

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。

体を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

一人ずつ順番に行く。

- 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

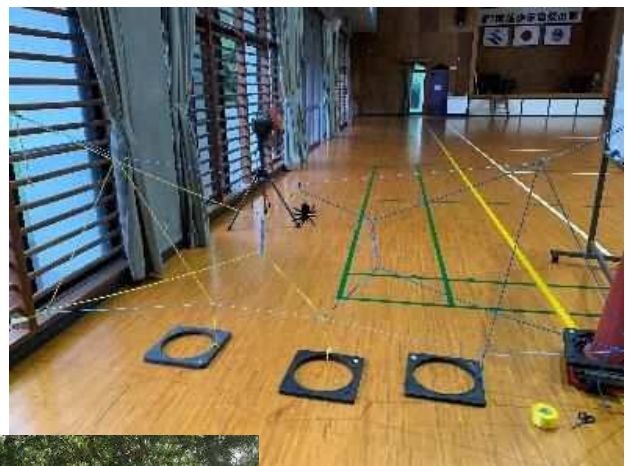
●進め方

- 一人（一組）ずつ順番に行う。
- 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

- 一人ずつ順番に行う。
- 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

一人ずつ順番に行く。

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。

② 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1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 どうきんに両足・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）

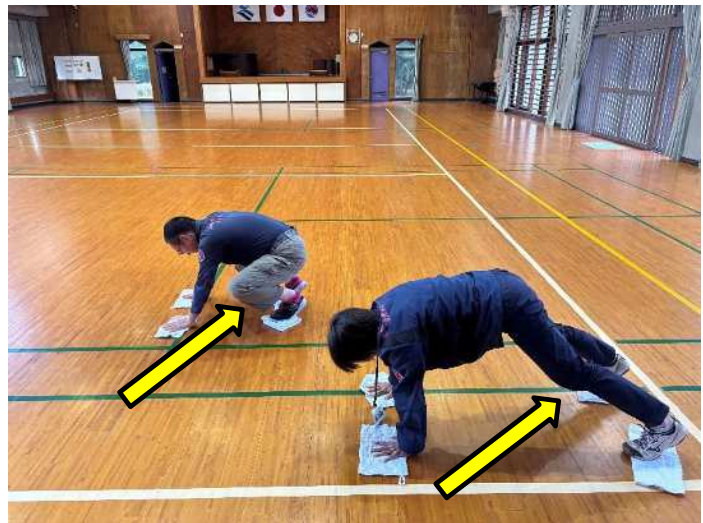
●準備物 どうきん（4枚×人数分）

●進め方

どうきんを4枚用意する。両手・両足をど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