

2025 増補版

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 みかんこおりおに



ルール

- ①オニはにげる人を追いかけて、タッチしてから両手でかこう（かこわなければ、タッチは無効になる）
- ②タッチされた人はその場にしゃがみ、両手を頭の上で丸くなるように合わせ、みかんのマネをする
- ③まだタッチされていない人たちが、みかんになっている人を3回タッチすると、みかんの皮がむけ、動けるようになる（1回目：右手をおろす、2回目：左手をおろす、3回目：立ちあがる）※3回のタッチはすべてちがう人がおこなう！
- ④オニが全員をみかんにするか、制限時間がきたら終了！

もっとおもしろくするためには！？

- ・みかんになった人の近くに、オニがずっといるのは禁止！
- ・3回タッチされ、自由に動けるようになってから20秒間は、むてきの時間になる（オニにタッチされても大丈夫！）

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？
- ・大人と子どもが一緒に遊んでも楽しいルールかな？

遊びの名前 だれがもってる？当ててよゲーム**ルール**

- ①じゃんけんをして勝った人がボールをもつ
- ②じゃんけんで負けた人は目をつぶる
- ③勝った人は負けた人に“ヒミツ”でボールをわたす
- ④ボールを受け取った人はボールをかくして、他の負けた人にボールを投げて当てる
- ⑤ボールが当たった人はろうやに入る

もっとおもしろくするためには！？

復活ありがあった方がいいかも

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？
- ・大人と子どもと一緒に遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 人間あみだくじ**ルール**

- ①地面にテープであみだくじの線を書く
- ②線を人間が歩いて進む
- ③行きついた先に置いてあるカードに書かれたミッションをする

もっとおもしろくするためには！？

- ・「もう1回チャレンジカード」や「ほかの人をお願いカード」など、ミッションをパスできるアイテムをつくる
- ・チーム戦にする。当たりのカードを1枚置いて、先に当たりのカードについてのチームが勝ち！

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？
- ・大人と子どもと一緒に遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 波に負けるな城！**ルール**

- ① 5分間で砂浜に城を作り、波がきてもこわれないう工夫する
- 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、相手の城に投げることができるとか

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？
- ・ 大人と子どもと一緒に遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 きのこひろい



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いれて、一番拾った人の勝ち

もっとおもしろくするためには！？

- ・ 3回落としてしまったら15秒待つ
- ・ 大きいきのこは1P、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？
- ・ 大人と子どもが一緒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！！**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！？

- ・後ろ向きに投げる
- ・利き手でない方で投げる
- ・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？
- ・大人と子どもと一緒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



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、上下にゆれ続け、その中に「ふぐ役」1人が入り、両手を“ひれ”のようにゆらし、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。入れかわりで余った人が次の「オニ」になる

もっとおもしろくするためには！？

- ・はずかしがっていたら、その人がオニになる
- ・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？
- ・ 大人と子どもが一緒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**



ルール

- ① 「よーいドン！」で一斉にくつを飛ばす
- 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？
- ・ 大人と子どもが一緒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！**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いた人が勝ち
- 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？
- ・ 大人と子どもが一緒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！



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？
- ・大人と子どもと一緒に遊んでも楽しいルールかな？



遊びの名前 坂でごろごろ



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？
- ・ 大人と子どもが一緒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**



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？
- ・ 大人と子どもが一緒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**



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

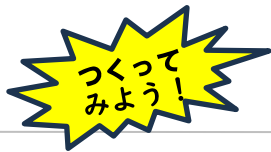
もっとおもしろくするためには！？

- ・オニは日なたに出してしまうと10秒その場に止まる
- ・にげる人は3秒だけ日なたに出られる
- ・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？
- ・大人と子どもが一緒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？
- ・ 大人と子どもと一緒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

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



令和8年2月改訂

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