考えた時、紙飛行機や紙飛行機を飛ばす

©2020 株式会社教育ネット 2 K309 しんぶんしん水鉄砲

大人用

K310 新聞ながなが競争

準備するもの

- 新聞紙 (子供用人数分)
- はさみ

基本要件

- 人数 2人以上
- 時間 約15分
- 場所 室内
- 難易度 ★☆☆
- Web会議での実施 可

遊び方

準備：新聞紙ははさみでざいんに切る

ルール

- ①新聞紙 (1枚) はさみを持って立つ
- ②はさみで新聞紙を切る、1分間、新聞紙を切る
- ③切った新聞紙を伸ばし、誰が一番長いのかをはかる

いちばん長いしんぶんしんが勝ち！

安全への配慮：
- 新聞紙を切る時は、必ずはさみで切る
- 新聞紙を切る時は、必ずはさみで切る
- 新聞紙を切る時は、必ずはさみで切る

アレンジ(案)

- Web会議をする時は、画面には見えないので、自分自身で長さをはかる
など、画面越しに勝負をさせるなど
- 新聞紙に合わせて、切る時間は変更してもよい。(5分間以内まで)

©2020 株式会社教育ネット 2 K310 新聞ながなが競争

※20種類のゲームについて、マニュアル内でそれぞれの「アレンジ(案)」を記載しています

1. 体をつかった遊びのルールを変えてみよう！

1 - 3. ルールのチェックシート

アレンジした後は、みんなで楽しく遊べるルールになっているか、下のチェックシートで確認してください。

No	チェック内容	OKなら○ ↓
01	ぜんいん びょうどう さんか 全員が平等にゲームに参加できるか？ でばん りょう さ (出番の量に差がないか？)	
02	ま じかん おお 待ち時間が多すぎないか？	
03	こども もんだい だ あ 子供たちが問題を出し合うようなゲームでは、 ぜんいん びょうどう もんだい だ きかい 全員が平等に問題を出す機会があるか？	
04	あんぜん あぶ 安全か？ (危なくないか？) ねんれいさ たいかくさ ばあい とく ようちゅうい ※年齢差、体格差がある場合は、特に要注意	
05	しょうぶ かたよ 勝負が偏らないか？	