



日本の遊び

むかしから伝わる遊びで、みんなで楽しもう



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

遊びの入り口	3
手や体で遊ぶ	4～10
座って楽しむ遊び	11～12
作って楽しむ遊び	13～14
みんなで遊ぶ	15～19
確かめよう	20～27
つたえる	28～30

昔の遊び

昔から伝わる遊びには、どんなものがあるのか見てみましょう。

昔の遊びとは、テレビやゲームがなかったころから、子どもたちが楽しんできた遊びのことです。道具を使う遊びも、体を動かす遊びもあります。
多くは、お金をかけずに、身近なものや体だけで楽しめる工夫がされています。



昔の遊びのなかま

けん玉

こま

たこあげ

かるた

あやとり

鬼ごっこ

このあと、1つずつくわしく見ていきます。

ポイント

- 昔の遊びは、家族や地域の人から子どもへと伝えられてきました。
- 季節の行事といっしょに楽しまれてきた遊びもあります。

やってみよう

1. 知っている昔の遊びを1つ書いてみよう。

2. その遊びを、だれから教わりましたか。 _____

書いて覚えよう

kendama

玉を糸でつないだ剣にのせたり刺したりする遊び

moshikame

玉を大皿と小皿に交ごに乗せる技

- けん玉は、玉を「大皿」「小皿」「中皿」にのせたり、先に刺したりして技を楽しみます。
- うまくなるまで練習を重ねることも、けん玉の楽しさのひとつです。
- 今では大会も開かれ、はば広い世代に親しまれています。

1. けん玉を持っていたら、大皿に玉をのせてみよう。

2. けん玉の技の名前を1つ調べてみよう。

ワンポイント けん玉をふり回すときは、まわりに人がいないか確認してから行いましょう。

こま回し

回して遊ぶ、こまの楽しみ方を知りましょう。

こま

koma

軸を中心に回して遊ぶ、丸い形の玩具

ひもごま

himogoma

ひもを巻きつけて回す種類のこま

ポイント

- こまには、手で軸をひねって回す形や、ひもを使って回す形など、いろいろな種類があります。
- 長く回し続けたり、手のひらに乗せたりする技を競うこともあります。
- お正月の遊びとして楽しめることが多い遊びです。

やってみよう

- こまを長く回すには、どうすればよいと思いますか。

書いて覚えよう

たこあげ

風の力を使って空にあげる遊びを知りましょう。

たこ（凧）

tako

紙や布に骨組みをつけ、糸であげる玩具

たこあげ

takoage

風の力でたこを空にあげて遊ぶこと

ポイント

- 風のある広い場所で、糸を持って走ったり引いたりしながら空にあげます。
- 地方によって、絵がらや形がちがうたこがあります。
- お正月に空高くあげることには、願いを空にとどける意味があるといわれています。

やってみよう

1. 自分だけのたこを作るなら、どんな絵をかきたいですか。

ワンポイント 電線や道路の近くではたこあげをしないようにしましょう。

書いて覚えよう

羽根つき

羽子板で羽根を打ち合う、お正月の遊びです。

羽子板

はごいた／hagoita

羽根つきで羽根を打つための板

羽根

はね／hane

羽子板で打ち合う、玉に羽をつけた道具

ポイント

- 2人以上で、羽根を落とさないように打ち合って遊びます。
- 打ちそこねると、顔に墨をぬられるという遊び方も伝わっています。
- 羽根つきには、病気をはらうという願いがこめられているといわれています。



Ken

お正月に、いとこと羽根つきをしたよ。

Emma

羽子板、絵がきれいだね。かざっておくものもあるの？



やってみよう

1. 羽子板の絵がらには、どんなものがあるか調べてみよう。 _____

書いて覚えよう

めんこ・おはじき

床や地面で遊ぶ、昔ながらのカードとガラス玉の遊びです。

めんこ

menko

絵のついたカードを地面に打ちつけて遊ぶ遊び

おはじき

ohajiki

小さなガラス玉をはじいて遊ぶ遊び

遊び方のちがい

めんこは打ちつけて裏返す

おはじきは指ではじく

どちらも、力の入れ方を工夫するのが楽しいところです。

ポイント

- めんこは、相手のめんこを裏返せたら勝ちという遊び方が広く知られています。
- おはじきは、はじいて他の玉に当てたり、集めたりして遊びます。
- どちらも、少ない道具で何人でも楽しめる遊びです。

やってみよう

1. めんこやおはじきを、実際にやってみたことがありますか。 _____

書いて覚えよう

手先の器用さやリズム感を育てる遊びとして、昔から親しまれてきました。



- 1つの玉を投げて遊ぶ方法から、複数の玉を使う方法まで、いろいろな遊び方があります。
- わらべうたに合わせてお手玉をすることもあります。
- 手作りできる玉なので、家庭で受け継がれてきた遊びでもあります。

やってみよう

1. 小さな布や袋があれば、お手玉のように投げてキャッチしてみよう。

書いて覚えよう

1本の糸で、いろいろな形を作る遊びです。

avatori

1本の輪にした糸を指にかけて形を作る遊び

houki

あやとりの基本の形のひとつ

- 糸を指にかけたり、外したりしながら、ほうきや橋などいろいろな形を作ります。
- 1人でも、2人で糸を取り合っても楽しめます。
- 世界の多くの地域にも、似た遊びがあるといわれています。

1. ひもがあれば、輪にしてあやとりに挑戦してみよう。

karuta

読み札を聞いて絵札を取り合う遊び

iroha karuta

ことわざを題材にした昔からのかるた

- 読み手が札を読み上げ、他の人が合う絵札を早く取る遊びです。
- 百人一首のように、和歌を使ったかるたもあります。
- お正月に家族で楽しむ遊びとして知られています。

1. 家にかかるたがあれば、家族と遊んでみよう。

すごろく・福笑い

お正月に楽しまれてきた、2つの遊びを見てみましょう。

すごろく

sugoroku

さいころを振って、こまを進める遊び

福笑い

ふくわらい／fukuwarai

目かくしをして顔のパーツを並べる遊び

ポイント

- すごろくは、さいころの出た目に合わせてこまを進め、早くゴールを目指します。
- 福笑いは、目かくしした人が「もっと右」などの声を頼りにパーツを置きます。
- できあがった顔のおかしさを笑い合うのも、福笑いの楽しみ方です。

Emma

福笑いって、目かくししたままやるの？



Ken

そうだよ。できあがった顔がおもしろくて、いつも大笑いするんだ。

やってみよう

1. 福笑いをやるなら、どんな顔のパーツを作りたいですか。

書いて覚えよう

竹とんぼ

両手でひねって飛ばす、竹の玩具です。

竹とんぼは、竹などでできたプロペラのような羽を、軸ごと両手でひねって空に飛ばす玩具です。

羽の角度や厚みで飛び方が変わるため、自分で作って調整する楽しさもあります。



ポイント

- 両手ではさんでひねるように飛ばすのが、基本の遊び方です。
- 上手に作ると、思っているよりずっと高く飛びます。
- 木や竹を身近な材料として生かした玩具のひとつです。

やってみよう

1. 竹とんぼを見たことがありますか。どんな飛び方でしたか。

書いて覚えよう

だるま落とし

積み木を打って落とす、力加減が大切な遊びです。

だるま落とし

daruma otoshi

積み重ねた木を打って、だるまを落とさず残す遊び

木づち

きづち／kizuchi

だるま落としで積み木を打つための道具

ポイント

- 下から順に積み木を打ち出し、いちばん上のだるまを落とさずに台に残すのが目標です。
- 力の強さと角度がそろわないと、だるまがくずれてしまいます。
- だるまが縁起のよいものとされることから、お祝いの中でも親しまれています。

やってみよう

1. 「力加減が大切な遊び」を、他に1つ思いつきますか。

書いて覚えよう

わらべうたの遊び

歌いながら体を動かす、昔からの遊びを知りましょう。

わらべうた

warabeuta

昔から子どもの間で歌いつがれてきた歌

あぶくたった

abuku tatta

鬼と会話をしながら進めるわらべうたの遊び

ポイント

- 「かごめかごめ」や「あぶくたった」など、歌に合わせて遊ぶわらべうたがたくさんあります。
- 地域によって、歌詞やメロディーが少しずつちがうこともあります。
- 歌と体の動きが結びついているのが、わらべうたの遊びの特徴です。

やってみよう

1. 知っているわらべうたを1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

遊びと季節

昔の遊びには、季節と結びついたものがたくさんあります。

季節	遊びの例
冬（お正月）	たこあげ・羽根つき・かるた・すごろく
夏	水鉄砲・しゃぼん玉・虫とり
秋	落ち葉や木の実を使った遊び

ポイント

- お正月には、外でも室内でも楽しめる遊びが多く集まっています。
- 季節の自然を生かした遊びも、昔から工夫されてきました。

やってみよう

1. 今の季節にぴったりの遊びを1つ考えてみよう。

書いて覚えよう

遊びの道具を作る

身近なものから、遊びの道具を作ってみましょう。

作れる道具の例

折り紙のこま

紙ぶくろのお面

牛乳パックのめんこ

毛糸のお手玉

身近な材料を使って、自分だけの遊び道具が作れます。

ポイント

- 買わなくても、家にある材料で遊び道具を作れることがあります。
- 作る過程も、遊びの楽しさのひとつです。

やってみよう

1. 家にあるもので作れそうな遊び道具を1つ考えてみよう。

ワンポイント はさみやカッターを使うときは、大人といっしょに、安全に気をつけて行いましょう。

書いて覚えよう

- 昔ながらの遊びは、今も保育園や学校、地域の行事などで受けつがれています。
- こまやけん玉のように、大会や新しい遊び方が生まれているものもあります。
- テレビゲームが広まった今でも、体を動かす遊びのよさが見直されています。

1. 今も続けられている昔の遊びを1つ書いてみよう。

ワンポイント 次のページからは、実際に見たり体験したりしながら、遊びの文化をたしかめていきましょう。

写真や実物を見てみよう

見て、ふれて、昔の遊びをもっと身近に感じましょう。

見てみよう

写真集や図鑑

博物館・資料館の展示

動画

家にある古い玩具

実際のけん玉やこまを見ると、大きさや重さが写真とちがうことに気づけます。

ポイント

- 博物館や資料館では、昔の遊び道具が展示されていることがあります。
- 祖父母や地域の人に見せてもらうのもよい方法です。

やってみよう

1. 家や学校で、昔の遊び道具を1つさがしてみよう。

書いて覚えよう

体験してみよう

実際にやってみると、遊びの奥深さがわかります。

やってみよう

けん玉

あやとり

お手玉

かるた

福笑い

多くは、家や学校でも安全に体験できます。

ポイント

- 体験すると、思っていたよりも難しかったり、楽しかったりする発見があります。
- 何度も練習して、上手になっていく過程も楽しみましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらんで、実際にやってみよう。
2. やってみて気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

由来と意味をおさらい・地域によるちがい

遊びの由来と、地域によるちがいを確かめましょう。

遊び	由来・意味
羽根つき	病気をはらう願いがこめられている
たこあげ	願いを空にとどける意味があるといわれる
だるま落とし	力加減を楽しむ木の玩具

ポイント

- 由来を知ると、ただの遊びが、もっと意味のあるものに感じられます。
- 鬼ごっこの呼び方やルールは、地域によってさまざまです。
- 「日本では必ずこう遊ぶ」と決めつけず、ちがいを楽しみましょう。

やってみよう

1. この中から1つえらび、由来を家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう・よくある疑問

遊びの変化と、よくある疑問を確かめましょう。

昔

外や近所での遊び

体を動かす遊びが中心

鬼ごっこ・こま回しなど

近所の子ども同士で遊ぶ

道具は手作りも多い

今

今の子どもの遊び

ゲームなど室内の遊びも人気

昔の遊びも学校や行事で体験

大会やイベントも開かれる

けん玉・こま回しなど

ポイント

- 昔の遊びが消えたわけではなく、今も形を変えながら親しまれています。

やってみよう

1. 昔の遊びについて、疑問に思うことを1つ書いてみよう。

書いて覚えよう

マナーと注意点

遊ぶときに気をつけたいことを確認しましょう。

ポイント

- けん玉やだるま落としなど、道具をふり回す遊びはまわりに人がいないか確認しましょう。
- たこあげは、電線や道路のない広い場所で行いましょう。
- 外遊びをするときは、道路への飛び出しに気をつけましょう。

ワンポイント 小さな道具（おはじき・お手玉など）は、口に入れないよう気をつけましょう。

やってみよう

1. 遊ぶときに気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材に出てきたことばを確認しよう。

手や体で遊ぶ

☐ けん玉

玉と剣を使う遊び

☐ こま

回して楽しむ玩具

☐ 羽根つき

羽子板で羽根を打ち合う遊び

作って遊ぶ

☐ 竹とんぼ

ひねって飛ばす竹の玩具

☐ だるま落とし

積み木を打って残す遊び

☐ あやとり

1本の糸で形を作る遊び

みんなで遊ぶ

☐ 鬼ごっこ

鬼が追いかける遊び

☐ わらべうた

歌いながらする遊び

☐ かるた

札を取り合うカードゲーム

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。昔の遊びのことばを知ると、もっと楽しく遊べます。

書いて覚えよう

1. 遊びと道具を線でむすぼう

- | | | |
|--------|---|-------------------|
| けん玉 | ● | ● ア. 積み木を打って残す遊び |
| こま | ● | ● イ. 玉と剣を使う遊び |
| あやとり | ● | ● ウ. 札を取り合うカードゲーム |
| だるま落とし | ● | ● エ. 1本の糸で形を作る遊び |
| かるた | ● | ● オ. 回して楽しむ玩具 |

2. 空らんに答えよう

1. たこあげで、願いをとどけるといわれる場所はどこ？ _____
2. 羽根つきには、何をはらう願いがこめられている？ _____

書いて覚えよう

- | | | |
|--------------------------|-------------------|-------------|
| ☐ | 昔の遊びを3つ以上言える | けん玉・こまなど |
| ☐ | 遊びの由来を1つ説明できる | 羽根つき・たこあげなど |
| ☐ | 地域による遊びのちがいを知っている | 鬼ごっこの呼び方など |
| ☐ | 昔の遊びを1つ体験した | けん玉・あやとりなど |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

家族や友だちに話してみよう・英語で紹介してみよう

学んだ遊びを、いろいろな相手に伝えてみよう。

伝えたい遊び

遊び方

由来や意味

いっしょにやって
みたい人

Ken の例

伝えたい遊び けん玉／遊び方 玉を皿にのせたり刺したりする／由来や意味 集中力を育てる遊び／
やってみたい人 妹といっしょに練習したい

Kendama is a traditional Japanese toy.

ケンダマ イズ ア トラディショナル ジャパニーズ トイ

けん玉は、日本の伝統的な玩具です。

We play it with a ball and a stick.

ウィー プレイ イット ウィズ ア ボール アンド ア スティック

玉と剣を使って遊びます。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ・学んだことをまとめよう

遊びの世界を、これからも広げていこう。

もっと知りたい人へ

図書館で

昔の遊びの本を借りる

博物館へ

玩具の展示を見に行く

地域の人に

昔の遊び方を聞いてみる

次に学びたいテーマ

年中行事

お正月やお盆の行事

工芸

手作りのものの文化

まとめ 自分の言葉で書こう

1. 日本の遊びとは、どんなものですか。 _____
2. いちばんやってみたい遊びは？ _____

書いて覚えよう

けん玉やあやとりなど、**昔の遊び**を1つ体験する

家族に**子どものころの遊び**を質問する

覚えた遊びを友だちに教える

こたえ

L28 けん玉→イ こま→オ あやとり→エ だるま落とし→ア かるた→ウ 2. たこあげ=空/羽根つき=病気をはらう

L32-33 (例) 日本の遊びとは、昔から工夫され受け継がれてきた、体や道具を使う遊びのこと。

書いて覚えよう

日本の遊び (Season 1 | No.8)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。