



北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター (SPOR)

本研究は、平成27-29年度文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業の
助成を受けて実施しました。

雪を楽しむ外遊びプログラム スノーゲーム
～楽しく安全に遊ぶための指導ハンドブック～

発行日：平成30年2月1日

編集：青木康太郎 徳田真彦 吉田昌弘 吉田真 竹田唯史

(北方圏生涯スポーツ研究センター 子どもの体力・運動能力研究分野)

著作：北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター (SPOR)

〒069-8511 北海道江別市文京台23番地

電話 (011) 386-8011 FAX (011) 387-1542

発行：株式会社 桐朋

ISBN978-4-909561-01-5

C3075

非売品

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター (SPOR) では、子供たちの豊かな体験の場や機会の充実を目指す「体験の風をおこそう」運動を応援しています。

体験の風を
おこそう



GACHAPIN × MUKKU
©FUJITV KIDS
国立青少年教育振興機構

冬でも
元気いっぱい
外遊び！

雪を楽しむ
外遊びプログラム

楽しく遊んで
体力向上！

スノーゲーム
SNOW GAME

楽しく安全に遊ぶための
指導ハンドブック



北翔大学
北方圏生涯スポーツ研究センター (SPOR)



冬でも元気いっぱい外遊び！ 楽しく遊んで体力向上！スノーゲーム

北海道の子供たちの体力・運動能力を高めるために、私たち大人ができることは何でしょうか。それは、家にこもりがちな冬でも、外で意欲的に活動できる場や機会を作り、体を動かす習慣を身につけさせながら、冬期間の運動頻度を高めていくことだと考えます。そこで、北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター（SPOR）では、冬期間の外遊びの充実を目指し、雪を楽しむ外遊びプログラム「スノーゲーム」を開発しました。

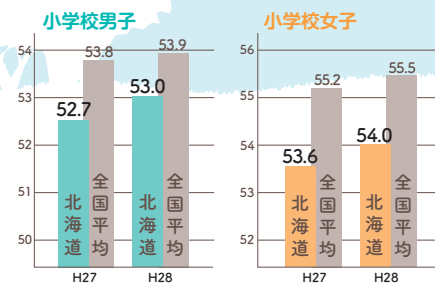
この冊子は、学校の先生や地域の指導者向けの指導ハンドブックです。「スノーゲーム」の中から、グラウンドや広場で手軽にできる運動系アクティビティと共感系アクティビティを選び、それぞれの活動内容や条件、指導のポイントを紹介しています。学校の授業や休み時間、放課後子供教室の活動、児童館や青少年教育施設等のイベントでご活用いただけると幸いです。

体力・運動能力が低くても、運動・スポーツ好きな子が多い！

冬は白銀の雪に覆われる北海道。この時期は外で遊んだり運動したりする機会が少なくするため、北海道の子供たちは、全国的にみて体力や運動能力が低いといわれています。しかし、国が行った全国調査によりみると、「運動やスポーツをすることが好き」と答えた子供の割合は全国平均よりも高い結果となっています。つまり、北海道の子供たちは、体力・運動能力は低くても、運動やスポーツが好きなお子が多いといえます。

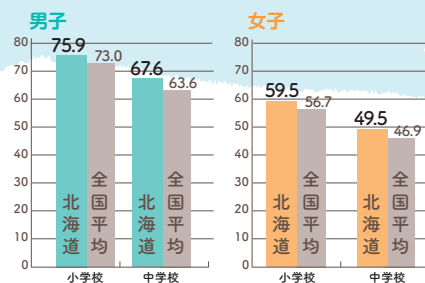
参考データ

体力合計点の比較



スポーツ庁「平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

「運動やスポーツをすることが好き」と回答した児童生徒の割合の比較



雪を使って遊ぼう！～心も体も自然と動かされてしまう雪の力～



雪には、人の心をワクワクさせ、自然と体が動いてしまう不思議な力があります。

ふかふかで柔らかい雪をみると、まるで雲の上に乗ったような気持ちになり、思いきり飛び込みたい衝動に駆られます。また、雪には、固めたり、くっつけたり、積み重ねたり、簡単に加工できる特性があるので、手に取るだけで、雪玉をつくって投げたり、雪を固めて人や動物の像を作ってみたりしたくなります。こうした可塑性という雪の特性は、雪のない季節には気づかなかった動物や植物の生態を発見する機会を私たちに与えてくれます。

このように、雪は子供たちの感性を刺激し、活動に対して意欲的な気持ちにさせてくれる力を持っているのです。また、私たち指導者にとっては、冬の外遊びの幅を広げる優れた素材にもなります。スノーゲームは、こうした雪の特性をうまく利用することで、冬でも雪や寒さを楽しみながら意欲的に活動できるプログラムになっています。

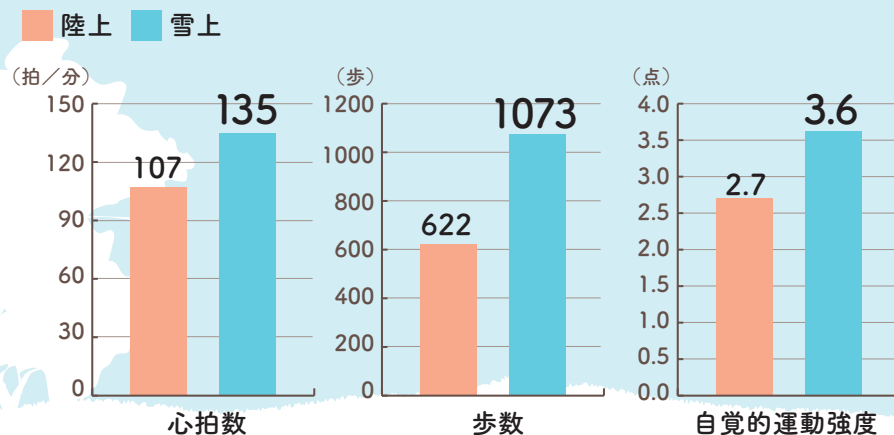
ふかふかで柔らかい雪の上での活動は体力向上に効果的！

スノーゲームは、本当に子供の体力向上に役立つのでしょうか。小学生（4年生）に協力してもらい、グラウンド（雪上）と体育館（陸上）の両方でスノーゲーム（スノータグ）を実施し、活動中の身体活動量を測定しました。それぞれの身体活動量を比較したところ、雪上で実施したスノーゲームのほうが、陸上に比べ、心拍数や歩数、自覚的運動強度が有意に高いという結果になりました。特に、心拍数をみると、平均心拍数が135拍/分（小学4年生の60%強度の目標心拍数）に達していたことから、スノーゲームには全身持久力を高める効果が期待できる運動強度があることが分かりました。

柔らかい雪の上での活動は、雪の重みや足元の不安定さなどから、活動中は足腰に大きな負荷がかかります。わずかな時間の運動でも多くの身体活動量が得られるスノーゲームは、子供たちの体力向上に役立つアクティビティだといえるのです。

参考データ

スノータグにおける身体活動量の比較（陸上・雪上）



実験の概要

日 時：2017年3月3日（金）

場 所：江別市内 A 小学校体育館及びグラウンド

調査対象：小学4年生 29名（男性15名、女性14名）

測定機器：手首型心拍計 PolarA360（Polar 社製）

スノーゲームを指導する時の4つのポイント

01

実際にやってみせること

ルールややり方が分からないと活動を楽しむことができないだけでなく、運動系アクティビティではケガにつながる恐れもあります。

ルールややり方を参加者（特に年齢が低い参加者）にうまく伝えるためには、口頭でだけではなく、できるだけ実際にやってみながら具体的に説明することが大切です。

02

準備の時間を設けること

ルールややり方を理解しても、実際にやってみないとコツや感覚がつかめないことも多いものです。

グループで活動する場合、実際にやってみながらお互いの適性を確認し合い、役割を決めたほうがトラブルも少なくなります。特に、運動系アクティビティではいきなり本番を始めるのではなく、練習や作戦の時間を設けることが大切です。

03

同じ活動を繰り返して行うこと

「スノーフラッグ」など比較的短い時間で終わる活動は1回の活動で終わらせるのではなく、同じ活動を繰り返して行える機会（リーグ戦など）を作ることが大切です。

次のチャンスに向けてグループで話し合い、課題を修正してやり直す機会を作ること、グループのチームワークや凝集性を高めるきっかけを作ることができます。

04

時間のゆとりを設けること

急いで活動を行うと、単に活動をやったという雰囲気が終わってしまう場合があります。「スノーギフト」など共感系アクティビティでは、良い雰囲気でも発表していても「時間がないので早く」となると、せっかくの雰囲気も台無しになってしまいます。

アクティビティの指導を行う際は、5分ほどゆとりをもって時間を設定することが大切です。もし、時間が余るようであれば、活動をふりかえる時間にするのも1つのポイントです。

人を乗せたソリをバトンに、チームで競い合う

運動系 アクティビティ

ソリレー

活動条件

【雪 質】 圧雪

【対 象】 小学校高学年以上

【準備物】 ソリ、コーン



ルール説明

- ①人が乗ったソリを2～3人で引き、リレー方式でスピードを競い合う。
- ②最初にゴールしたグループの勝ち。

Point

新雪であったり、対象者の年齢や体力が低い場合は、ソリを引く人数を多くしたり、コースの距離を短くするなどの工夫も必要。

Point

スタート前に練習の時間を設け、人を乗せてソリを引くことがどのくらい重たいのか確認したり、誰が乗って誰が引くなど、グループで作戦を考える時間を設けることも大切。

Point

コースは、トラックを回する方法やコーンを置いて直線を往復する方法などがある。

ソリレーを動画で見ることができます。



ふかふかの雪上で、スピード競争！

運動系 アクティビティ

スノーフラッグ

活動条件

- 【雪 質】新雪
- 【対 象】小学校低学年以上
- 【準備物】フラッグ（旗など）



ルール説明

- ①雪の上にうつ伏せで寝る。
- ②「よーいドン！」の合図で起き上がり、雪の上に挿したフラッグ（旗）を取りに行く。
- ③フラッグを先に取った人の勝ち。



回を重ねる中で、2人で手をつなぐなどの条件を加えることで競技の難易度を高めることができる。

注意！

フラッグを取りに行く時、わざと相手を押したり、引っ張ったりしてはいけない。



グループの構成が縦割りや男女混合の場合、公平に競技が行えるように、実施する回ごとに学年や性別を指定するといった工夫が必要。



回ごとに条件を指定する場合、事前に何回行うのか、各回の条件はどうするのかなどを伝えておくグループの作戦も立てやすくなる。



ロープをどれだけ多く取れるかを競い合う

運動系 アクティビティ

スノータッグ

活動条件

- 【雪 質】新雪
- 【対 象】小学校低学年以上
- 【準備物】太さのあるロープ、軍手



ルール説明

- ① 2つのグループが間隔をあけて互いに対面する形で並び、外側に頭を向けてうつ伏せで寝る。
- ② 「よーいドン!」の合図で起き上がり、お互いの中間地点に置いてあるロープを取りに行き、自分の陣地（寝ていたところ）まで持って帰る。
- ③ 陣地に持って帰れるロープは1往復につき1本。
- ④ ロープをたくさん取ったグループの勝ち。



Point

普段使っているグローブは破れることがあるので軍手を用意しておく。



Point

使用するロープはある程度の太さがあるロープのほうが持ちやすい。

注意!

ロープを手に巻きつけて引き合うとケガをする恐れがある。ロープを手に巻き付けないようにルールを徹底する!

注意!

大人数で引くとケガをする恐れがあるため、1本のロープを引き合っている人数は2～3人までとする。



どれだけ高く雪を積み上げられるかを競い合う

運動系 アクティビティ

雪つみ

活動条件

- 【雪 質】新雪
- 【対 象】小学校低学年以上
- 【準備物】バケツ、スコップ、計測用の棒、タイマー



ルール説明

- ①バケツに雪を詰めて雪のブロックを作り、積み重ねていく。
- ②制限時間内に雪のブロックを高く積み上げられたグループの勝ち。

Point

活動を始める前に練習時間を設け、バケツに雪を入れる役割や固める役割、重ねる役割などの役割分担を決めたり、どのように雪を重ねていくのかなどを話し合う機会を設けることが大切。

Point

競う方法は色々あり、単純に高さを競う方法もあれば、同じ大きさのバケツを用意し、積み上げたブロックの数で競う方法もある。

Point

高さ（もしくは個数）を確認する前に崩れてしまったら計測できなくなるため、活動終了後すぐに計測ができるよう1つのグループに1人の指導者がつくほうがいい。



雪つみを動画で見ることができます。



雪の上で、ダイナミックなかるた取り！

運動系 アクティビティ

雪上かるた

活動条件

【雪 質】新雪

【対 象】小学校低学年以上

【準備物】かるた
(A3サイズ自作)

※濡れても良いように
ラミネート加工しておく。

ルール説明

- ①かるたを円状に並べる。かるたを取りに行く人は円の中心で待つようにする。
- ②かるたが読み上げられたら円の中心から走っていき、かるたを取りに行く。
- ③読み上げられたかるたを先に取った人の勝ち。

Point

かるたの内容は「ことわざ」や「百人一首」などがあげられる。活動のねらいや対象者の年齢（理解度）、地域性などに合わせて作成することが大切。

注意！

かるたを取りに行く時、わざと相手を押したり引っ張ったりしてはいけない。

Point

中心にいる人はすべてのかるたを見ることができない。グループで協力し、読まれたかるたがどこにあるのかを教え合うように仕向けることで、チームワークを高めるきっかけを作ることができる。



雪上かるたを動画で見ることができます。



サラサラの雪を、どれだけ多く入れられるか競い合う

運動系 アクティビティ

雪玉入れ

活動条件

【雪 質】新雪

【対 象】小学校低学年以上

【準備物】バケツ、タイマー

Point

活動を始める前に練習時間を設け、どうやって雪を投げればたくさん入るか、誰をバケツを持つ人にするのかなど、仲間と話し合う機会を設けることが大切。

Point

円の大きさを広くしたり、台の上に立ってバケツの位置を高くしたりすることで、難易度を上げることができる。

ルール説明

- ①円の中心で1人がバケツを持ち、円の外からグループの仲間が雪を投げ入れる。
- ②制限時間内に、雪をたくさんバケツに入れたグループの勝ち。

注意！

雪玉を人の顔に当てるなど、悪ふざけをしないように事前に注意しておく。

Point

円の中心でバケツを持つ人は、必ずフードをかぶり、ゴーグルとマスク（顔を隠すマフラーなど）をつけるようにする。



自分のしっぽを守りながら、相手のしっぽを多く取れば勝ち！

運動系 アクティビティ

雪上しっぽとり

活動条件

- 【雪 質】新雪
- 【対 象】小学校低学年以上
- 【準備物】コーン、タイマー、しっぽ(布製のひもやタオル)

ルール説明

- ①活動エリアを決め、その中心にコーンを立てて捕獲エリアを作る。
- ②2つのグループに分かれ、腰につけている相手のしっぽ(ひも)を取り合う。しっぽを取られた人は、自分のしっぽを持って捕獲エリアに移動する。
- ③対戦相手全員のしっぽを取るか、制限時間内にしっぽをたくさん取ったグループの勝ち。



Point

しっぽをつけるところがなければ、腰にビニールひもなどを巻き、そこにひっかけるようにする。

注意！

相手の服をつかんで引っ張ったり、押し倒したりしないように注意しておく。



Point

グローブでもつかみやすいしっぽ(布製のひもやタオルなど)を使用する。



Point

捕獲エリアにいる仲間にタッチすると、助けることができる。一度に助けられるのは一人までとする。捕獲エリアに入って助けることはできない。

雪を使って、仲間に対する今の気持ちをプレゼント

共感系 アクティビティ

スノーギフト

活動条件

- 【雪 質】新雪
- 【対 象】小学校高学年以上
- 【準備物】クジ(友達の名前が書いてある紙)



ルール説明

- ①プレゼントを渡す相手はクジで決め、誰に渡すのかは作品を発表するまで内緒にしておく。
- ②制作時間を設け(30分程度)、全員のプレゼントが出来上がったら発表の時間に移る。
- ③プレゼントを発表する際は、その形にした理由や今の気持ち、相手に対する思いなどを伝えながらプレゼントを渡すようにする。

注意！

相手が不愉快になるような作品やふざけた作品は作らないよう注意しておく。

注意！

落ちていた枝や葉は使ってもいいが、木の枝を折ったり、葉をむしったりしないように注意しておく。



Point

「相手がもらってうれしいと思う作品を作る」ように伝えておく。



スノーギフトを動画で見ることができます。



活動前の準備と安全管理のポイント

どんな服装がいいの？

活動に適した服装は、①スキーウェア、②帽子（耳が隠れるもの）、③グローブ（防水性のあるもの）、④ブーツ（冬用長靴）になります。その他、必要に応じて、マフラーやゴーグルがあるといいでしょう。

活動中はたくさん動く分、汗もたくさんかきます。また、雪の上で思いきり体を動かしていると、服の中に雪が入ってしまうこともよくあります。汗や雪で下着などが濡れると、その水分が体温を奪って蒸発しようとするため（気化熱）、体が冷えやすくなり、低体温や凍傷の原因になってしまいます。そのため、できれば下着は速乾性に優れたものを着用し、活動後は下着の着替えができるように準備しておくなど、「キープドライ」（乾いた状態を保つこと）を心がけるようにしましょう。



活動前に必ずしておくこと

体調確認をしましょう

体の調子が悪いと注意散漫になりやすく、事故やケガの元になります。また、そういう状態で活動しても、あまり楽しめず、嫌な思いしか残らないこともあります。活動を始める前には必ず体調確認を行い、体調が悪いと指導者が判断する場合は、無理に参加させず、休ませることも大切です。

体を温め、ほぐしておきましょう

不安定な雪の上を全力で走ると、膝や足首をひねったり、ふとももやふくらはぎの肉離れを起こしたりしてしまうことがあります。冬は体が冷えて硬くなりやすいので、ケガのリスクも高まります。そのため、活動前には必ずウォーミングアップとストレッチを行いましょう。特に、負荷がかかりやすい足まわり（膝、太もも、ふくらはぎ、足首など）をしっかりほぐしておくことがポイントです。



危険な場所や物がないか確認しましょう

雪の中には、一見ただけでは気づかない危険が潜んでいることがあります。例えば、地面に刺さっている鋼の棒や庭石、段差などは、雪で埋もれて隠れてしまっている場合があります。それに気づかず、雪の上を走ったり、ダイブしたりしてしまうと、大きなケガにつながりかねません。また、雪庇やつららのある屋根の下は、落雪がいつ起きるか分からないのでとても危険です。

雪がない時の状態が分からない場所で活動する時は、突起物や段差が雪の中に埋もれていないか事前に確認し、不安があるようであれば別の場所で活動するようにしましょう。また、決められた場所以外では活動しないように事前に注意しておくことも大切です。



日差しの強い時は日焼け止めを塗り、ゴーグルをつけましょう

冬でも、日差しの強い日は紫外線に気をつけなければなりません。特に、晴れた日の雪面は、紫外線の反射がとても強いといわれています。日差しが強いと感じる時は、顔（特に鼻、頬など）に日焼け止めを塗り、雪目（目の日焼け）を防止するためゴーグル（又はサングラス）を着用するようにしましょう。



安全指導（セーフティーク）を行いましょう

雪の上での活動には、様々なケガのリスクが伴います。しかし、指導者だけですべてのリスクに対応することはできません。そのため、活動を始める前には、この活動ではどういったケガをしやすいのか、どうすればケガをしないように活動できるのかなど、子供たちの安全意識を高める指導（セーフティーク）を行うことが大切です。

安全と危険のバランスを考える

安全に活動するために気をつけなければならないことはたくさんあります。しかし、「安全を意識し過ぎる」ことにも注意が必要です。どれだけ安全に配慮しても、事故が起きる可能性をなくすことはできません。指導者は、想定されるリスクを自分たちの許容範囲に抑えつつ、過剰な安全管理にならないよう安全と危険のバランスをうまく見極めながら活動することが大切です。