



# きらら★ラボ

子どもたちが発明した遊びのカタログ

遊びの名前 波に負けるな城！



ルール

- ① 5分間で砂浜に城をつくり波がきてもこわれな  
いよう工夫する
- ②最後まで城の形がある人の勝ちとする
- ③使ってもよいものは砂、土、貝、石など

もっとおもしろくするためには！？

自分の城の砂をとって、相手の城になげること  
ができる

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 **きのこひろい**

夏



ルール

木の棒を使って、3分間できのこを落とさないように袋に入れて、一番ひろった人の勝ち。

もっとおもしろくするためには！？

- ① 3回落としてしまったら15秒待つ
- ② 大きいきのこは1P
- ③ 小さいきのこは3P

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 **なげろ！松ぼっくり！！**

秋



ルール

- ①ターゲットを地面に立てる（木の枝など）
- ②松ぼっくりを見つけて、スタート地点を決め、ターゲットに向けて投げる
- ③ターゲットに少ない回数で当てられた人が勝ち

もっとおもしろくするためには！？

- ①後ろ向きに投げる
- ②利き手でない方で投げる
- ③障害物の後ろにターゲットを立てて、スタート地点から見えないようにする

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 ふぐあみゲーム

ALL



ルール

- ① 3人組で「あみ役」2人と「ふぐ役」1人のチームをたくさん作り、「オニ」1人を決める。「あみ役」は手をつなぎ、上下に揺れ続け、その中に「ふぐ役」1人が入り、両手を“ひれ”のように揺らし、ほっぺたをふくらませる
- ② 「オニ」が「ふぐ」と言ったら「ふぐ役」は別のあみへ入れかわる。「あみ」と言ったら、「あみ役」の人は別の人とあみを作りかえる。「つなみ」と言われたら全員がくるくる回りながら入れかわる。入れかわりて余った人が次の「オニ」になる

もっとおもしろくするためには！？

- ① はずかしがっていたら、その人がオニになる
- ② オニ役を増やしてみる

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 **ごろごろくつとばし**

ALL



ルール

- ①「よーいドン！」で一斉にくつをとばす
- ②くつが飛んだところまで転がり、自分のくつを拾う
- ③拾った後は、ケンケンでゴールする

もっとおもしろくするためには！？

大人は子どもよりもきよりを長くする

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



**遊びの名前** 障害物をよける あみあみ脱出！

ALL

**ルール**

- ①スタート地点からあみの遊具を渡って、一番早く奥のゴール地点までたどり着けた人が勝ち
- ②オニはにげる人をつかまえ、つかまった人はあみから降りる
- ③オニはゴール前と中央地点からスタート
- ④にげる人がオニの背中にタッチできたら、タッチされたオニはあみから降りる

**もっとおもしろくするためには！？**

にげる人が多い場合は何回かに分ける

**メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう**

**チェック！！**

- ・その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



**遊びの名前** 石の上がばりあ！おにからにげろ！



ALL

**ルール**

- ①石の上へのぼりながら、オニごっこをする
  - ・オニは、ぼうしをかぶっておく
  - ・石の上へのれるのは3秒まで（にげる人はずっと石にのってはいけない）
- ②オニは石の上にはのれない
- ③石の上ののっていたらつかまらない

**もっとおもしろくするためには！？**

にげる人もオニもケンケン

**メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう**

**チェック！！**

- ・その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？





遊びの名前 坂でごろごろ

ALL



ルール

坂の上からごろごろところがる

※最後までころがった人が勝ち！

もっとおもしろくするためには！？

2人で手をつないでころがる



メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 **ダブルごろごろリレー**

ALL



ルール

- ① 2人で手をつないで坂の上からごろごろところがる
  - ② ゴールまでころがったら、手をつなぎ走ってもどりバトンタッチする
  - ③ 次の2人が手をつないでころがる
- ※全員がころがったチームが勝ち！

もっとおもしろくするためには！？

ころがった後、手をつないだまま後ろ向きでもどる

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 **バンパイアオニごっこ**

ALL



**ルール**

- ①日かげの中だけでオニごっこをする
- ②オニにさわられた人は新たなオニとなり、最後の1人になるまでオニは増え続ける

**もっとおもしろくするためには!?**

- ①オニは日なたに出ると10秒その場にとまる
- ②にげる人は3秒だけ日なたに出られる
- ③時間を決めて、にげ切った人を勝ちにする

**メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう**

**チェック!!**

- ・その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな?
- ・大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな?





遊びの名前

写真

写真

ルール

もっとおもしろくするためには！？

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？





遊びの名前

写真

写真

ルール

もっとおもしろくするためには！？

メモ：おもしろくなるルールを自分で考えてみよう

チェック！！

- ・ その場にあるもので、楽しめる遊びになっているかな？
- ・ 大人と子どもがいっしょに遊んでも楽しいルールかな？





きらら★ラボ

「きらら★ラボ」について

山口県HP <https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/19/267373.html>



**令和7年2月発行**

**発行／山口県**

**山口県遊びで培う創造力育成事業「きらら★ラボ」**

**主 催：山口県/公益財団法人山口県ひとづくり財団**

**企画運営：NPO法人土佐山アカデミー**