

19レクリエーション ～忍者修行（幼児プロ）～



みんなで楽しく忍者修行をしよう！

- 目的：協調性を高める。
体動かすことを楽しむ。
 - 対象：幼児
 - 時間：1～2時間
※ 人数や実施プログラム数については、引率者の数に応じて要相談。
 - 経費：なし
 - 準備
- <団体>
- ・事前にグループ分け（4～6人）をしておく。
 - ・どのプログラムを実施するか事前打ち合わせをする。
- <自然の家> 使用道具

【忍者体験プログラム】

- A: 壁登りの術
- B: 綱渡りの術
- C: 蜘蛛の巣くぐりの術
- D: 裏表の術
- E: 手裏剣の術
- F: 床忍びの術
- G: 飛び石の術
- H: 変わり身の術
- I: 全集中の術
- J: 足鍛えの術
- K: 水ぐもの術

忍者修行 A 壁登りの術（屋外のみ）

- 概要 ロープやはしごを使い斜面を上ったり、下りたりする。
- Story 寝ている鬼を起こさないよう静かに、崖の上にある松ぼっくりを取り、戻ってくるべし！
- 対象 幼児
- 時間 約 15 分間
- 人数 1 チーム（4～6 人）
- 準備物 ザイル、はしご、バケツ×2、松ぼっくり×人数分、鬼
- 進め方

一人ずつ順番に行う。

- ① ロープやはしごを使って斜面を上る。（静かに）
- ② 斜面の上にある松ぼっくりをポケットに入れる。
- ③ ロープやはしごを使って斜面を下りる。
- ④ 斜面の下にあるこかごに松ぼっくりを入れたら「忍！」
※ 斜面を走って上り下りしないように、「鬼を起こさない」設定を入れています。



忍者修行B つなわたりの術（屋内・外）

●概要 上に張られた1本のロープを握りながら、また、引率者の手をにぎりながら、スラックラインを行う。

●Story 綱の下にいる人食いワニに食べられないように、向こうの端まで渡り切れ！

●対象 幼児

●時間 15分

●人数 1チームずつ（4～6人）

●準備物 スラックライン1セット、パイプ型つなわたり毛布

●進め方

- ①パイプ型（2本）のつなわたりからチャレンジする。
 - ②パイプ型（1本）のつなわたりにチャレンジする。
 - ③スラックラインのつなわたりをチャレンジする。
- ※ じょうずにつなわたりできたら「忍！」



【パイプ型（1本）でのつなわたりの例】 【スラックラインでのつなわたりの例】

忍者修行C 蜘蛛の巣くぐりの術（屋内外）

- 概要 蜘蛛の巣状にしたゴムの中を、先生や親と協力してくぐり抜ける。
- Story 巨大蜘蛛に見つからないように蜘蛛の巣をくぐり抜ける！
- 対象 幼児
- 時間 約15分間
- 人数 1チーム（4～6人）
- 準備物 蜘蛛の巣状にしたゴム、蜘蛛の模型

●進め方

一人（一組）ずつ順番に行く。

- ① 通り抜ける場所を決める。
- ② 子供がくぐり抜ける。（先生や親は協力）
- ③ 蜘蛛の巣に触れずにくぐり抜けたら「忍！」

※ くぐり抜けた箇所に蜘蛛の模型を移動し、前の人を通った場所を次の人は選べないようにします。

屋外設置場所



屋内設置場所



忍者修行D 裏表の術（屋内・外）

●概要 黒と白のパネルをひっくり返し、1分後にどちらが多いか勝負する。

●Story 素早くひっくり返し、友達忍者や大人忍者と勝負！

●対象 幼児

●時間 1分

●人数 1対1

●準備物 黒白パネル 20枚

●進め方

- ① 黒白パネルの黒が10枚、白が10枚、表を向くように広げて並べる。
 - ② 自分の色（黒か白）を決める。
 - ③ 1分間の間で、自分の色をなるべく増やすようにひっくり返す。
 - ④ 時間がきたら、枚数を数える。
- ※ 自分の色のパネルをたくさんゲットできたら「忍！」



忍者修行 E 手裏剣の術（屋内）

●概要 手裏剣をディスゲッターの穴をめがけて投げる。

●Story 手裏剣を投げて、怪獣たちをやっつけろ！

●対象 幼児

●時間 10分

●人数 1チームずつ（4～6人）

●準備物 手裏剣 30個 （1人5個×人数分）

●進め方

- ① ディスゲッターの穴から見える怪獣を確認する。
- ② 1人ずつ、決められた線から手裏剣を投げる。
 - ※ 待っている子たちには、応援をうながす。
 - ※ しゅりけんが穴を通り抜けたら「忍！」



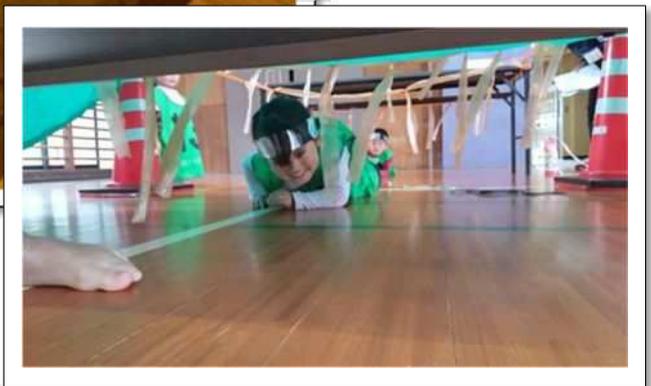
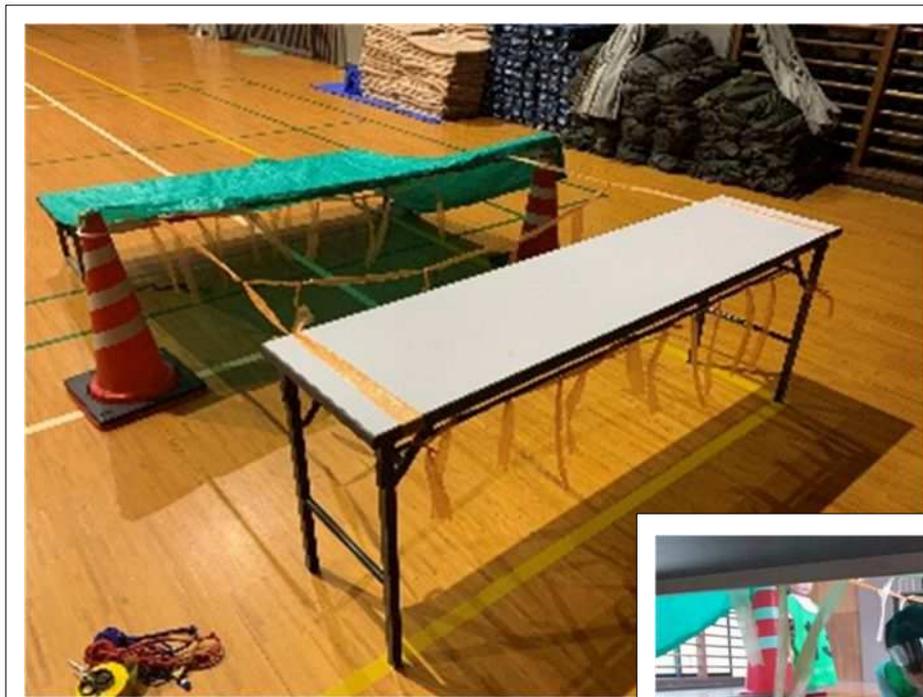
手裏剣の術用ディスゲッター

忍者修行F 床忍びの術（屋内外）

- 概要 バーの下を這ってくぐる。
- Story 毒蛇をよけながら、洞窟を突破せよ！
- 対象 幼児
- 時間 約15分間
- 人数 1チーム（4～6人）
- 準備物 三角コーン×2、バー×1、長机×1、座卓×1、蛇×3
- 進め方

一人ずつ順番に行く。

- ① 長机、バー、座卓とくぐり抜ける。
- ② 蛇にあたらずくぐり抜けることができたなら「忍！」
 - ※ 実態に合わせ、蛇の位置を調節してください。
 - ※ 頭を打たないように注意してください。



忍者修行 G 跳び石の術（屋内外）

- 概要 地面に置いた大小の輪をジャンプで移動する。
- Story 石をうまく使って、川の向こう岸までたどり着き、戻ってくるべし！
- 対象 幼児
- 時間 約15分間
- 人数 1チーム（4～6人）
- 準備物 フラフープ、ロープ（石）、ロープ（川）、松ぼっくりかご×2、ピラニア

●進め方

一人ずつ順番に行う。

- ① 地面に置いたフラフープやロープの輪をジャンプで移動し、向こう岸まで行く。
 - ② 松ぼっくりを取り、ジャンプしながら戻ってくる。
 - ③ フラフープからはみ出ずに戻ってこられたら「忍！」
- ※ ルートを子供に選ばせてください。



忍者修行 H 変わり身の術（屋内外）

●概要 虫や動物になりきる。

●Story いろいろな生き物に変身すべし！

●対象 幼児

●時間 約 15 分間

●人数 1 チーム（4～6 人）

●準備物 動物カード

●進め方

一人がカードを引き、それ以外の人は何の生き物か答える。

- ① 他の人に見られないようにカードを引く。
- ② 引いたカードのかかれた生き物の真似をする。
- ③ 他の子もカードを引いた人の真似をする。
- ④ 何のカードを引いたか、他の子が答え、正解したら「忍！」



忍者修行 I 全集中の術（屋内）

●概要 空き缶を積み上げたり、写真に写った形をすばやく作ったりする。

●Story 周りのピラニアを刺激しないようにして、集中力を高めて空き缶を積み上げろ！

●対象 幼児

●時間 15分

●人数 1チームずつ（4～6人）

●準備物 空き缶 50個、空き缶のモデル写真 3枚

●進め方

① 空き缶を高く積み上げる。

② 写真にうつった形（下の図を参照）と同じ形のものを、空き缶を使って作る。

※ だれが一番高く積み上げることができたかなど競争してもよい。

※ じょうずにできたら「忍！」

モデル写真パート 1



モデル写真パート 2



モデル写真パート 3



忍者修行J 足鍛えの術（屋内）

- 概要 2人で向き合って、足またぎをしたり、足の指でじゃんけんをしたりする。
- Story すばやい動きのできる忍者になるために、足を鍛えて、忍者パワーをアップせよ！
- 対象 幼児
- 時間 15分
- 人数 1チーム（4人～6人）※ペアでの活動
- 準備物 特になし
- 進め方

- ① 足またぎの術では、2人で向かいあって立ち、1人は片足をあげ、もう1人は、片足をあげ、膝をのばしたまま、相手の足に触れないように左右にまたぐ。
※ からだの軸が作られて、足の付け根の筋肉も鍛えられるぞ！
- ② 足じゃんけんでは、足の指でグー、キョキ、パーを作り、2人でじゃんけんをする。
※ 大きく指を動かすと、足の指の感覚がするどくなるぞ！
※ 左右に連続してまたぐことができたり、じゃんけんに勝ったら「忍！」

【足またぎの術の例】

足またぎの術の基本姿勢



左右に10往復



忍者修行K 水ぐもの術（屋内）

- 概要 ぞうきんに両足・両手を乗せて歩く。
- Story 床に置かれたおそろしい猛獣たちを起こさないように、水面をしずかにわたりきれ！
- 対象 幼児
- 時間 15分
- 人数 1チーム（4～6人）
- 準備物 ぞうきん（4枚×人数分）
- 進め方

ぞうきんを4枚用意する。両手・両足をぞうきんの上に乗せ歩く。膝を曲げた状態から始め、膝を伸ばしたり、曲げたりしながら進む。
※ 猛獣たちを起こさないようにゴールまで行けたら「忍！」



水ぐもの術の基本姿勢



膝を伸ばしたり、曲げたりしながら進む