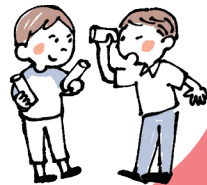


ワクワクがふくらむ! 広がる!

遊びの

レシピ

30



- 3 .....はじめに  
 4 .....子どもにとっての遊びとは、遊びを支援する大人の役割とは
- 5 ..... 遊びのレシピ【つくってあそぼう編】**
- 6 ..... サラマワンダー  
 7 ..... こえかわ〜る  
 8 ..... ビニールバズーカ  
 9 ..... さらヨーヨー  
 10 ..... こまっち  
 11 ..... ロケット  
 12 ..... パクンさかなつり  
 13 ..... かおくじ  
 14 ..... コップレイヤー  
 15 ..... 星空リウム
- 16 ..... ●コラム 児童館・児童センターと、放課後児童クラブ(学童保育)って、どんなところ?
- 17 ..... 遊びのレシピ【手軽にチャレンジ編】**
- 18 ..... つもっタワー  
 19 ..... コップタワー  
 20 ..... すくって!キャップ  
 21 ..... みつけて!キャップ  
 22 ..... 手のひらバランスツリー  
 23 ..... いろんなカタチみつけ  
 24 ..... はっけん!ガンメンズ  
 25 ..... 消える!?コイン  
 26 ..... まるっとお見トオシ!透視メガネ  
 27 ..... あんたがたどこさ
- 28 ..... ●コラム 『遊びで変わる人がいる。』～児童館の想い～
- 29 ..... 遊びのレシピ【かんたんゲーム編】**
- 30 ..... ばっちゃんバランスゲーム  
 31 ..... ハラハラぼう  
 32 ..... わっ!ななめだWA  
 33 ..... 乗っかり将棋  
 34 ..... 畑を守れ!  
 35 ..... 手づくりマンカラ  
 36 ..... ナラベタス  
 37 ..... サウンドかるた  
 38 ..... オノマトベジェスチャーゲーム  
 39 ..... 合わせて!あうんのポーズ
- 40 ..... ●コラム 「遊び」がみつかる!お役立ちサイト
- 41 ..... 遊びのレシピ【番外編】**
- 42 ..... とり+かえっこ  
 44 ..... どんぐりのお店屋さん
- 46 ..... あとがき

## はじめに

岩手県立児童館いわて子どもの森は、県立大型児童館です。

児童館は、遊びを通じて、子どもたちを心身ともに健やかに育成することを目的とする児童福祉施設です。中でも大型児童館は、「県内児童館等で活用できる各種遊びのプログラムを開発し、多くの子どもが遊びを体験できるようにその普及を図る」という固有の役割を持っています。

いわて子どもの森では、開館以来、さまざまな遊びのプログラムを開発してきました。そして移動児童館事業として、県内の児童館や放課後児童クラブ、保育所等に出向き、遊びの普及を行ってまいりました。しかしながら、2020年度（令和2年度）は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当事業をやむなく見送ることいたしました。

それでも、子どもの遊びは、決して“不要不急”の活動ではなく、“重要不可欠”なものです。さまざまな制限や不自由を強いられる状況下だからこそ、私たち大人は、これまで以上に工夫を凝らしながら、子どもたちが豊かに遊ぶことのできる環境を整える必要があります。

そこで、この度いわて子どもの森では、県内に広く「遊び」を普及することを目的に、『遊びのレシピ集』を作成・配布することいたしました。

【つくってあそぼう】【手軽にチャレンジ】【かんたんゲーム】のテーマで、30の遊びを紹介しています。どの遊びも、特別な材料や道具は使用せず、“そのへんにあるもの”ですぐに取り組めるものばかりです。ぜひこのレシピ集を参考に、子どもたちと一緒に遊んでみてください。そして、アレンジを加え「オリジナルの遊び」を育てていただけたら嬉しく思います。



## 子どもにとっての遊びとは

子どもにとっての遊びは、自分の内から湧き起こる「遊びたい!」という欲求に基づいて「何を、誰と」を決定し、自分にとってワクワクすることを自由に楽しみながら行う自主的で主体的な活動です。ですから、たとえ同じ活動でも、誰かに強制されて行うものは遊びではないということになります。

児童館や児童クラブでは、異年齢の子どもが群れて遊び合う中で、身体的能力はもちろんのこと、心の安定やコミュニケーション力、社会への適応力、集中力や創造力など、生きていくために必要な力を自然に身につけることができます。近年さまざまな分野で「子どもの遊び」についての調査研究がなされ、『子どもの頃に友だちとの遊びの経験が多いほど、大人になってからの自尊感情が高いこと』や『体育指導を受けている子より自由に遊んでいる子の運動能力が高いこと』など、遊びの力について報告されています。

ここで大事なことは、子ども自身は「能力を身につけるために遊ぶ」のではなく、「遊びたいから遊んでいる」ということ。自分のしたいことをしているうちに、結果としていろいろな力を自ずと体得しているのです。

子ども時代の豊かな遊び体験は、大人になった自分を支えてくれる人生の“根っこ”になります。



## 遊びを支援する大人の役割とは

子どもの遊びは、子ども同士で展開、発展していくのが本来の姿です。ですから、大人が子どもの遊びに関わることは、本当は不自然なことで、良くも悪くも遊びに影響を及ぼすということを忘れてはいけません。



大人はつい、(子どものために) 良かれと思ってあれこれやっけてしまいがちですが、“待つ”“見守る”ことは、子どもたちの内に秘めている力を引き出すことにつながります。子どもの遊びを取り巻く環境は時代とともに大きく変化し、それに伴って子どもの遊びや遊び方も変わってきました。私たちは、子どもたちが“今この時”与えられた環境の中で、自分なりに楽しもうと工夫する姿や過程を見守りながら、同じ目線で一緒に楽しみましょう。

## 遊びのレシピ

# つくってあそぼう編



# サラマワンダー

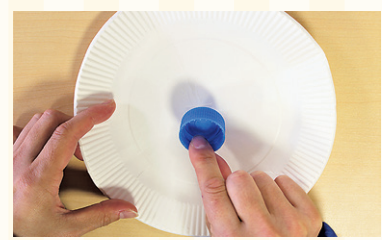
コマのように回したり、フリスビーのように飛ばしたり…。  
割りばしを使って皿回しもできちゃう！遊び方は無限大！？



**【用意するもの】**  
**材料**  
 ・紙皿…1枚 ・割りばし…1本  
 ・ペットボトルキャップ…1個 ・セロハンテープ  
**道具**  
 ・ペンなど

- 遊び方**
- 1 紙皿の真ん中が分かるように、十字に折り目をつける。
  - 2 セロハンテープを輪っかにして、ペットボトルキャップに貼る。
  - 3 ②を、紙皿の真ん中に貼る。
  - 4 ペンなどで③を飾りつける。

**POINT**  
 紙皿のふちを切ったり、折り曲げたりしてもOK！  
 皿回しは少しコツがあるので、何度も挑戦してみてね。



# こえかわ〜る

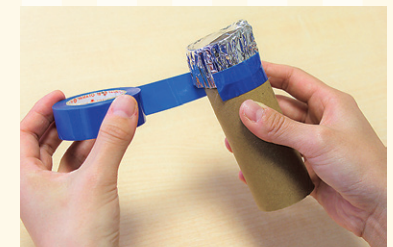
いつもの声となんだか違う?!  
フシギな「こえ」でたくさんおしゃべりしてみましょう♪



**【用意するもの】**  
**材料**  
 ・トイレットペーパーの芯（紙コップの底をくり抜いたものでもOK）…1本  
 ・アルミカップ（アルミホイルでもOK）…1枚  
 ・テープ（セロハンテープ、ビニールテープなど）  
**道具**  
 ・はさみ ・ペンなど

- 遊び方**
- 1 アルミカップをトイレットペーパーの芯にかぶせ、アルミがぴんっと張るように押さえる。
  - 2 テープでくっつける。
  - 3 ペンなどで飾りつけたら完成。  
トイレットペーパーの芯の穴を軽く口にあてて、声を出してみると…？

**POINT**  
 なんで声が変わるのかな？気になった人は、「音」が伝わるしくみを調べてみてね♪



# ビニールバズーカ

ポンッと空気ので球が飛び出すバズーカ。  
身近な素材で空気を感じるができるよ!



### 【用意するもの】

#### 材料

- ・トイレtpペーパーの芯…1本
- ・ビニール袋…1枚
- ・新聞紙(半面1/4程度)…1枚
- ・テープ(セロハンテープ、ビニールテープなど)

#### 道具

- ・はさみ



### 遊び方

- 1 トイレtpペーパーの芯にビニール袋を通す。
- 2 ビニール袋の口の部分を外側に開き、テープでとめる。
- 3 丸めた新聞紙にテープを巻き、球を作ったら完成。
- 4 ビニール袋に空気を吹き入れ、球をトイレtpペーパーの芯の先に軽く押し込む。ビニール袋の底を押すと球が飛び出るよ!

### POINT

球は、トイレtpペーパーの芯にピッタリの大きさにすると、よく飛ばよ!  
いろいろな的を用意して、遊んでみよう。

# さらヨーヨー

コツをつかめば無限に回る?! 回して楽しい!  
見ておもしろい!! 紙皿ヨーヨーを作って遊ぼう。



### 【用意するもの】

#### 材料

- ・紙皿…2枚
- ・ペットボトルキャップ…2個
- ・タコ糸(50cmくらい)…1本
- ・セロハンテープ

#### 道具

- ・はさみ
- ・ペンなど



### 遊び方

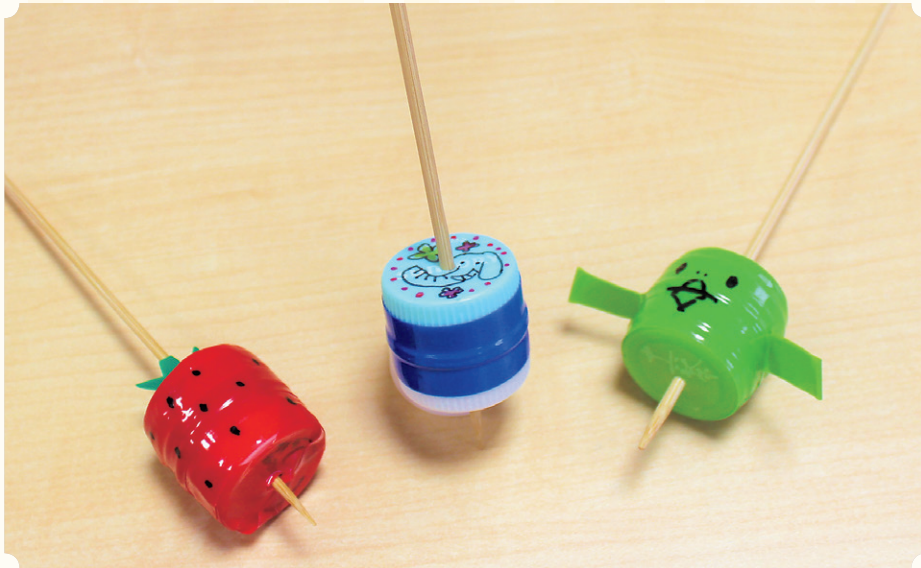
- 1 紙皿の表に絵を描く。
- 2 ペットボトルキャップの内側にタコ糸を付けて、もうひとつのキャップを合わせてテープでとめる。
- 3 ②を、2枚の紙皿の真ん中に貼り、タコ糸の端を輪っかにしたら完成。

### POINT

ヨーヨーを回す時に、タイミングよく上に引っ張ると回転が続くよ。紙皿のふちに切り込みを入れると羽根つきのヨーヨーに変身するよ。

# こまっち

ペットボトルキャップに竹串を通すだけ！  
カスタム無限大の「こまっち」で、オンリーワンのコマを作って遊ぼう♪



### 【用意するもの】

#### 材料

- ・ペットボトルキャップ…2個
- ・竹串…1本
- ・テープ（ビニールテープ、マスキングテープなど）

#### 道具

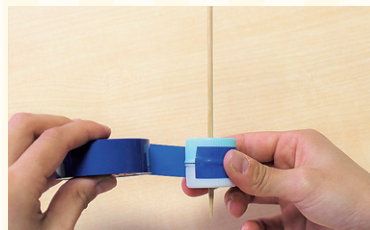
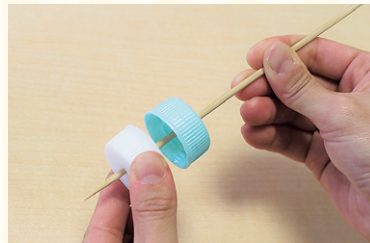
- ・ハンドドリル（キリや千枚通しなどでもOK）
- ・はさみ
- ・ペンなど

### 遊び方

- 1 ペットボトルキャップの真ん中に、ハンドドリルで穴を開ける。竹串がギリギリ通るくらいの大きさがよい。
- 2 2つのキャップの内側を合わせて、竹串を通す。手に刺さないように注意！
- 3 キャップをテープで貼り合わせる。
- 4 ペンやテープなどで飾りつけたら完成。

### POINT

穴を開ける位置や飾りつけによって、回り方が変わるかも？！回った時の見え方も要チェック☆



# ロケット

輪ゴムの力で飛んでいく、簡単ロケット。  
どこまでも飛ぶロケットを作って遊ぼう！



### 【用意するもの】

#### 材料

- ・色画用紙（10cm×13cmくらい）…1枚
- ・クリップ…1個
- ・割りばし…1膳
- ・割りばし片（5cmくらい）…1本
- ・輪ゴム…1本
- ・テープ（セロハンテープ、ビニールテープなど）

#### 道具

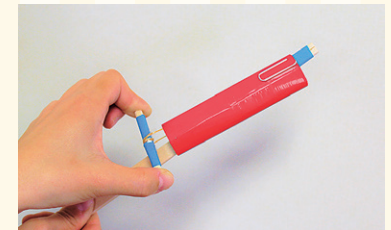
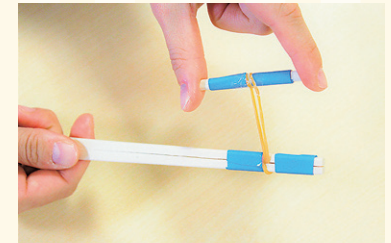
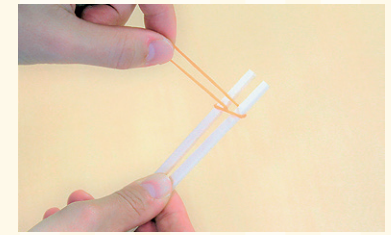
- ・はさみ
- ・ペンなど

### 遊び方

- 1 画用紙を筒状に丸めてテープでとめる。クリップを付けたら機体の完成。
- 2 割りばしの上に輪ゴムを引っ掛け、動かないようにテープでとめる。
- 3 輪ゴムの端に割りばし片を結びつけ、テープでとめる。ここにロケットを引っかけて飛ばそう！

### POINT

クリップの位置や数を変えると、遠くまで飛んだり、おもしろい飛び方をすることも？！



# パックンさかなつり

お口がパックン!  
釣り上げたときの動きや音も楽しいおもちゃだよ。



### 【用意するもの】

#### 材料

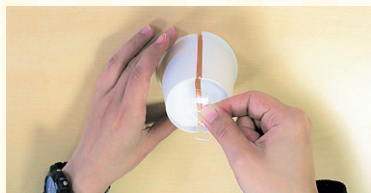
- ・紙コップ…1個 ・割りばし…1膳
- ・タコ糸15cmくらい…1本、30cmくらい…1本
- ・クリップ(針金やモール、画用紙などでOK)…1個
- ・セロハンテープ

#### 道具

- ・はさみ ・ペンなど

### 遊び方

- 1 紙コップをはさみで縦に半分に切る(切り離してOK)。
- 2 紙コップの底を、セロハンテープでとめる。少しだけ隙間を開けて貼るのがポイント!
- 3 紙コップの口のところに、15cmくらいのタコ糸をセロハンテープで貼る。
- 4 ペンなどで③を飾りつける。
- 5 クリップを開いてS字にしたら、30cmくらいのタコ糸を結ぶ。
- 6 タコ糸の反対側に結び目を作り、割りばしの間に挟んだら、釣り竿の完成。

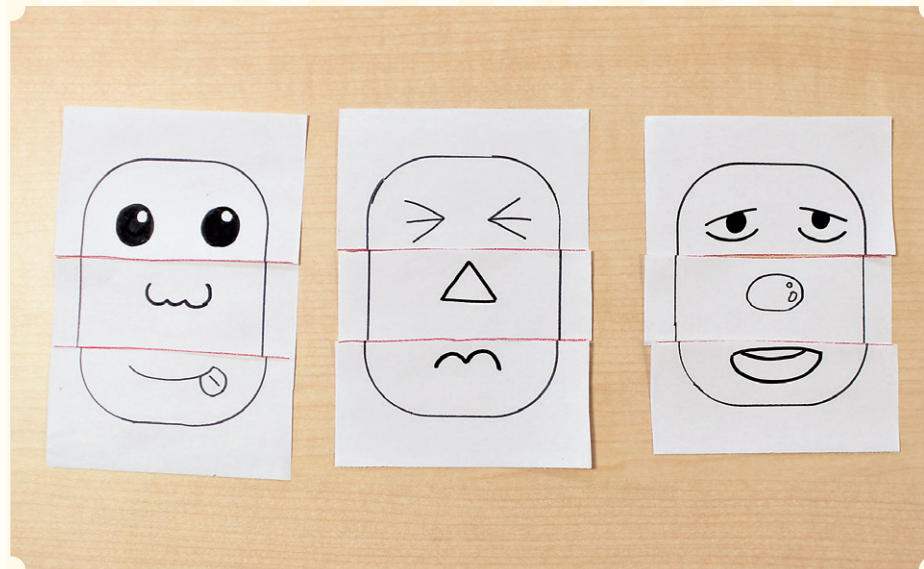


#### POINT

「この海には何が住んでいるのかな…?」と想像しながら作ってみよう。たくさん作って、みんなで“つりゲーム”をしてみてね。

# かおくじ

顔をいくつか描いてまぜまぜすると、へんてこな顔やかわいい顔、動物みたいな顔…。思いがけない、新しい顔ができちゃう?!



### 【用意するもの】

#### 材料

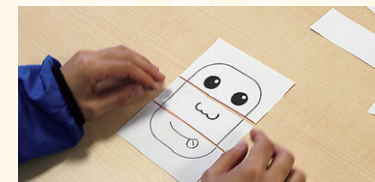
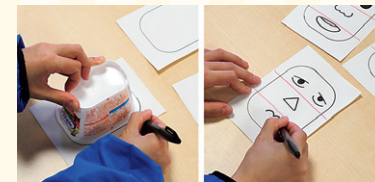
- ・紙…2~3枚

#### 道具

- ・ゼリーカップなどの、顔の輪郭になりそうなもの
- ・はさみ ・ペンやえんぴつなど

### 遊び方

- 1 ゼリーカップのふちをなぞって、顔の輪郭を書く。
- 2 顔のだいたい3等分のところに線を引き、上に「目」、真ん中に「鼻」、下に「口」を描く。
- 3 3等分の線で切る。これらを何パターンか用意する。
- 4 「目」「鼻」「口」ごとに集め、シャッフルする。各パーツから1枚ずつとり、組み合わせて新しい顔をつくってみよう!

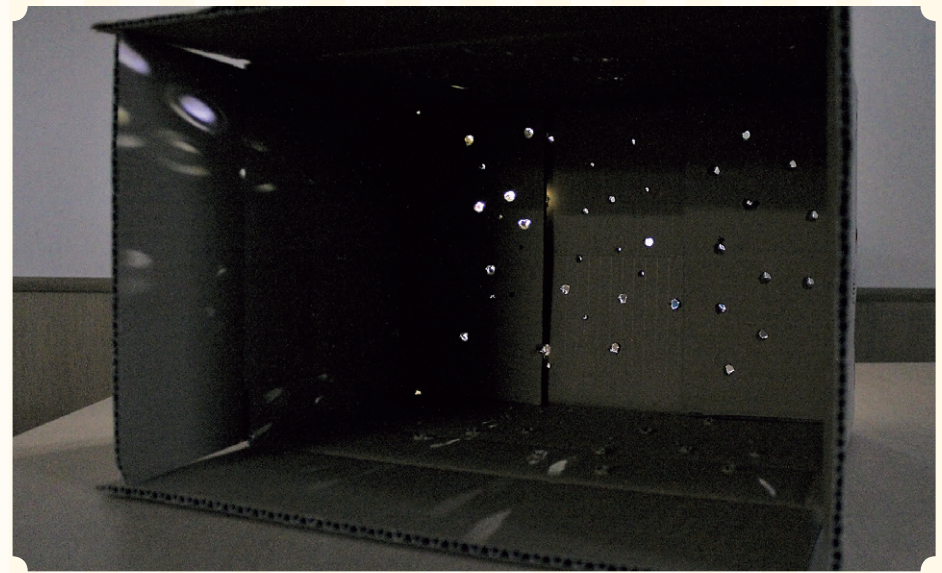


#### POINT

友だちやきょうだいと、顔をシャッフルするのもオススメ!

# 星空リウム

ダンボールに穴をブスブスッと開けていき、  
中をのぞいてみると…?!自分だけの星空をつくってみよう。

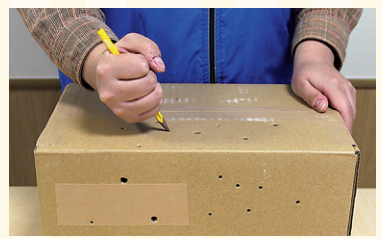


**【用意するもの】**  
**材料**  
 ・ダンボール箱…1個  
**道具**  
 ・竹串やえんぴつなど穴を開けるもの

**遊び方**

- 1 ダンボール箱の好きなところに、穴を開ける。模様などにしてもOK。
- 2 箱の中をのぞいてみよう!

**POINT**  
 箱は、奥行きがあるものがオススメ。  
 穴の大きさを変えると、より星空らしさが出るよ。  
 オリジナルの星座を作るのも楽しいよ。



# コップレイヤー

重ねたコップをクルクル回すと…。あら不思議!絵が変わるよ。



**【用意するもの】**  
**材料**  
 ・紙コップ…1個  
 ・透明プラコップ…1個  
**道具**  
 ・油性ペン

**遊び方**

- 1 紙コップに、土台になる絵を描く。
- 2 ①の上に透明プラコップを重ねて、絵を描き足す。
- 3 透明プラコップを回して、さらに絵を描く。
- 4 できあがったら、透明プラコップをクルクル回してみよう!

**POINT**  
 いろいろなレイヤー(透明プラコップ)を作ったり、  
 たくさん重ねたりしてみよう。絵が変わるのを使って、  
 お話を作っても楽しいよ。





## 児童館・児童センターと、 放課後児童クラブ(学童保育)って、どんなところ？

### 【児童館・児童センターとは？】



児童館とは、『児童に健全な遊びを与えて、その健康を増進し、又は情操を豊かにすることを目的とする施設』として、児童福祉法の第40条に規定されています。ここでいう“児童”は、0～18歳未満のすべての子どもを指します。児童館は、地域のすべての子どもたちを、遊びを通して心も身体も健やかに育む施設です。

### 【放課後児童クラブとは？】

放課後児童クラブは、『小学校に就学している児童であって、その保護者が労働等により昼間家庭にいないものに、授業の終了後に児童厚生施設等の施設を利用して適切な遊び及び生活の場を与えて、その健全な育成を図る事業』として、児童福祉法の第6条に位置付けられています。

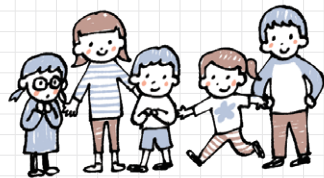


### 『児童館』と『放課後児童クラブ』に 共通するキーワードは、“遊び”です。

「子どもたちが遊ぶ姿を見なくなった、遊びを知らない、友だちとうまく遊べない」などと言われ始めたのは、いつ頃からでしょうか。少子化、核家族化、共働き家庭の増加、都市化の進展などにより、今の子どもたちの遊びを取り巻く環境は、私たちが子どもだった時とは大きく様変わりしています。今の子どもたちにとって、児童館や放課後児童クラブは、異年齢の仲間たちと、安心してのびのびと楽しく自由な時間を過ごすことができる大切な居場所となっています。

私たち児童厚生員や放課後児童支援員は、遊びの場面では『一緒に遊ぶ・遊びを見守る・遊びを伝える・遊びを助ける』ほかに、『遊びから離れる』ことで子どもだけで遊びが展開される環境をつくるという役割を担っています。

また、子どもが安心して過ごせるように、親とも教師とも違う“ナナメの関係”の大人として、「こうあるべき」という一律の価値観で判断したり評価したりせず、子どもの声を聴き、一人ひとりの気持ちに寄り添い、受容し共感する関わりが求められています。



## 遊びのレシピ 手軽にチャレンジ編



# つもっタワー

ペットボトルキャップを積んでいって、制限時間内に何個積めるかにチャレンジしよう！

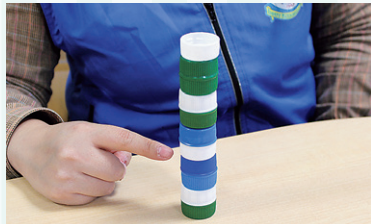


- 【用意するもの】**
- ・ペットボトルキャップ…たくさん
  - ・ストップウォッチ

## 遊び方

- 1 ペットボトルキャップを積んでいき、1本のタワーにしていく。
- 2 30秒の間に、何個積めるか挑戦してみよう！

**POINT**  
友だちやきょうだいと競ったり、記録に挑戦してみよう。時間制限なしで、高さの限界に挑戦しても楽しいよ。



# コップタワー

紙コップを、ピラミッド状にどれだけ早く積めるかに挑戦しよう！



- 【用意するもの】**
- ・紙コップ…10個
  - ・ストップウォッチ

## 遊び方

- 1 紙コップ10個をピラミッド状に積む。
- 2 どれだけ早く積めるか挑戦してみよう！

**POINT**  
何度も挑戦すると、どんどんタイムが速くなるかも?! 紙コップの数を増やして、どこまで高く積めるかに挑戦しても楽しいよ。



## すくって!キャップ

たくさんあるペットボトルキャップをスプーンですくうチャレンジゲーム。  
数を競ったり、自己ベストを目指したりしよう!



- 【用意するもの】**
- ・ペットボトルキャップ…たくさん
  - ・箱など ・スプーン ・ストップウォッチ
  - ・すくったキャップを入れる物

### 遊び方

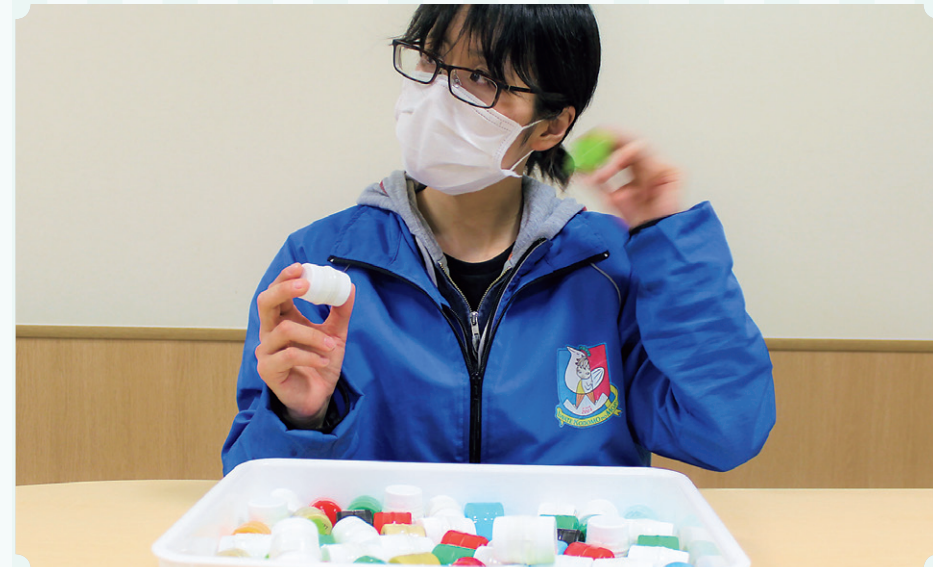
- 1 たくさんのペットボトルキャップを箱などの入れ物に入れる。
- 2 スプーンを使ってすくう。
- 2 制限時間内にいくつすくえるか挑戦してみよう!

**POINT**  
ペットボトルキャップの色で得点を変えたり、キャップを飾りつけたりすると、さらに楽しくなるよ。



## みつけて!キャップ

たくさんのペットボトルキャップの中から音が鳴るキャップを探せ!  
あせりは禁物!集中力と運を味方にチャレンジしよう!



- 【用意するもの】**
- ・ペットボトルキャップ…たくさん
  - ・鈴など音が鳴るもの…好きな数
  - ・箱など
  - ・テープ(セロハンテープ、ビニールテープなど)
  - ・はさみ ・ストップウォッチ

### 遊び方

- 1 1個のペットボトルキャップの中に鈴を入れ、もう1個のキャップでふたをし、テープでとめる。
- 2 鈴のっていないものと入れたものを用意して箱に入れ、混ぜる。
- 3 制限時間内に、鈴の入ったキャップをいくつ見つけられるか挑戦してみよう!

**POINT**  
音が鳴るキャップの数を決めて、何秒で全て見つけられるかに挑戦しても楽しいよ。



# 手のひらバランスツリー

手のひらに乗せたツリーがゆ～らゆら…！  
集中力と感覚を研ぎ澄まして、記録に挑戦しよう！



### 【用意するもの】

- ・ラップ芯など(細長い筒や棒)…1本
- ・ティッシュや新聞紙など…2～3枚
- ・セロハンテープ ・ペンなど
- ・ストップウォッチ

### 遊び方

- 1 ツリーを作る。ティッシュや新聞紙などで飾り(重り)をつけるよ。
- 2 手のひらにツリーを乗せてスタンバイ！
- 2 何秒落とさずにいられるか挑戦してみよう！  
ツリーを握ったり落としてしまったら、終了。

### POINT

ツリーを2本作って両手でチャレンジしたり、  
2人で勝負したりするのも楽しいよ！



# いろんなカタチみつけ

まる、さんかく、しかく…。身のまわりにある、  
いろんなカタチを見つけてみよう！

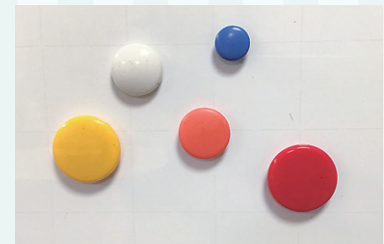


### 【用意するもの】

- ・なし

### 遊び方

- 1 身のまわりを見渡して、  
いろいろなカタチを探してみる。
- 2 見つけたカタチを、友だちやきょうだいで  
教え合おう！



### POINT

屋内でも屋外でも遊べるよ。  
好きなカタチを描いたビンゴカードを作って、ゲームの  
ように探しても楽しいよ。

## 消える!? コイン

机の上のコインが、あっという間に消える!?  
身近なものを使ったマジックに挑戦しよう。



### 【用意するもの】

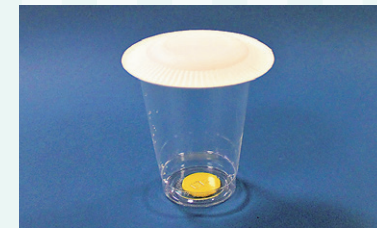
- ・透明なコップ…1個
- ・小皿(コップのふちよりも少し大きいもの)…1枚
- ・コインなど…1枚
- ・水

### 遊び方

- 1 コインを机の上に置き、その上に透明なコップを置く。
- 2 ①の上に、小皿をかぶせる。この時、コインが見えているか確かめる。
- 3 小皿を取り、コップに水を注ぐ。
- 4 もう一度小皿をかぶせ、コップの横からコインを見てみると…コインが消えた!

### POINT

絵を描いた紙の上にコップを置いてもできるよ。  
水以外のものを入れたらどうなるかな?  
いろいろ試してみると新たな発見があるかも!?



## はっけん! ガンメンズ

『ガンメンズ』(身のまわりで“かお”に見えるもの)を探してみよう。見慣れたところにも、よ〜く見ると隠れているかも!?



### 【用意するもの】

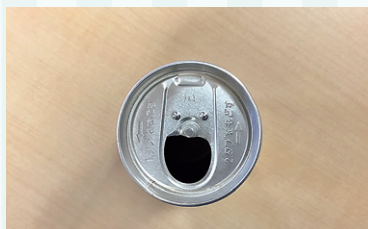
- ・なし

### 遊び方

- 1 身のまわりを見渡して、“かお”に見えるものを探す。
- 2 見つけた『ガンメンズ』を、友だちやきょうだいと教え合おう!

### POINT

見つけた『ガンメンズ』の写真を撮って図鑑を作ったり、名前や性格を考えたりしても楽しいよ!



## あんたがたどこさ

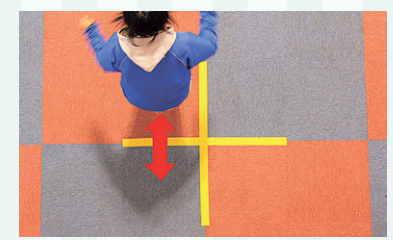
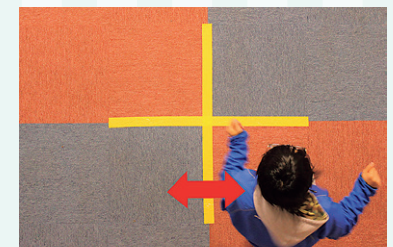
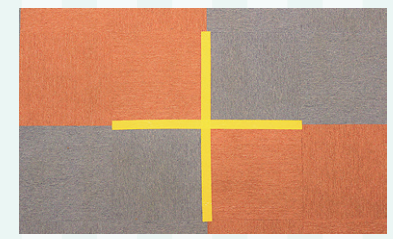
わらべうた「あんたがたどこさ」に合わせてジャンプしてみよう！ひっかからずにできるかな？！



- 【用意するもの】**
- ・ビニールテープなど  
(線が引けるものなら何でもOK)

### 遊び方

- 1 床に1mくらいの長さの線を十字に引く。  
※飛び跳ねて遊ぶので、広さに余裕がある場所がおすすめ。
- 2 歌に合わせて左右のマスにジャンプし、歌詞の「さ」の時に前方のマスにジャンプする。
- 3 次のリズムで後ろのマスに戻り、また左右にジャンプする。歌い終わるまで続ける。



**POINT**

2人で遊ぶ時は、互い違いにマスに立ちスタートしよう！歌うスピードで、難しさが変わるよ！

## まるっとお見トシ！ 透視メガネ

封筒の中に隠したお題が、あるものを使うと透けて見える！？身近なものでレッツ！マジック！！



- 【用意するもの】**
- ・トイレットペーパーの芯など(筒状のもの)…1本
  - ・封筒…1枚
  - ・紙…1枚
  - ・鉛筆

### 遊び方

お題を出す人と透視をする人に分かれる。

- お題を出す人
- 1 透視する人に見られないように、紙にお題を書く。
  - 2 お題を封筒に入れる。

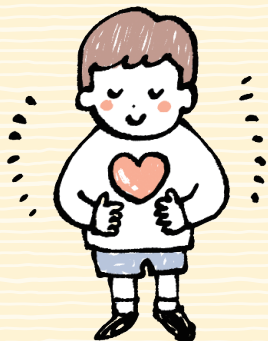
- 透視をする人
- 1 トイレットペーパーの芯を封筒にびたっと当て、のぞいてみると…？

**POINT**

筒を使うと中が透けて見えるのはなぜだろう？  
気になった人は、「光」の性質について調べてみてね♪



## 『遊びで変わる人がいる。』 ～児童館の想い～



全国に約 4,500 か所ある児童館・児童センターは、18 歳未満のすべての子どもたちを対象とし、さまざまな「遊び」を通じて、子どもたちの豊かな心を育み、子どもたちが自ら進んで物事に取り組み、生きる力を身につけることを大切にしています。

児童館の役割や職員の想いを、子どもたちや社会に広く伝えるため、(一財) 児童健全育成推進財団から、『遊びで変わる人がいる。』のメッセージが発信されました。

私たちはこれからも、「遊びのチカラ」と「遊びで変わる人がいる」と信じ、遊び続けたいと思います。

### 遊びで変わる人がいる。

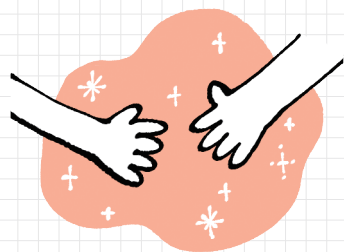
遊びは、喜び。  
笑えることが、素直に嬉しいから。

遊びは、背伸び。  
できなかったことが、できるようになるから。

遊びは、学び。  
習い事とはちがう、新しい気づきがあるから。

遊びは、ひろがり。  
ここで出会えた、仲間がいるから。

遊びは、救い。  
こころが落ち着く、居場所になるから。



私たちは知っています。  
遊びには、多様なチカラがあることを。  
これからも児童館は、  
地域の子どもに遊びを届けていきます。  
家でもなく、学校でもない、この場所で。  
親でもなく、先生でもない、大人として。  
遊びを通じて、子どもたちの成長を見守るために。  
あなたも「遊び」で、きっと変わる。



## 遊びのレシピ

# かんたんゲーム編



## ぱっちゃんバランスゲーム

洗濯ばさみをひたすらぱっちゃん!  
ハラハラ・ドキドキのバランスゲームで盛り上がる☆



### 【用意するもの】

- ・土台(トイレットペーパーの芯や紙コップなど)…1個
- ・洗濯ばさみ…20個くらい

### 遊び方

- 1 順番を決める。
- 2 順番に洗濯ばさみをくっつけていく。  
◎土台に直接くっつけてOK  
◎洗濯ばさみにくっつけてもOK
- 3 土台が倒れてしまったらゲーム終了。  
最後まで倒さなかった人の勝ち!

### POINT

土台を変えると難しさが変わるよ。1人で何個くっつけられるかチャレンジするのもおもしろいよ。



## ハラハラぼう

輪っかの中の棒を倒さないように抜いていく、  
ハラハラ・ドキドキのゲーム!



### 【用意するもの】

- ・棒(えんぴつなど)…12~20本くらい
- ・トイレットペーパーの芯…1本
- ・はさみ

### 遊び方

- 1 トイレットペーパーの芯を輪切りにして、輪っかをひとつ作る。
- 2 輪っかの中に、棒を立てる。
- 3 順番を決める。
- 4 1人1本ずつ、順番に棒を抜いていく。
- 5 これを繰り返し、最後まで倒さなかった人の勝ち!

### POINT

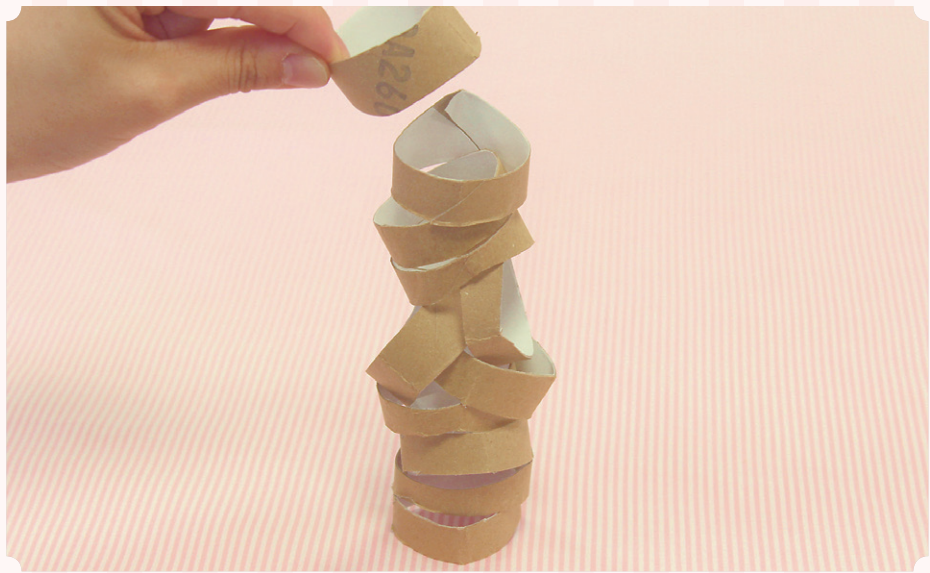
2人対戦でも、大人数でも楽しめるよ♪





# わっ! ななめだ WA

ななめを制する者はタワーを制す!  
2人でも、大人数でも盛り上がるゲームだよ!



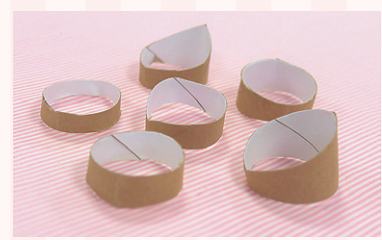
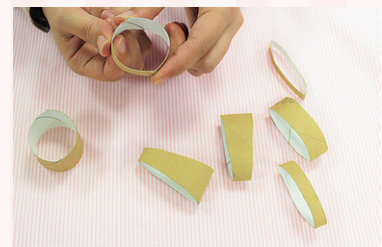
- 【用意するもの】**
- ・トイレットペーパーの芯…2〜3本
  - ・はさみ

### 遊び方

- 1 トイレットペーパーの芯を少しつぶし、輪切りにする。好きな幅に切ってOK。
- 2 つぶれた輪っかを丸く整えたら、準備完了。
- 3 順番を決める。
- 4 1人1つずつ、順番に輪っかを重ねていく。
- 5 これを繰り返し、最後まで倒さなかった人の勝ち!

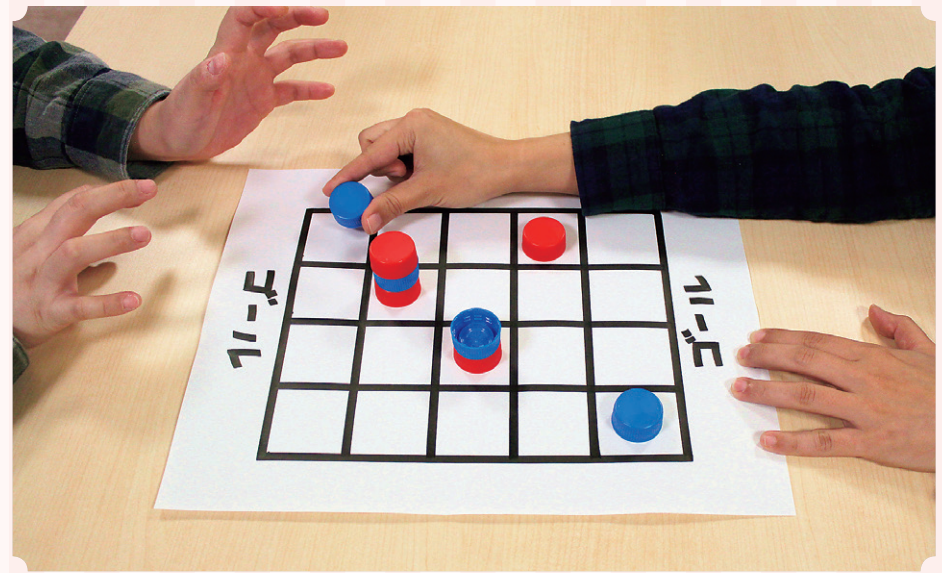
**POINT**

ななめの輪は積みにくそうに見えて、意外と大活躍するかも?  
1人でいくつ積み重ねられるかに挑戦しても楽しいよ。



# 乗っかり将棋

ちょっと変わった将棋はいかが?  
「乗っかり」をうまく使って勝利をめざそう!



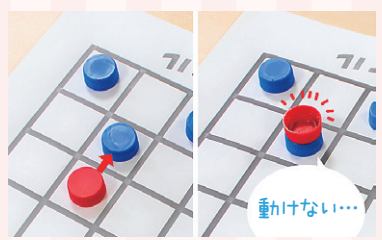
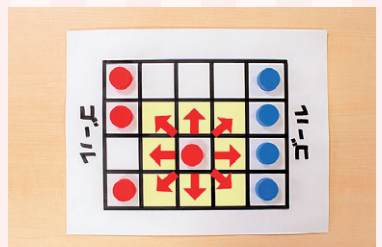
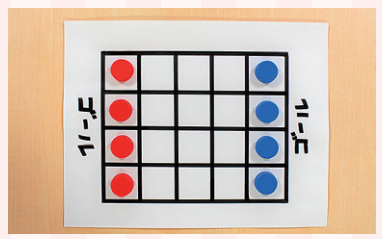
- 【用意するもの】**
- ・ペットボトルキャップ…2色×4個ずつ
  - ・フィールド(紙に4×5のマス目を書いたもの)

### 遊び方

- 1 写真のようにフィールドにコマを置く。
- 2 順番を決める。
- 3 交互に1マスずつコマを動かしていく。  
◎コマは上下左右、斜めに動かすことができる。  
◎行きたいところに相手のコマがあったら、  
上に乗ることができる。ただし、  
・乗られたコマは動けない  
・乗れるのは3つまで
- 4 これを繰り返し、先にゴールするか、相手のコマに全部乗った人の勝ち!

**POINT**

マスとペットボトルキャップの数を増やすと、難しさがアップするよ!



# 畑を守れ!

プレーヤー vs 敵!みんなで協力して、敵が来る前に畑の野菜を収穫しちゃおう!



- 【用意するもの】**
- ・フィールド（紙に4つの枠を書いたものと、たて4マスのマス目を書いたもの）
  - ・ペットボトルキャップ…4色×4個ずつ
  - ・敵となるコマ（人形など何でもOK）…1個
  - ・色を決めるサイコロ（六角えんぴつなどでもOK）…1個
    - 4面には、キャップと同じ色をつける
    - 2面には、敵の印をつける

## 遊び方

- 1 写真のように、畑（4つの枠のフィールド）に野菜（ペットボトルキャップ）を置く。さらに、畑に向かって道（マス目のフィールド）を置き、そのはじに敵を置く。
- 2 順番を決める。
- 3 サイコロを転がして、出た色の野菜を1つ収穫する。全部収穫した色が出た時は、次の人の番になる。
- 4 敵の目が出たら、敵を1マス進める。
- 5 敵が畑に来る前に野菜を全部収穫したら、プレーヤーの勝ち! 敵が先に畑に来てしまったら、敵の勝ち。



**POINT**  
敵のマスの数や野菜の数を変えると、難しさが変わるよ。サイコロに「2つ収穫できる」などのラッキーな目を作るのもおもしろいよ!

# 手づくりマンカラ

大人気のボードゲーム「マンカラ」を、お家にあるもので手作りして遊んじゃおう!



- 【用意するもの】**
- ・たまごパック…1個
  - ・ゴールの入れ物（ヨーグルトやゼリーのカップなど）…2個
  - ・おはじき（なければボタンなど）…たまごパックのくぼみの数×4個

## 遊び方

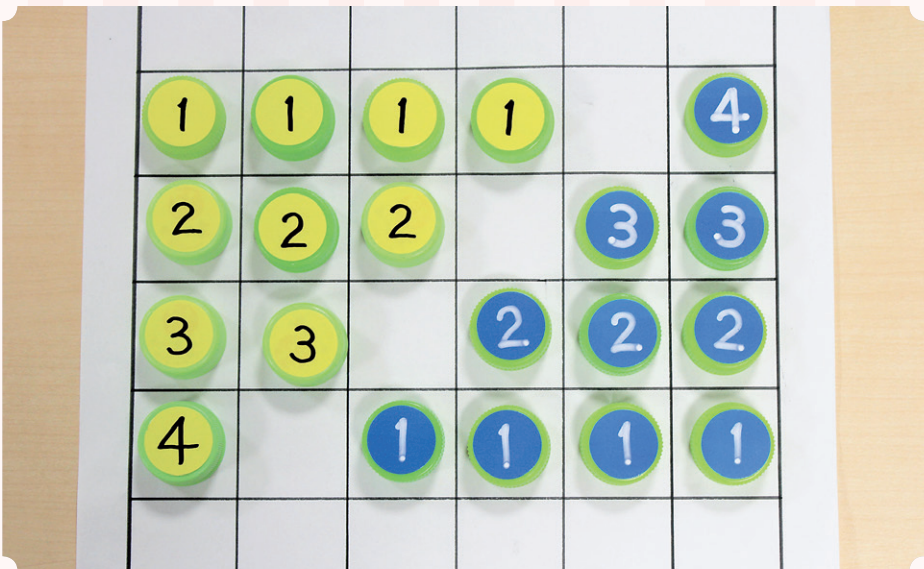
- 1 たまごパックの手前横1列が自分の陣地、奥の1列が相手陣地となる。たまごパックのくぼみ（ポケット）に、おはじきを4個ずつ入れ、先攻後攻を決める。
- 2 自分の陣地から1つポケットを選んで、そのポケットに入っているおはじきを全て取り、反時計回りにおはじきを1個ずつ入れていく。
  - ◎最後の1個がゴールに入れば、もう1回続けてできる。
  - ◎最後の1個がゴールに入らなければ、相手の番に変わる。
  - ◎ゴールをこえる場合は、相手の陣地におはじきを入れる。
- 3 これを繰り返して、自分の陣地から、先におはじきが全てなくなった方の勝ち!



**POINT**  
「たくさんおはじきを集めた方が勝ち」や、「おはじきを反時計回りだけでなく、時計回りもOK」など、ルールをアレンジして遊んでみよう。

# ナラベタス

数字を並べ、数を足して10になるようにするゲーム。  
勝負を決めるには「運」も必要!?  
親子で、友達同士で対戦してみてくださいね♪



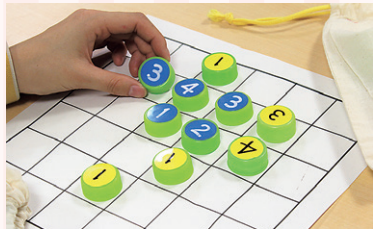
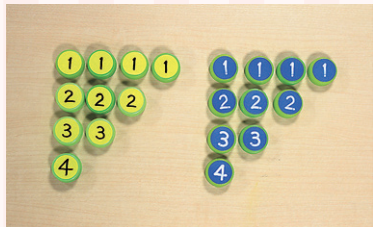
- 【用意するもの】**
- ・フィールド(紙に6×6のマス目を書いたもの)
  - ・袋や箱…2つ
  - ・ペットボトルキャップ…20個
  - ・油性ペン

### 遊び方

- 1 ペットボトルキャップに、数字を書く。  
(数字の書き方(各セット))  
▽ 「1」…4個 「2」…3個 「3」…2個 「4」…1個  
▽ キャップの色や数字の色などを変えたものを2セット用意する。
- 2 コマを袋の中に入れ、先攻後攻を決める。
- 3 袋に入れたコマを見ないで取り出し、コマが隣り合うように、フィールドに並べていく。
- 4 タテ、ヨコ、ナナメ、どこか1列で、コマに書いてある数字の合計数が10以上並んだ人の勝ち!

**POINT**

出すコマが見えないことで、「運」の要素が入っておもしろいよ! 合計数を変えると難しさが変わるよ。コマの数やフィールドのマス数を変えるなど、いろいろ試してみてくださいね!



# サウンドかるた

ドンドン、パンパン…。音や状態をあらわす言葉  
“オノマトペ”に合う絵を描いて、オリジナルのかるたをつくろう!



- 【用意するもの】**
- ・画用紙などの厚紙  
(カレンダーやちらしの裏紙でもOK)  
…2枚1組×好きな数
  - ・ペンやクレヨンなど

### 遊び方

- 1 厚紙に“オノマトペ”を書く(読み札になる)。
- 2 オノマトペに合う絵を描く(取り札になる)。
- 3 たくさん作ったら、みんなでかるた大会をやってみよう!

**POINT**

普段よく使うオノマトペだけでなく、オリジナルのオノマトペを考えてかるたを作っても楽しいよ。



## オノマトペジェスチャーゲーム

音をカラダで表現すると?音や状態をあらわす言葉  
"オノマトペ"をジェスチャーだけで伝えよう。



### 【用意するもの】

- ・紙…好きな数 ・箱など
- ・ペンやえんぴつなど

### 遊び方

- 1 紙に"オノマトペ"を書いて、折りたたむ。
- 2 ①を箱などの入れ物に集める。
- 3 ジェスチャーする人は、箱の中から紙を1枚引いて、相手に見えないように確認する。
- 4 書いてあるオノマトペを、ジェスチャーだけで伝える。
- 5 当てる人は、何のオノマトペかを考えて答える。
- 6 役割を交代しながら、何度もやってみよう!

### POINT

2人でも、大人数でも遊べるよ。制限時間を決めて、いくつ当てられるかに挑戦しても楽しいよ。



## 合わせて!あうんのポーズ

しゃべらなくなったって、伝わるよ!  
あうんの呼吸で相手と一緒に同じポーズになれるかな?!



### 【用意するもの】

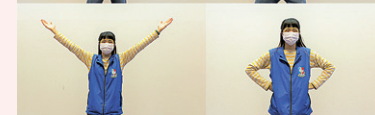
- ・なし

### 遊び方

- 1 3種類以上の違ったポーズを考える。
- 2 どのポーズにするか互いに内緒で、「せーのっ」の掛け声で一斉にポーズをする。
- 3 ポーズが合ったら成功!

### POINT

参加者が増えると難しさがアップするよ。その分、息がぴったり合った時の楽しさは倍増するかも?!





そんな日常の中にある「何しようかな？」に役立つサイトをご紹介します。

特別な材料や道具がなくても手軽にすぐできる「遊び」から、子どもと一緒に準備をして取り組む「イベント・行事」のような活動まで、全国の児童館が開発したさまざまな「遊び」が満載です。

#### ◆児童館・児童クラブの情報サイト「コドモネクスト」

準備がいらぬ、ルールがかんたん、一人でも大勢でも楽しめる！  
いろいろな種類の遊びを紹介しています。

<https://kodomo-next.jp>

#### ◆（一財）児童健全育成推進財団ホームページ

「児童館の遊びのプログラム」のマニュアル・レシピを公開しています。  
イベントや行事などで活用できる「遊び」を紹介しています。

<https://www.jidoukan.or.jp/info/news/ead9a7deb92b>

#### ◆いわて子どもの森 Facebook

<https://www.facebook.com/iwatekodomonomori/>

#### ◆いわて子どもの森 Instagram

<https://www.instagram.com/iwatekodomonomori/>



▲児童健全育成推進  
財団ホームページ



▲子どもの森  
フェイスブック



▲子どもの森  
インスタグラム

子どもたちが、自ら考えたり工夫したりできるような、  
主体性を大切にした児童館らしい「遊び」ばかりです。  
子どもたちと一緒に、お気に入りを見つけてみてください。



# とり+かえっこ

「もう遊ばないけれど、まだ使えるおもちゃ」が、きつとこの家にも眠っているはず。そんなおもちゃを持ち寄って、『おもちゃの交換』と『おしごと』を楽しもう！



## 【用意するもの】

- ・とり+かえっこカード ・カエルスタンプ
- ・値札の色テープやシール
- ・おもちゃを入れるカゴ（陳列用）
- ・交換（購入）したおもちゃを入れる袋

## 基本の遊び方

子どもたちには、家で眠っている使わないおもちゃを持ってきてもらいます。

### 1 査定

持ち込まれたおもちゃを、下記のポイントを参考にして査定する。

- ・そこそこのおもちゃ→1ポイント
- ・まあまあのおもちゃ→2ポイント
- ・なかなかのおもちゃ→3ポイント
- ・とってもいいおもちゃ  
→査定者の好きなだけポイントをつける  
=感動ポイント

### 2 買取

査定したポイントの数のスタンプを「とり+かえっこカード」に押し、おもちゃの持ち主に渡す。



### 3 値付け / 陳列

買取ったおもちゃに値札の色テープ（シール）を貼り、商品コーナーに陳列する。

- ・そこそこのおもちゃ→赤
- ・まあまあのおもちゃ→黄
- ・なかなかのおもちゃ→青
- ・とってもいいおもちゃ→  
陳列せずに別の場所で保管

### 4 交換（購入）

子どもたちは、自分の持っているポイントを使って、他の子が持ってきたおもちゃを買う（交換）することができる。使ったポイントは、カードの「カエルポイント」にペンで斜線を引いて消す。

## 遊び方の発展

### ポイントをためる方法

- ①～④の工程ごとにブースを設けて、『おしごと』として子どもたちが運営できるようにする。働いた時間に応じて給料＝「カエルポイント」をカードに押す。  
【査定 / 買取】……『銀行』  
【値付け / 陳列】……『問屋』  
【交換（購入）】……『レジ』

- おもちゃを持って来ていない子どもポイントをためることができるように、『チャレンジゲーム』や『工作コーナー』、『対戦ゲームコーナー』などを準備する。「クリアしたら・作ったら〇ポイント」「勝ったら〇ポイント、負けたら〇ポイント」など、遊びながらポイントをためることもできる。

### オークションの開催

- 査定で「とってもいいおもちゃ」として【感動ポイント】が見つかったおもちゃを集めて、「オークション」を開催することができる。

### 全体の運営に関して

- 子どもたちが全体の仕組みや流れが理解できたら、『おしごとブースの運営』や『ゲームコーナーの企画運営』などを少しずつ子どもに委ねていき、大人はサポート役に徹しましょう！

## POINT

※『とり+かえっこ』は、『かえっこ』の発案者である美術家の藤浩志さんの許諾を得て、児童館版として実施しているものです。本レシピ集では、全国共通の遊び方を紹介しています。『かえっこ』の詳細な内容はこちら▶ <https://kaekko.exblog.jp/7566607/> ▶ <https://aeco.jp/kaekko/> ・「カエルポイント」や「とり+かえっこカード」は世界共通です。ためたポイントは他の開催場所でも使うことができますし、定期的に開催することができれば、ポイントも引き継がれます。・『とり+かえっこ』の遊びのシステムを参考にして、各館・各クラブで、オリジナルのカードやポイントなどを作ってもいいでしょう。



# どんぐりのお店屋さん

## ～1日限定オープン編～

どんぐりや木の実をお金の代わりにして、売り買いができるお店屋さんが開店！身近な自然を楽しもう！



### 買う準備

- 1 お金の代わりに「どんぐり」や「木の実」を集める。  
・施設の近隣を散策して集める、自分の家の周りで集める、休みの日にかけた先で拾うなど、集め方は自由。
- 2 集めたどんぐりなどを袋や箱などに入れ、数を数えておく。

### 遊び方

- 1 並んでいる商品の中から、好きなものを選んで、値段の分だけ「木の実」を払って買う。
- 2 商品が売れた場合は、作った人に、「木の実」で「お給料」を払う。お給料は、「商品の値段の〇%、一律〇個」など、適宜設定する。

### 遊び方の発展

- 1 お店屋さんの店員、商品作り、お店自体の運営などのすべてを、子どもたちに担ってもらえることができる。
- 2 自分が作った商品を自分で売る＝『フリーマーケット形式』での実施も可能。その場合は、1人分のスペースを決めておく。(例：パンダナ1枚分など)
- 3 どんぐりを拾った場所を記せるようなマップや表を用意しておく、参加者同士の交流にもつながる。
- 4 お店屋さんを常設にして、長期で開店することもできる。その際は、定期的に商品を補充し、お金の代わりにするアイテムを、どんぐりなどの木の実に限らず、季節ごとに加えたり変えたりする。



### 【用意するもの】

#### 商品を作る材料

- ・どんぐりなどの木の実
- ・折り紙や毛糸などの身近な素材
- ・牛乳パックや菓子箱などの廃材 など

#### お店屋さんの材料

- ・看板 ・値札(シール、紙など)
- ・持ち帰り用袋 ・木の実の一覧(標本など)



### 売る準備

#### 1 商品を作る

- ・自然物(どんぐり、まつぼっくりなど)、身近な素材(折り紙、毛糸など)、廃材(牛乳パック、菓子箱など)を使って、小物を作る。
- ・商品は、子ども・職員・保護者・地域の方など、誰が作ってもよい。

#### 2 商品の値段を決めて、値札をつけ、陳列する

- ・あらかじめ「最低価格・最高価格」を決めておき、商品を作った人が自ら値段をつける。

※お金の代わりにして使える木の実の一覧(標本)などがあるとよい。

### どんぐりの保存の仕方

どんぐりの中には、虫が潜んでいることがあります。拾ってきたらまず、どんぐり虫を退治しましょう！

茹でる

鍋にどんぐりがしっかり浸かるくらいの水を入れ、火にかけます。水が沸騰する前にどんぐりを入れ、沸騰してから5～10分ほど茹でます。

冷凍する

どんぐりをビニール袋に入れ、冷凍庫で1週間ほど冷凍させます。

退治した後は新聞紙などの上に広げて、しっかりと乾燥させてください。乾燥が足りないと、カビが生えてしまいます。また、保存するときは、ざるやかごなどの通気性の良い入れ物に入れておくと良いですよ。

### POINT

この遊びは、神戸市の小児児童館が、絵本『ふゆじたくのおみせ(作：ふくざわゆみこ 福音館書店)』からひらめき発案した『どんぐりマーケット』をもとにしています。『どんぐりマーケット』のマニュアルは、本レシピ集40頁「お役立ちサイト」より『児童館等における遊びのプログラムマニュアル(平成30年度)』をご覧ください。

## 【あとがき】

『遊びのレシピ集』は、子どもたちに「遊び」を届けたいとの思いで、現場のスタッフと子どもたちが一緒に遊べる、そして、特別な準備がなくてもできる30の遊びを紹介しました。

【つくってあそぼう編】は、身近で代用が効く材料を使って、簡単な手順で作れるもの、【手軽にチャレンジ編】も身近な材料を使い、1人でも複数でも遊ぶことができ、また、簡単なルールでいくらかでもアレンジできるもの、【かんたんゲーム編】は、ボードゲームから発想し、ルール性があるものです。

レシピ集を手にした方々が、「これならできる!」、「いつでも、どこでも、みんなでできる!」、そして、「やってみたい」という気持ちになり、活用していただけることを願って作りました。

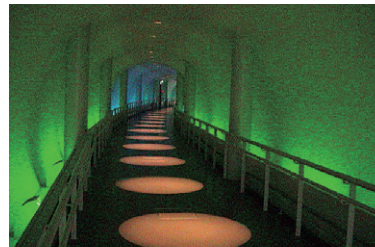
現場に向き合っているスタッフの方々は、新型コロナウイルス禍で、生活が大きく変わっている中でも、子どもたちに、自由な発想で楽しく遊べる機会をつくってほしいと、日々の支援に奮闘されていることと思います。

子どもは、遊びながらたくさんのことを学び、心を豊かに育み、大人が想像する以上に、生きていくうえで大切な力を獲得していると思います。子どもにとって遊びは生活そのものです。

今回、この『遊びのレシピ集』を制作する中で、私たち自身も「遊びとは何か」を改めて考えました。そして、材料は身近なところにあふれていること、特別なルールは必要なく、単純で何気ないことを遊びにつなげる視点を持つことが大事であると感じました。

この『遊びのレシピ集』を活用していただき、日々の活動の中で、子どもたちとスタッフが、心の底から楽しみ、わくわくしながら遊んでいただけること、そして、笑顔が広がっていくことを願っています。

岩手県立児童館いわて子どもの森館長



### 【岩手県立児童館いわて子どもの森とは】

豊かな自然環境に囲まれた一戸町奥中山高原西岳山麓に、全国で22番目の大型児童館として、2003年（平成15）5月5日にオープン。

合言葉は、「おとも 子どもものんびり ゆっくり ぼけーっしようよ」子どもたちが、五感を使って多様な遊び体験ができるよう、開館当初よりソフト主体による館運営の考え方を一貫して取り入れ、さまざまな遊びのプログラム（ワークショップ）を企画・実施している。

子ども自身の自主性や主体性を大切に、「楽しさ」や「感動」「発見」に出会える遊び体験の充実を進めるとともに、県内の児童館等のネットワーク作り及び遊びの普及啓発にも取り組んでいる。

いわて子どもの森 遊びのレシピ30

発行日：2020年（令和2）12月  
企画・編集・発行：岩手県立児童館いわて子どもの森

所在地：岩手県二戸郡一戸町奥中山字西田子 1468-2  
TEL：0195-35-3888  
FAX：0195-35-3889  
URL：<http://www.iwatekodomonomori.jp/>





岩手県立児童館 いわて子どもの森