

# 20 CYKELLEGE

– MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

**FØRST CYKELSIKKER!  
- SÅ TRAFIKSIKKER!**



## 20通りの自転車ゲーム

子どもがもっと楽しめる自転車トレーニング

まずは自転車の安全運転！  
そして交通安全！

## 20 CYKELLEGE

– MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

Udarbejdet af Cyklistforbundet  
med støtte fra TrygFonden

3. udgave. 1. oplag 2017

Redaktion:  
Grete Møller Andersen  
Balder Brøndsted  
Erik Nielsen  
Mai-Britt Aagaard Kristensen  
Kia Johansson

Tegninger og layout: Maria Tran og Kia Johansson  
Tryk: Jørn Thomsen/Elbo A/S

© Cyklistforbundet  
Materialet må frit kopieres til undervisningsbrug – med kildehenvisning.  
Anden gengivelse af tekst, illustrationer mv. må kun ske efter aftale med udgiveren.

Rømersgade 5-7  
1362 København K  
Tlf. 33 32 31 21  
post@cyklistforbundet.dk  
www.cyklistforbundet.dk

ISBN: 978-87-7897-028-2

20通りの自転車ゲーム  
子どもがもっと楽しめる自転車トレーニング

編集 サイクリスト連盟  
協賛 トリヨッグフオンデン財団

2017年第1版第1刷発行、第3版

編集:  
グレーテ・ミュラー・アナセン  
バルダー・ブロンステッド  
エリック・ニールセン  
マイーブリット・オーゴード・クリステンセン  
キア・ヨハンソン

絵・レイアウト: マリア・トラン、キア・ヨハンソン  
印刷所: 有限会社ヨーン・トムセン/エルボ

©サイクリスト連盟  
教材用に本書の複写を(コピー)をする場合は複写元を明示すること。  
その他内容、挿絵などを転載する場合はあらかじめ発行元に許諾を求めて  
ください。

Rømersgade 5-7  
1362 Copenhagen K  
電話: 33 32 31 21  
post@cyklistforbundet.dk  
www.cyklistforbundet.dk

ISBN:978-87-7897-028-2

# 20 CYKELLEGE

– MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN



## 20通りの自転車ゲーム

子どもがもっと楽しめる自転車トレーニング

# INDHOLDSFORTEGNELSE

## SIDE

04	FORORD
06	BLIV CYKELSIKKER MED CYKELLEGE
07	I SKOLEN OG INSTITUTIONEN
08	KOM GODT I GANG MED CYKELLEGE
10	SÅDAN BRUGER DU BOGEN
11	LEGEOVERSIGT
12	20 CYKELLEGE
52	MERE INSPIRATION OM BØRN OG CYKLING
53	BLIV MEDLEM AF CYKLISTFORBUNDET

## 目次

### ページ

04	はじめに
06	安全に自転車ゲームを楽しむために
07	学校と幼稚園で
08	自転車ゲームを始めよう
10	この本の使い方
11	ゲームリスト
12	20通りの自転車ゲーム
52	子どもの自転車指導
53	サイクリスト連盟に加盟する

## FORORD

De fleste af os, der er voksne i dag, kan tænke tilbage på en barndom med cyklen som et naturligt omdrejningspunkt. Der blev leget på cykel med områdets børn i baggårde og på villaveje, og mange af os cyklede i en tidlig alder til skole og til fritidsaktiviteter. Intet giver frihed, selvstændighed og glædesbobler i maven som at suse afsted med vind i håret på en cykel i en stor og spændende verden.

De sidste 30 år er andelen af børn, der bliver kørt i bil til skole, steget med 200%. Og hvor det i 1990'erne var 7 ud af 10 børn, der selv cyklede til skole, er det i dag godt 5 ud af 10 børn. Det har betydning for børns læring og trivsel og de mange helbredsmæssige følger af stadigt mere stillesiddende børneliv. Det er også en alvorlig trussel mod den generelle folkesundhed, for klimaet og for trængslen i byerne – for ikke at tale om den stolte danske cykelkultur.

Børn, der i en tidlig alder får grundlagt en glæde ved bevægelse og fysisk aktivitet, vil mere naturligt holde fast i cyklen, når de stillesiddende aktiviteter senere begynder at fylde mere i deres hverdag. De vil også være mere tilbøjelige til at vælge cyklen som voksne. Derfor arbejder Cyklistforbundet for, at børn lærer og oplever, at det er sjovt og giver frihed og selvstændighed at kunne transportere sig selv på cykel – og at cyklen er en kilde til gode oplevelser hele livet igennem.

Cykelleg er det første skridt til at kickstarte cykelglæden og blive en sikker cyklist. Et barn, der er optaget af at holde balancen og holde fødderne på pedalerne, er ikke klar til at blive sluppet ud i trafikken, hvor det skal kunne koncentrere sig om, hvad der sker omkring det. Men kan man først fange sæbebobler og lave ringridning på cyklen, har man pludselig overskud til at holde øje med de andre trafikanter. Og så er man godt på vej til at blive en trafikssikker cyklist.

Denne bog er primært til dig, der er forælder til et barn, der er ved at lære at cykle, eller dig arbejder med børn i daginstitutioner eller skoler og savner

## はじめに

多くの人々にとって、幼少期の思い出のポイントには自転車が出てくるのではないのでしょうか。近所の子も達たちとアパートの中庭や家の周りの道路で乗り回して遊んだり、低学年から学校や習い事にも自転車を通ったことでしょう。風に髪をなびかせながら自転車で広くて楽しい世界に出ていくことほど、気ままに自由でワクワクするようなことはないでしょう。

親が子どもを車で送り迎えする割合は、過去30年間に200%増加しました。1990年代に子ども10人中7人が自転車で通学していたのに対し、今日では10人中5人です。この状況は子どもの学習や成長の上で深刻な意味を持ち、じっと座っている時間が増えている子どもたちには、健康上の影響も出始めています。国民の日々の健康、都市部の交通渋滞、そして言うまでもなく誇るべきデンマークの自転車文化に対する深刻な脅威とも言えます。

幼い頃から体を動かすことや、運動をすることが楽しいと体得した子どもは、大きくなるにつれて、座ることが増えてくると、ますます自転車に乗ろうとする傾向にあるようです。そしてこれは大人になってもより自転車を好む傾向となって現れるようです。自転車の楽しさ、自転車に乗ればどこにでも行けるという気ままさや自由、また生涯を通してサイクリングで得られる楽しい体験を、子どもたちに学んで体感してもらうために、私たちサイクリスト連盟は日々努力をしています。

自転車ゲームは、自転車に乗ることの楽しさ、そして安全運転を学ぶ最初のステップです。バランスが保てない、ペダルに足をつけられない子どもたちは、周囲に注意が必要な道路に出るはいけません。でも、まずシャボン玉を追いかけることや、リングライディングができるようになると、突然周りの交通に目が行くようになるものです。そして、それが安全運転のできるサイクリストになる道へとつながるのです。

inspiration til, hvordan du kan bruge cyklen i dit faglige arbejde. Cykelleg henvender sig primært til børn i alderen 2-12 år, men mange større børn har i dag en for dårligt udviklet motorik, og de vil også kunne få gavn af cykellegene. Endelig kan cykelleg bruges til voksne, der kommer fra et hjem eller en kultur, hvor der ikke blev cyklet, eller til ældre cyklister, som har behov for at genoptræne deres cykelsikkerhed.

Bogen beskriver 20 cykellege, som er nemme at sætte i gang, og som kan varieres og tilpasses til børnenes alder og kunnen. På [www.cykelleg.dk](http://www.cykelleg.dk) finder du bl.a. små film, der viser, hvordan cykellegene leges med førskolebørn og børn i indskolingen.

Rigtig god fornøjelse!



本書は、これからお子さんに自転車を教えようとしている保護者の方、幼稚園や小学校で自転車の指導を行う職員向けに書かれたものです。ここで紹介している自転車ゲームは、主に2～12歳の子どもの対象にしていますが、高学年の子どもたちの運動神経の発達のためにも役立つことでしょう。また家庭環境や文化の違いで自転車に乗る習慣がなかった成人や、安全な運転方法を学ぶ必要のある高齢者の方もご利用下さい。

本書では手軽で、年齢に応じて遊び方が自由に変えられる20の自転車ゲームを紹介しています。また[www.cykelleg.dk](http://www.cykelleg.dk)では、未就学児や小学生のための遊び方を、ビデオでご覧いただくこともできます。

どうぞお楽しみください。

## BLIV CYKELSIKKER MED CYKELLEK

At blive sikker på en cykel kommer ikke af sig selv. Det kræver øvelse. Men den traditionelle cykeltræning med kosteskafte hjemme på villavejen går nogle gange i hårnude til stor frustration for både børn og forældre. Med cykelleg fjernes fokus fra selve det at træne, for cykelleg handler først og fremmest om at have det sjovt. Men cykelleg lærer også børn alt det, de skal kunne, før de skal ud i trafikken. Børn bliver mærkbart bedre til at cykle efter få timers cykelleg. De lærer bl.a.:

- At holde balancen på cyklen ved forskellige manøvrer
- At bremse sikkert
- At se sig til siden og tilbage uden for meget svinger
- At give tegn

De bliver kort sagt det, vi i Cyklistforbundet kalder cykelsikre. Og det skal man være for at have overskud til at huske på færdselsregler, aflæse andre trafikanter m.m., når man senere skal ud i trafikken.

**Tip:** Starter barnet med en løbecykel, behøver det ofte hverken støttehjul eller kosteskafte, når det får sin første rigtige cykel.

“ VI CYKLER TIL SKOLE HVER DAG I MYLDRETIDEN I KØBENHAVN, OG DET TROR JEG KUN HAR KUNNET LADE SIG GØRE, FORDI HAN ER BLEVET SÅ SIKKER OG HAR TRÆNET SÅ MEGET I BØRNEHAVEN. ”

- MOR TIL DRENG PÅ 7 ÅR



## 安全に自転車ゲームを楽しむために

自転車は自然に乘れるようになるものではありません。練習が必要です。けれども住宅地の道路で箒の柄を使いながらのよくある練習方法は、子どもにも大人にもそれなりの負担です。自転車ゲームなら、まずは楽しむことが目的なので、練習をしているという意識がありません。そしてゲームを通して、子どもたちは、道路で自転車に乗るためのスキルをマスターします。自転車ゲームで数時間遊んだだけで、子どもたちは驚くほど上手に乘れるようになるものです。例えば次のようなことを学びます。

- 色々な乗り方をして自転車の運転に必要なバランス感覚をつかむ
- 安全なブレーキの使い方
- ふらつかずに左右や後ろを確認する
- 合図を出す

私たちサイクリスト連盟では、これらのことを安全なサイクリングと呼んでいます。自転車で道路に出た時には交通ルールを守る、他の道路利用者に注意して運転できるようになるために、大切なものです。

**アドバイス:** ランニングバイクに乗っていた子どもは、初めて自転車に乗る時に補助輪や箒の柄を必要としないことがよくある。

「コペンハーゲン市内の渋滞の中でも私たちは毎日自転車で通学しています。この子は幼稚園の時にしっかり練習して自信がついたのでできるんだと思います」（7歳の男子の母）

## I SKOLEN OG INSTITUTIONEN

Men cykelleg kan meget mere end at lære børn at cykle. Cykelleg øger barnets selvværd og selvtillid og styrker dets udvikling både fysisk, psykisk, kognitivt og socialt.

I børnehaven kan cykelleg bruges til at arbejde med målene i de seks læreplanstemaer. Cyklen er jo et selvskrævet redskab til at arbejde med krop og bevægelse, for der er masser af motorik i at lære at styre sådan en cykel. Men cykelleg kan også bruges til at arbejde med fx sociale kompetencer og sprog.

I skolen vil cykelleg være en oplagt aktivitet i idrætstimerne. Men cykelleg kan faktisk også bruges til at arbejde med fag som dansk og matematik og dermed få mere fysisk aktivitet ind i skoledagen. Kombiner fx legen Poste Breve med regning eller Navnestafet med stavning.

“ DET HAR SKABT ET FANTASTISK FÆLLESSKAB I GRUPPEN.”

- BØRNEHAVEPÆDAGOG

“ CYKELLEK SIKRER BEVÆGELSE OG AFVEKSLING I SKOLEDAGEN OG BRUGES TIL AT GØRE ALLE ELEVER CYKELSIKRE, SÅ VI KAN TAGE PÅ CYKELEKSKURSIONER ALLEREDE FRA 2. KLASSE.”

- SKOLELÆRER

“ DET ER EN RIGTIG GOD MULIGHED FOR AT ARBEJDE MED EN ANDEN SIDE AF BØRNEENS MOTORIK.”

- BØRNEHAVEPÆDAGOG



## 学校と幼稚園で

自転車ゲームは自転車に乗れるように指導するためだけのものではありません。自転車ゲームは子どもに自尊心や自信を与え、そして身体的・精神的な成長を促し認知力や社会性を育てます。

幼稚園では、自転車ゲームを6つの教育指針に定められている目標達成のために使っています。自転車に乗れるようになるためには、様々な運動能力を必要とするので、体を使うことや運動するのに最適な道具なのです。また一方で自転車ゲームは、社会性や言語能力の発達にも役立つのです。

自転車ゲームは、学校の体育授業のアクティビティにもぴったりでしょう。実はデンマーク語や算数の時間の教材としても使えるし、学校での運動時間も増えるでしょう。例えば「手紙を出そう」ゲームと計算を、「ネームバトン」と綴りの練習を組み合わせてください。

「グループの仲間意識が圧倒的に強まった」(保育士)

「子どもの別の運動能力を高めることができる」 (保育士)

「自転車ゲームは学校で体を動かしたりいろんな遊びができるから、どの子も自転車に乗れるようになります。だからすでに2年生からサイクリングツアーに出かけています」(小学校教師)



## KOM GODT I GANG MED CYKELLEGE

### HVOR KAN I LEGE?

Cykelleg skal altid foregå på et trafikfrit og helst asfalteret område fx en legeplads, skolegård, en afspærret parkeringsplads eller en offentlig plads i byen.

### BARN, CYKEL OG HJELM SKAL PASSE SAMMEN

Det er vigtigt, at cyklen passer til barnet, som skal kunne nå jorden med flad fod. Cykellegene udfordrer vores cykelevner, og nogle gange ryger balancen. Så husk at få cykelhjelm på og spændt rigtigt, når I leger. På [www.cyklistforbundet.dk/boerncykler](http://www.cyklistforbundet.dk/boerncykler) finder du en guide til, hvordan du indstiller cykelhjelm korrekt.

### SKRAMMER

Cykelleg kan godt give skrammer, men ikke mere end andre fysiske lege. Så hav trøst og plaster parat, hvis nogen kører galt, og husk – hellere 100 styrt på legepladsen end ét i trafikken.

# 3 STÆRKE TIPS TIL DIG, DER LEDER LEGEN

1) Tag ansvar for legen: Hvis legen ikke fungerer, så gør arealet mindre eller større, brug andre rekvisitter, juster i reglerne eller gentag legen til alle har forstået den. I alle 20 lege har vi givet ideer til, hvordan legen kan justeres. Og husk at ungerne nok skal følge trop, hvis den, der sætter legen i gang, gør det med glæde, kraft og begejstring!

## 自転車ゲームを始めよう

### どこで遊べばいいの？

必ず車や人通りのない場所を選びましょう。できればアスファルトの児童公園、校庭、(車の出入りのない)封鎖された駐車場や街中の公共広場など。

### 自転車やヘルメットは子どもに合ったサイズのものを使う

自転車は必ず身体に合ったもの、足全体がしっかり地面につくサイズのものであること。自転車ゲームは乗り方をスキルアップさせるためのものなので、バランスを崩すこともあります。遊ぶ時には必ずヘルメットを被ってあごひもも締めること。ヘルメットの正しい被り方は[www.cyklistforbundet.dk/boerncykler](http://www.cyklistforbundet.dk/boerncykler)を参考にしてください。

### 擦り傷

自転車ゲームの最中に怪我をしてしまうこともあるかもしれませんが、他の運動系の遊びに比べたら軽傷で済むでしょう。絆創膏を用意しておいて、誰かが怪我をしたら慰めてあげましょう。道路で衝突事故を1度でも起こすよりは、遊び場で100回ぶつかる方がいいのです。

## 自転車ゲームで遊ばせる際の大切な3つのアドバイス

### 1) 責任を持って遊ばせること

もし遊びがうまくいかなかったら、エリアを狭めたり広げたりする、他の道具を使ってみる、ルールを変更する、全員がわかるまで繰り返して遊ぶ、など工夫してみましょう。遊び方の工夫も20のゲームそれぞれに紹介しています。ゲームを始めたなら子どもたちがきちんと遊べていること、楽しく元気に頑張っていることを確認してください。

## REKVISITTER

Cykelleg behøver ikke at være det store udstyrsstykke. Med nogle få redskaber er I klar til de fleste lege i bogen:

- Aktivitetsringe kan bruges til at markere legearealet, som stafet, og man kan cykle hen over dem uden at vælte. Fås hos Trommus. [www.trommus.dk](http://www.trommus.dk)
- En masse bløde, farvede legebolde, som bl.a. kan bruges i fangelege, og som også er en nem måde at få lidt matematik ind i legen. BR og TOYS"R"US forhandler poser af 100 stk.
- Sæbeboblevand og en håndholdt sæbeboblemaskine, så man kan blæse mange bobler på samme tid. Fås bl.a. i BR og TOYS"R"US i mange varianter.
- Kridt til at tegne banen op.
- Billedlotterispil, der er lavet til udendørs brug. Fås hos [www.tiptaptudse.dk](http://www.tiptaptudse.dk)

Hvis I ikke har præcis disse redskaber, har I sikkert noget andet, som kan fungere lige så godt. Brug fantasien og prøv jer frem.

**2) Alle kan være med:** Nogle børn har brug for at se en leg lidt an, inden de deltager aktivt. Vær nysgerrig, tilbyd støtte, foreslå alternative deltagelsesmåder (fx være med til at kaste boldene sammen med den voksne) og giv måske et venligt puf på det rigtige tidspunkt. Så sker der som regel det, at barnet lige så stille melder sig på banen.

**3) Refleksion og dialog:** Tal med børnene om deres legeoplevelser fx om, hvad der var let og svært, hvordan man starter og bremser, hvordan man undgår at køre ind i hinanden, osv. Det gør børnene bevidste om den viden og de færdigheder, de har opnået i cykellegene. Men gør det kort, så dialogen ikke bryder flowet. Det er legen, der skal fylde mest!

## 用意するもの

自転車ゲームに使う道具に大掛かりなものはありません。どのゲームもほんの少しの道具があればできます。

・アクティビティ・リングはリレーなど、遊ぶエリアを限定する時に使用します。リングの上を自転車で走っても倒れることはありません。Trommusで購入できます。[www.trommus.dk](http://www.trommus.dk)

・カラフルなソフトボール。追いかけてこの時や算数も取り入れた遊びに使えます。BRやTOYS"R"USなどで1袋100個入りで購入できます。

・シャボン玉液と片手で持てるシャボン玉マシーン。一度に大量のシャボン玉が作れます。BRやTOYS"R"USなどで各種タイプ購入できます。

・線を引くためのチョーク

・屋外用の絵合せゲーム [www.tiptaptudse.dk](http://www.tiptaptudse.dk)で購入できます。

全く同じ道具でなくても、同じように使えるものはあるはずです。想像力を駆使して遊んでみましょう。

2) 全員が参加できるようにすること

子どもの中には、ゲームに参加する前に最初は見るだけでいいという子もいます。気にかけてあげて、サポートしながら別の形で参加できるように声かけ(例えば大人と一緒にボールを投げてあげるなど)をして、タイミングを見計らってゆっくりと参加を促してあげるといいでしょう。大抵の場合、しばらくすると子どもはゲームに参加するようになります。

3) 振り返って話をする

ゲーム後に子どもたちと話をしましょう。何が簡単で何が難しかったのか、どうやってスタートやブレーキをかけたか、どうすればぶつからないようにできるかなど。話をすることで子どもたちはゲームから学んだ知識やスキルに気づくことができます。但し話は短めにして流れを止めないこと。あくまでメインは遊ぶことです！

## SÅDAN BRUGER DU BOGEN

På de næste sider finder du beskrivelser af 20 cykellege. Alle legene kan leges med én voksen. Men i nogle lege er der flere roller, som kan besættes af enten flere voksne eller nogle af børnene.

I legeoversigten finder du anbefalinger til antal af børn, aldersgruppe, osv. ligesom legene, der er særligt velegnede til fx dansk- og matematikundervisning i skolen er markeret.



*Antal deltagere*



*Minimum alder*



*Egnet til undervisning*

Legene er inddelt i fire kategorier: motorik, fangelege, kognition og samspil. De letteste lege i hver kategori kommer først.

Legebeskrivelserne er tænkt som inspiration. Det er op til dig, som leder legen, at afprøve, hvad der fungerer bedst for dig og din målgruppe med de fysiske rammer og rekvisitter, I har til rådighed. Så opfind gerne jeres egne varianter eller helt nye lege!

## この本の使い方

これから自転車ゲームを20通り紹介していきます。どのゲームも大人が1人いれば一緒にできます。ただ、ゲームによっては大人が複数人必要なもの、子ども数人でいいものも一部あります。

ゲームリストには、望ましい子どもの人数や年齢層、デンマーク語や算数の学習に適しているもの、それぞれのマークが記されています。

参加人数

最低年齢

学習用に適している

ゲームは「運動能力」「おにごっこ」「認識能力」「インタラクション(相互影響)」の4つのカテゴリーに分かれています。カテゴリー毎に一番簡単なゲームから順に紹介しています。

遊び方はあくまで一例にすぎません。ゲームをする場所や手元にある道具に応じて、それぞれ最適な遊び方で試してみるといいでしょう。独自の工夫や全く新しいゲームを考案するなどをして遊んでみましょう！

# LEGEOVERSIGT

## SIDE

12	FANGE SÆBEBOBLER	Y1 2r abc
14	FORHINDRINGSBANE	Y1 2r abc
16	CYKELSAFARI	Y6 2r
18	CYKELSTOPDANS	Y2 3r abc
20	RINGRIDNING	Y6 4r
22	CIRKUSHESTE OG DOMPTØR	Y4 4r
24	BREMSESPOR	Y1 4r
26	HALEFANGER	Y4 2r
28	KANONKONGEN SÆNKER SKIBE	Y4 3r abc
30	KILDEDILLEN	Y4 3r
32	ÆBLEROV MED TRAFIKLYS	Y4 4r abc
34	FOLK SOM CYKLER RUNDT	Y6 4r
36	MUS OG LØVER	Y4 4r
38	POSTE BREVE	Y6 4r abc
40	TRAFIKBANKO	Y4 3r abc
42	MYLDRECYKLING	Y2 4r
44	KONGENS EFTERFØLGER	Y2 5r
46	NAVNESTAFET	Y6 5r abc
48	DRILLECYKLING	Y6 7r
50	FARVEL OG TAK	Y8 7r

Motorik

Fangelege

Kognition

Samspil

# ゲームリスト

## ページ

12	シャボン玉を捕まえよう	
14	障害物レーン	
16	サイクリングサファリ	運動能力
18	サイクリング・ストップダンス	
20	リングライディング	
22	サーカス馬と調教師	
24	ブレーキ跡	
26	しっぽつかまえた	
28	大砲の王様 船を撃沈	
30	くすぐり魔	おにごっこ
32	りんご泥棒と信号	
34	自転車でグルグル回る人	
36	ネズミとライオン	
38	手紙ごっこ	認識能力
40	道路でビンゴ	
42	渋滞中のサイクリング	
44	王様の後継ぎ	
46	ネームバトン	インタラクシオン
48	サイクリング合戦	
50	ありがとうーまたね！	

## FANGE SÆBEBOBLER



### SÅDAN

Legeinstruktøren får sæbebobler til at svæve rundt på hele legeområdet. Legen går ud på at fange så mange sæbebobler som muligt. Først med hænderne og derefter med fødderne, cykelhjelm, cykelhjulene osv. Hvis det er vindstille kan man også køre over de sæbebobler, som ligger stille på jorden.

**Tip:** Det er som regel en god idé, at instruktøren bevæger sig rundt på legearealet, så sæbeboblerne bliver spredt, og så cyklisterne hele tiden skal holde sig vågne og orientere sig efter, hvor boblerne kommer fra.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Cyklisterne skal ikke fange sæbeboblerne men kører bare rundt imellem dem.

**Udvikling:** Cyklisterne skal tælle hvor mange sæbebobler de kan fange. Børn over seks år kan gå sammen i makkerpar og tælle, hvor mange de kan fange tilsammen.

**Variation:** Brug redskaber til at slå til sæbeboblerne, fx fluesmækkere, sammenrullede aviser el.lign.

## シャボン玉を捕まえよう

・1人 ・2歳以上 ・学習用に適している

### 遊び方

指導者が遊び場全体にシャボン玉を飛ばし、子どもたちはできるだけたくさんのシャボン玉を捕まえるというゲーム。最初は手で、そして足、ヘルメット、車輪…などと変えていく。風がない時には、地面で動かないシャボン玉の上を自転車で走ってみたりするのもいい。

### アドバイス:


シャボン玉があちこちに行き渡るよう、指導者は歩きながら吹くように。そうすれば子どもたちは、シャボン玉がどこから飛んでくるか、常に辺りを見回しながら進むようになる。

### 遊び方のアイデア

初級者編: シャボン玉を捕まえる代わりにシャボン玉の間を走る

上級者編: いくつシャボン玉を捕まえられるか数える。6歳以上の子どもならペアを組んで二人でいくつ捕まえられるか数えてみるのも良い。

バリエーション: ハエたたき、新聞紙を丸めたものなど、何か道具を使ってシャボン玉を捕まえる。



*DET ØVER CYKLISTERNE*

- At kigge op mens de cykler
- At køre med en hånd
- At lære navne på krops- og cykeldele

このゲームで練習すること

- ・自転車を漕ぎながら目線を上げる
- ・片手で運転する
- ・体と自転車の部位の名前を覚える

# FORHINDRINGSBANE



## REKVISITTER

Kegler, aktivitetsringe, spande, kridt m.m. Eventuelt et langt stykke stof til at lave cykeltunnel, en vandforstøver til at lave regn med eller trommer, grydeskeer, pinde m.m. til at lave "cykelmusik".

## FORBEREDELSE

Brug gerne et område med små bakker og forskelligt underlag – fx græs, sand, små vandpytter, mudder osv. Lav en alsidig forhindringsbane med sving, slalom, smalle steder, brede steder, steder hvor man skal køre langsomt og steder hvor det bare gælder om at køre stærkt. Der kan også være levende forhindringer i form af voksne eller børn, der laver regnvejr med vandforstøver, kaster med bolde, laver cykeltunneler med tæpper eller faldskærm osv. Kun fantasien sætter grænser.

# 障害物レーン

・1人 ・2歳以上 ・学習用に適している

## 用意するもの

コーン、リング、バケツ、チョークなど。できれば自転車用トンネルを作るための長めの布、雨を降らせるための霧吹き、“自転車ミュージック”を演奏するためのドラム、おたま、スティックなど。

## 準備

なだらかな坂や、芝生、砂場、水たまり、泥道など地面に変化があるような場所を選ぶ。曲がり角やスラローム、狭いところ、広いところ、ゆっくり走るところ、全速力で走れるなど、いろいろな障害物レーンを用意しておく。他にも大人や子どもなどの人間障害物をおいて、霧吹きで雨を降らせたり、ボールを投げたり、布でトンネルやパラシュートを作ったりするのもいい。想像力を全開にして遊んでみよう。





## SÅDAN

Lad børnene cykle gennem de mange forhindringer i deres eget tempo. Banen skal være ensrettet, så der ikke bliver for meget kaos – men man må gerne overhale og springe forhindringer over, så længe det ikke generer de andre børn.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At manøvrere på cyklen
- Opmærksomhed og reaktionsevne
- At blive bedre gennem fordybelse og gentagelse

**Tip:** Kør eller løb selv en tur igennem banen, så alle børnene har set og forstået, hvordan de skal køre.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Drop forhindringerne og marker bare en bane, som cyklisterne kan køre rundt på.

**Udvikling:** Børnene skal fragte ringe eller andet rundt og aflevere dem et bestemt sted (se også Ringridning).

**Variation:** Alle får en pind, grydeske el.lign. og spiller "cykelmusik" på rør, skraldespande, skilte osv. mens de cykler.

## 遊び方

それぞれの子どものペースで色々な障害物に挑戦させよう。レーンを一方通行にして混乱するのを防ぐと良い。他の子どもの迷惑にならなければ、追い抜いたり順番を飛ばしたりしても構わない。

### このゲームで練習すること

- ・自転車を操縦する
- ・周りに注意することとリアクション能力
- ・集中したり何度も繰り返すことで、うまくできるようになる

アドバイス:最初にレーンを自転車で、または走ってみせて、その様子を子どもに見せる。それを見て子どもは、どのように運転すればいいかを理解する。

### 遊び方のアイデア

初級者編:障害物をなしにして自転車が走りやすいレーンを用意する。

上級者編:リングなどを決めた場所に持って行く(「リングライディング」を参照)

バリエーション:全員がスティック、おたまのような物を持って、自転車の乗りながらパイプやゴミ箱、看板などを叩いて”自転車ミュージック”を演奏する。



# CYKELSAFARI



## REKVISITTER

Kridt eller små aktivitetsringe.

## FORBEREDELSE

Tegn små kridtcirkler rundt på legearealet eller brug aktivitetsringe. Antallet af cirkler skal svare til halvdelen af deltagerne.

## SÅDAN

Halvdelen af børnene stiller sig i hver deres cirkel uden cykel. De rækker hænderne frem foran kroppen og leger forstenede aber, tigre og andre jungledyr. Resten af børnene cykler rundt imellem dem, og prøver at klappe i "jungledyrenes" hænder. Hvis det lykkes at ramme, bliver dyret levende og opfører sig og lyder som sit dyr. Dyret bliver dog stående i ringen og forstener igen efter nogle sekunder – men kun indtil næste klap. Efter noget tid bytter dyr og cyklister roller. Junglen kan erstattes med andre universer, fx eventyrland med trolde og hekse, monsterland med uhyrer eller juleland med nisser og engle.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At cykle langsomt og manøvrere imellem forhindringer
- At køre med én hånd
- Fantasi og mod til at vække dyrene til live

# サイクリングサファリ

・6人 ・2歳以上

## 用意するもの

チョーク、または小さめのリング

## 準備

遊び場にチョークで円を描く。またはリングを使っても良い。リングは参加人数の半数を用意する。

## 遊び方

子どもたちの半数は自転車がなしの状態です。両手は体の前に出して、サルやトラなどジャングルの動物の真似をしてじっと固まっています。残り子どもたちは自転車で「ジャングルの動物たち」の手にタッチしながら走り回る。きちんとタッチできたら、その動物は生き返って叫び始める。動物は円の中に立ったままで、数秒後にはまた固まり、再びタッチされるまではそのままの格好でいる。しばらくしたら動物役と自転車に乗る人が交代する。ジャングルの代わりに、例えばトロールと魔女のおとぎ話ランド、お化けのモンスターランド、ニッセや天使がいるクリスマスランドなどの設定にしても良い。

## このゲームで練習すること

- ・障害物の間をゆっくり漕いで上手に回る
- ・片手で運転する
- ・動物を生き返らせるために想像力や勇気を持つ

**Tip:** Hvis legeinstruktøren også er et dyr og tør opføre sig rigtig sjovt og fjollet, smitter det af på børnene, så de også tør slippe sig mere løs.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Statisterne er bare sig selv, og børnene hilser på dem med "high fives" eller vink.

**Udvikling:** Cyklisterne kører et par stykker sammen rundt i små slangeformationer, hvor den forreste styrer og de andre følger efter.

**Variation:** En af statisterne er monster men børnene ved ikke hvem. De andre er bare fredelige træer der drejer når man klapper dem i hænderne. Når man rammer monstret vågner det med et brøl og løber ud for at fange børnene. Hvis man bliver fanget skal man være statist i næste omgang.



アドバイス: 指導者も動物になって面白おかしく演技すると、子どもたちもその気になって、もっと面白がってやるようになる。

### 遊び方のアイデア

初心者編: 動物の演技をなくし、その子どもたちに「ハイタッチ」やウィンクをするだけにする。

上級者編: 2-3人でまとまってくねくねと走り、先頭の子がリードして、後ろの子たちはそれに付いて走る。

バリエーション: 演技役の子のうち、一人がモンスターになり、自転車の子どもたちにはそれが誰かは秘密にしておく。モンスター以外の子どもたちは立っているだけの木なので、タッチされてもクルッと回るだけ。モンスターがタッチされたら、木がムクッと起き上がり、子どもたちを追いかけ始める。捕まえられた人はその後演技役に交代する。

# CYKELSTOPDANS



## REKVISITTER

En tromme og små farvede aktivitetsringe.

## FORBEREDELSE

Fordel ringene ud over legearealet med god afstand imellem. Cyklisterne stiller sig klar med forhjulet i hver deres ring.

**Tip:** Start med at gentage de samme simple kommandoer et par gange, så du kan vurdere børnenes niveau og se, hvilke udfordringer de har brug for.



# サイクリングストップダンス

・2人 ・3歳以上 ・学習用に適している

用意するもの

ドラム、小さめのカラーリング。

準備

リングを適当な間隔をあけながら並べる。自転車に乗ってリングの中に前輪を停める。

アドバイス: まず最初はシンプルな指令を2~3回繰り返して子どもたちのレベルを確認し、どの程度のチャレンジが必要なのかを判断する。



### DET ØVER CYKLISTERNE

- At starte og stoppe
- Rum- og retningsfornemmelse
- At forstå og adlyde kollektive beskeder

### SÅDAN

Når den voksne spiller tromme, skal børnene cykle rundt mellem ringene. Når trommen stopper, skal de cykle tilbage til deres ring og parkere forhjulet i den. Når alle har forstået legen, kan du give nye kommandoer: Næste gang trommen stopper, skal børnene fx parkere baghjulet i ringen, cykle med en ring på hovedet eller på foden, stå i en ring og løfte cyklen osv. Du kan også give opgaver, som skal løses mens trommen spiller – fx skal man cykle ud og røre alle de blå ringe med venstre fod, cykle rundt om så mange ringe som muligt, køre rundt og give "high fives" til hinanden eller indsamle ringe og hænge dem på styret.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Lav legen uden ringe, hvor man bare skal stoppe, når trommen stopper.

**Udvikling:** Gør arealet mindre, så det bliver sværere at køre rundt imellem hinanden.

**Variation:** Orienteringsstopleg, hvor alle fx cykler hen til en lygtepæl. Eller cykelakrobatik, hvor man fx har venstre fod på sadlen eller står på bagagebæren.

このゲームで練習すること

- ・スタートとストップ
- ・スペース・方向感覚
- ・メッセージをきちんと理解してそれに従う

### 遊び方

大人がドラムを鳴らしている間、子どもたちはリングの周りを自転車で走っている。ドラムが止まったら、子どもたちは自分のリングに戻って前輪をリングの中で停める。全員がゲームのやり方を理解したら今度は新しい指令を出す。次にドラムが止まったら、後輪をリングの中に入れる、リングを頭に乘せてまたは足に掛けて自転車に乗る、リングの中に立って自転車を持ち上げる、などなど。あるいはドラムを鳴らしながら指令を出してみるのもいい。例えば左足で青いリングに触りながら運転する、リングの周りをできるだけ多く走り回る、自転車で走りながらお互いにハイタッチをする、リングを集めてハンドルにかけていく、など。

### 遊び方のアイデア

初級者編: リングなしで、ドラムが止まったら単に運転を止める。

上級者編: 遊ぶ範囲を小さくして、走り回りにくくする。

バリエーション: オリエンテーションストップゲーム…戻る場所を電信柱などに指定してみる。または左足をサドルに置く、荷台に立つなどのアクロバット技を試してみる。

# RINGRIDNING



## REKVISITTER

Aktivitetsringe – minimum en pr. par.

## FORBEREDELSE

Afmærk en stor cirkel. Den skal være så stor, at halvdelen af børnene kan stå langs kanten med ca. tre meters mellemrum.

## SÅDAN

Inddel børnene i par. En fra hvert par stiller sig på kanten af cirklen med en ring i den ene hånd. De andre børn cykler rundt inde i cirklen. Når et barn cykler forbi sin makker, skal han eller hun forsøge at gribe ringen. Lykkes det, cykler han en runde med ringen og afleverer den til sin makker igen. Hvis det ikke lykkes, forsøger man bare igen næste gang, man cykler forbi sin makker. Efter noget tid skiftes retning, og cyklister og ringholdere bytter roller.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- Præcision
- At cykle med en hånd
- At orientere sig i bevægelse og sætte farten ned

# リングライディング

・6人 ・4歳以上

## 用意するもの

アクティビティ・リング、ペアにつき1つ以上。

## 準備

大きな円を描く。子どもたちの半数が線上に3メートル間隔くらいで立てるくらいの大きさにする。

## 遊び方

ペアを組む。ペアの1人が片手にリングを持って円の線上に立つ。残りの子どもたちは円の周りを自転車で回る。ペアの相手の前を通り過ぎる時に、そのリングを掴む。成功したらリングを持って1周し、またペアの相手にリングを返す。失敗したらその次に通る時に、もう一度トライする。しばらくしたら進行方向を逆にしたり、自転車とリングを持つ人を交代する。

## このゲームで練習すること

- ・正確性
- ・片手で運転する
- ・動いたり、スピードを落とす感覚を身につける

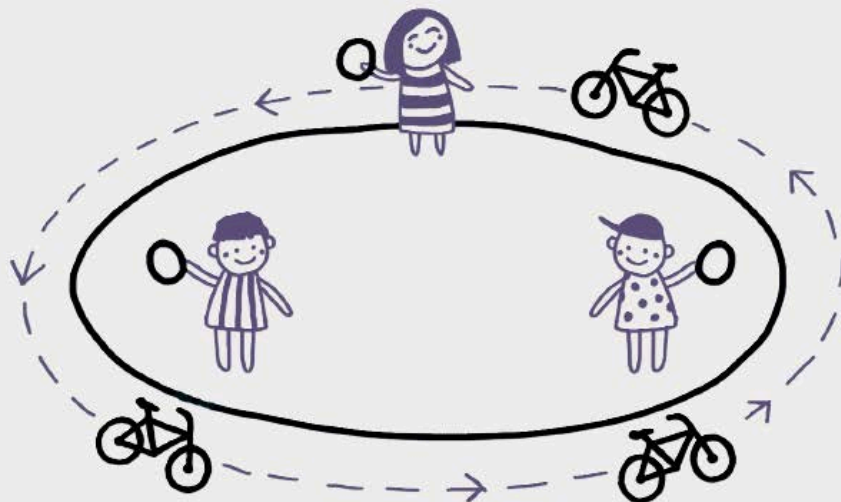
**Tip:** Hvis cyklisterne støder ind i hinanden, gøres cirklen større, så makkerne kan stille sig med større afstand.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Alle cykler – undtagen to voksne (evt. en voksen og et barn), som står på hver deres side af cirklen. Den ene deler ringe ud til cyklisterne, mens den anden tager imod ringene.

**Udvikling:** Hvis de stående makker hele tiden bytter plads, bliver det sværere for cyklisterne.

**Variation:** De stående makker giver cyklisterne nye opgaver hver gang de passerer – fx "kør med en hånd", "kør slalom", "kør langsomt", "læg ringen på cykelhjelm", "sæt ringen på styret" osv.



アドバイス: もし運転していてぶつかるようであれば、円を大きくしてお互いの距離を広げる。

### 遊び方のアイデア

初級者編: 大人2人(または大人1人と子ども1人)を除いて、全員が自転車で回る。その二人は円のそれぞれ片方ずつに立つ。一人がリングをみんなに渡し、もう一人がみんなからリングを受け取る。

上級者編: 立っている側が常にお互いに場所を交換すると、自転車側にとって難しくなる。

バリエーション: 立っている側は、ペアの相手が前を通り過ぎる度に、新しい指令を出す。例えば「片手で運転する」「スラロームで走る」「リングをヘルメットの上に乗せる」「リングをハンドルバーにかける」など。

# CIRKUSHESTE OG DOMPTØR



## REKVISITTER

Kridt og en pisk (en pind med en snor i enden). Evt. trommer til "cirkusorkester".

## SÅDAN

Den voksne er en domptør, der står i midten af manegen med sin pisk. Børnene er cirkusheste og de skal følge domptørens kommandoer:

- "Cirkel" = kør rundt på banen.
- "1-2-3-stop" = brems cyklen og sæt fødderne på jorden.
- "Zigzag" = kør zigzag mellem manegens inder- og ydercirkel.
- "Vrinsk" = vrinsk i kor så højt I kan.

Find selv på flere kommandoer eller giv specifikke opgaver – fx at alle pigerne skal køre "løbehjul", alle dem under seks år skal slå sig selv på hovedet med højre hånd osv. Legen slutter med kommandoen "center" – det betyder, at børnene drejer sig mod midten, standser og stejler med cyklerne.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At kunne skifte mellem forskellige formationer og bevægelser
- At forstå og følge kollektive beskeder – og rette ind efter gruppen
- At opdage nye færdigheder hos sig selv og hinanden

# サーカス馬と調教師

・4人 ・4歳以上

## 用意するもの

チョーク、ムチ(片方に紐が付いている棒)。あれば「サーカスオーケストラ」用のドラム

## 遊び方

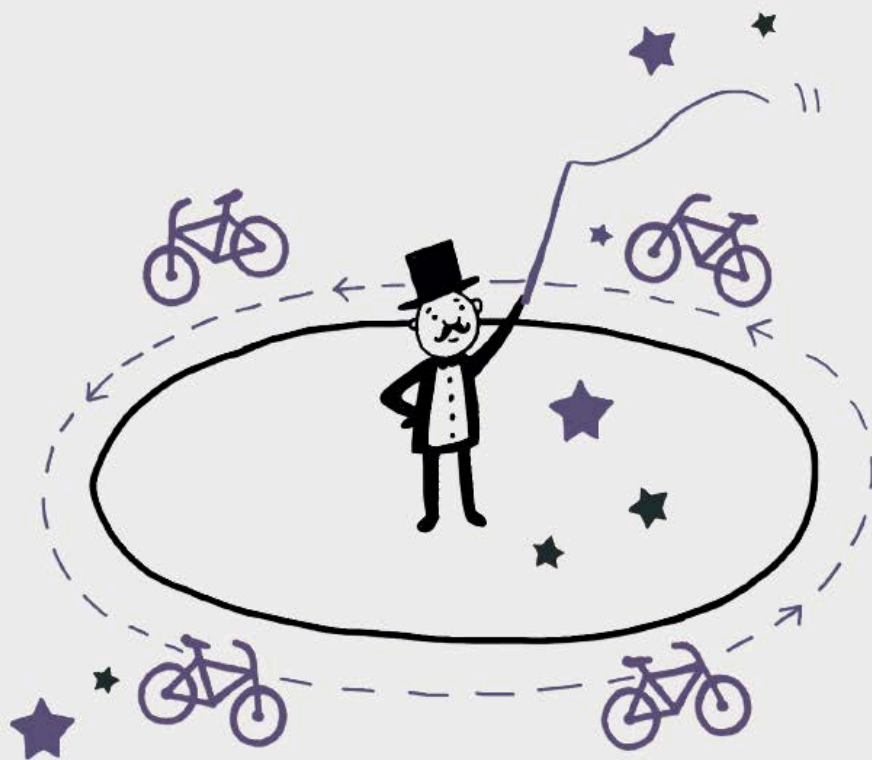
大人は調教師役でムチを持ってサーカスリングの真ん中に立つ。子どもたちはサーカス馬で、調教師の命令に従う。

- ・「サークル」=レーンを回る
- ・「1-2-3-ストップ」=自転車を止めて足を地面につける
- ・「ジグザグ」=サーカスリングの中や外をジグザグに走る
- ・「ヒヒーン」=ヒヒーンと一斉に大声で叫ぶ

さらに色々な命令や具体的な動作をやらせてみよう。例えば女の子全員がキックボードに乗る、6歳以下の子どもは右手で自分の頭を叩く、など。ゲームは調教師が「センター」と言ったら終了。そして子どもたちは真ん中を向いて止まって自転車の前輪を上げる。

## このゲームで練習すること

- ・フォーメーションや動き方を変える
- ・メッセージを理解してそれに従う、そしてグループで整列する
- ・自分や友達の新しいスキルを発見する



**Tip:** Hvis der er mange børn, kan halvdelen være publikum, der hujer og klapper – eller de kan være et cirkusorkester, der trutter og trommer.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Brug kun de to kommandoer "start" og "stop"

**Udvikling:** Lad børnene skiftes til at overtage rollen som domptør.

**Variation:** Lav en cirkusforestilling, hvor børnene finder på deres egne numre, som de viser for hinanden. Sørg for trommehvirvel og stor applaus.

アドバイス:もし子どもたちが大勢なら半分は声援を送る観客になる。またはサーカスの楽団の音真似をする。

### 遊び方のアイデア

初心者編:調教師は「スタート」、「ストップ」だけを命令する

上級者編:子どもたちが順番で調教師役になる

バリエーション:サーカスショー仕立てにして、子どもたちが自分の芸をお互いに披露する。ドラム音や拍手で盛り上げよう！



# BREMSESPOR



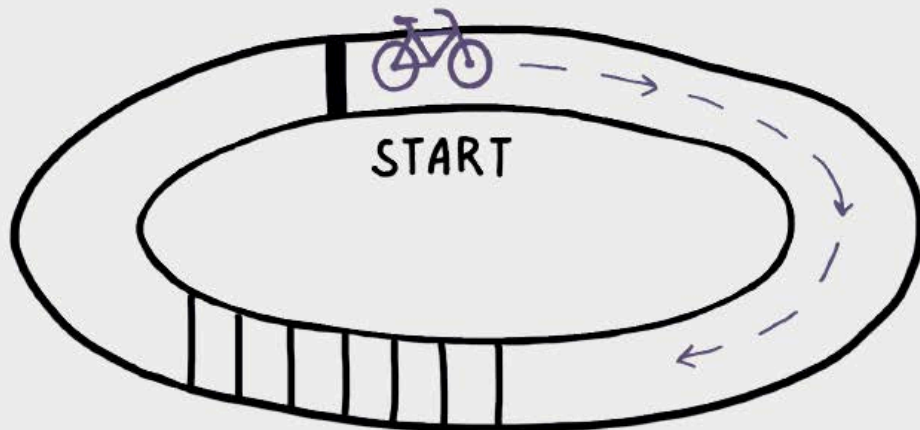
## REKVISITTER

Kridt eller pind til at tegne streger på asfalten/i jorden.

## FORBEREDELSE

Brug gerne et område, der går lidt ned af bakke evt. med grusunderlag. Marker en stor oval bane. I den ene ende markeres en startlinje. I den anden ende tegnes tydelige streger på tværs. Der skal være minimum en meters afstand mellem stregerne, så børnene selv kan vælge, hvilken streg de vil bremse henover.

**Tip:** Legen er bedst med fodbremse. Lad cyklisterne starte med at teste bremsespor én ad gangen, så de ved hvordan det føles, inden de skal køre på banen.



# ブレーキ跡

・1人 ・4歳以上

## 用意するもの

アスファルトに線を描くためのチョークまたは地面に線を描くための棒きれ

## 準備

できれば少し勾配のある砂利道で行う。大きな楕円形を描く。片側にスタートラインを引く。もう片側には何本か線を引く。線の間隔は最低1メートルは空け、ブレーキをかけて、どの線で止まるかを自分で決める。

アドバイス:このゲームにはフット式(コースター)ブレーキの自転車が適している。まずブレーキ跡をテストしてみてトラック全体を走る前に感覚をつかむと良い。

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At bremse med præcision og holde balancen
- At turde cykle stærkt og bremse pludseligt op
- Opmærksomhed på medcyklister

### SÅDAN

Det gælder om at lave så mange bremsespor henover stregerne, at de bliver visket ud. Børnene stiller sig klar ved siden af hinanden med deres cykler. Send dem afsted med lidt afstand, så de ikke kører ind i hinanden. Der skal god fart på cyklen, og børnene bestemmer selv, hvilken streg, de vil bremse henover. Når stregerne er væk – eller næsten væk – går alle over og beundrer de fine bremsespor.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Undlad at tegne en bane. Lad børnene cykle lige ud og bremse når de selv er klar.

**Udvikling:** Lav bremsespor konkurrence hvor det gælder om at lave de længste bremsespor.

**Variation:** Vandbremsespor. Lav bremsespor når det har regnet eller hæld selv vand ud på banen.

### このゲームで練習すること

- ・正確にブレーキをかけてバランスを保つ
- ・スピードを出して漕いで急ブレーキをかける
- ・周りのサイクリストに注意する

### 遊び方

ブレーキの線をたくさんのブレーキ跡で消してしまうというゲーム。子どもたちは自転車にまたがって整列して待つ。お互いがぶつからないように少し距離をあけてスタートさせる。スピードを出して走って、どの線で止まりたいかは自分で決める。線が消えてしまったら(ほとんど消えたら)、みんなでどのブレーキ跡が綺麗かを見比べる。

### 遊び方のアイデア

初級者編:トラックを描かずに行う。自転車で直進して自分が好きな時にブレーキをかける。

上級者編:どのブレーキ跡が一番長いかを競うブレーキ跡コンテストをする。

バリエーション:水たまりでブレーキ跡をつける。雨が降った後や、トラックに水をかけてブレーキ跡を見る。

## HALEFANGER



### REKVISITTER

Haler - fx bånd i forskellige farver. Minimum dobbelt så mange bånd, som der er børn. Kridt eller kegler. Evt. flere voksne.

### FORBEREDELSE

Afgræns legeområdet. Udpeg to eller flere "fangere", som stiller deres cykel til side. Resten af børnene bliver på cyklerne og får hver især udleveret en hale, som monteres bagpå i kraven eller buksekanten. Den voksne er haleholder og holder en pose med ekstrahaler.



## しっぽつかまえた

・4人 ・2歳以上

### 用意するもの

しっぽ用のテープ各色。子どもの半数分以上は必要。チョークまたは三角コーン。できれば大人が数人いると望ましい。

### 準備

遊ばせる範囲を限定する。鬼役を2人以上決め、自転車には乗らない。残りの子どもたちはしっぽを襟まわりやズボンにつけて自転車に乗る。大人はしっぽを保管する係で、余分なしっぽが入った袋を持っておく。

## SÅDAN

Cyklisterne skal undgå at få snuppet deres hale af halefangerne. Hvis de mister halen, kører de hen til haleholderen og får en ny hale. Halefangerne afleverer løbende halerne til haleholderen, så der hele tiden er haler nok at dele ud af. Legen fortsætter, indtil halefangerne ikke kan løbe mere. Der udpeges nye halefangere, og legen kan starte forfra.

**Tip:** Giv plads til dem, som ikke har lyst til at få taget deres hale. Efter nogle gentagelser vil de også være klar til at deltage fuldt ud.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At blive ved med at cykle i lang tid
- At kunne orientere sig og styre cyklen samtidig med at man er opmærksom på sin egen bagside
- At kunne klare at få taget sin hale

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Det er kun den voksne, der stjæler haler.

**Udvikling:** Børnene skal stjæle haler fra hinanden mens de cykler (kun for de meget cykelsikre!).

**Variation:** Halefangerne får tildelt hver deres farve bånd, som viser, hvilken farve haler, de er på jagt efter. Når man har fået stjålet sin hale, vælger man en anden farve hale end den, man havde før. Små børn må dog gerne vælge den samme farve igen.

## 遊び方

鬼にしっぽを取られないように逃げる。しっぽを取られたらしっぽ保管係のところに行き新しいしっぽをもらう。鬼は奪ったしっぽを保管係に預けるので、袋にはしっぽが十分ある。鬼がこれ以上走れなくなるまで続ける。新しい鬼を決めて繰り返す。

アドバイス: しっぽを取られたくない子どもがいてもそっとしておく。何度か遊ぶうちにきちんと参加できるようになる。

### このゲームで練習すること

- ・長い間自転車に乗る
- ・自転車を操縦しながら、後ろにいる人に注意を向ける
- ・自分のしっぽを取られても我慢できる(小さい子どもでも泣かずに)

### 遊び方のアイデア

初級者編: しっぽを捕まえるのは大人だけにする。

上級者編: 自転車に乗りながら、子どもたち同士でしっぽの取り合い子をする(上手に運転できる子どもに限る!)

バリエーション: 鬼は数種類の色のしっぽを配り、何色のしっぽを捕まえるのかを告げる。しっぽを取られた人は、次には別の色のしっぽを選んで付ける。幼児は同じ色を選んで良い。

# KANONKONGEN SÆNKER SKIBE



## REKVISITTER

Kridt og ca. 100 små lette bolde.

## FORBEREDELSE

Tegn en cirkel midt på banen, ca. en meter i diameter. Det er kanonkongens skib. Tegn evt. skibe og bølger for at markere havet.

## SÅDAN

Kanonkongen – den voksne – stiller sig inde i cirklen og kaster "kanonkugler" ud mod børnene, der er små skibe. Børnene cykler rundt om kanonkongen i samme retning og bestemmer selv, hvor tæt på de vil køre. Når et "skib" er blevet ramt, hopper barnet af cyklen og "svømmer" tre gange rundt om den, før han eller hun cykler videre. Kanonkongen sørger for, at alle bliver ramt flere gange. Når der ikke er mere ammunition, cykler børnene ud og henter alle boldene, og legen kan begynde forfra. Du kan opmuntre børnene til at blive på cyklerne, når de samler bolde ind, og de må gerne bruge bagagebærer, cykelkurv o.l. I næste runde cykler børnene i modsat retning.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- Mod til at køre i et kaotisk rum
- At styre cyklen mens man holder øje med omgivelserne
- At tænke taktisk og lave tempo- og retningsskift for at undgå kanonkuglerne

# 大砲の王様 船を沈没させる

・4人 ・3歳以上 ・学習用に適している

## 用意するもの

チョーク、ボール(小)約100個

## 準備

道の真ん中に直径1メートルくらいの円を描く。これを大砲の王様とする。海に見えるように船や波などを描いてもいい。

## 遊び方

大砲の王様(大人)は円の内側に立って「大砲の弾」を小舟(子ども)に投げる。子どもたちは皆同じ方向に、互いに適度な距離をとりながら王様の周りを自転車で回る。「小舟」に弾が当たったら、当てられた人は自転車を置いて3周「泳いで」から、また自転車で乗って良い。王様はどの子どもにも弾が何回か当たるようにすること。弾がなくなったら子どもたちは転がったボールを取りに行き、また最初から始める。子どもたちにはなるべく自転車で乗ったままで、荷物入れや自転車のカゴなどにボールを集めさせる。その次は反対周りにして行う。

## このゲームで練習すること

- ・たくさんの自転車の中で運転できるようになる
- ・周囲に注意しながら運転する
- ・弾に当たらないように戦術を考えたり、速さや方向を変えたりする

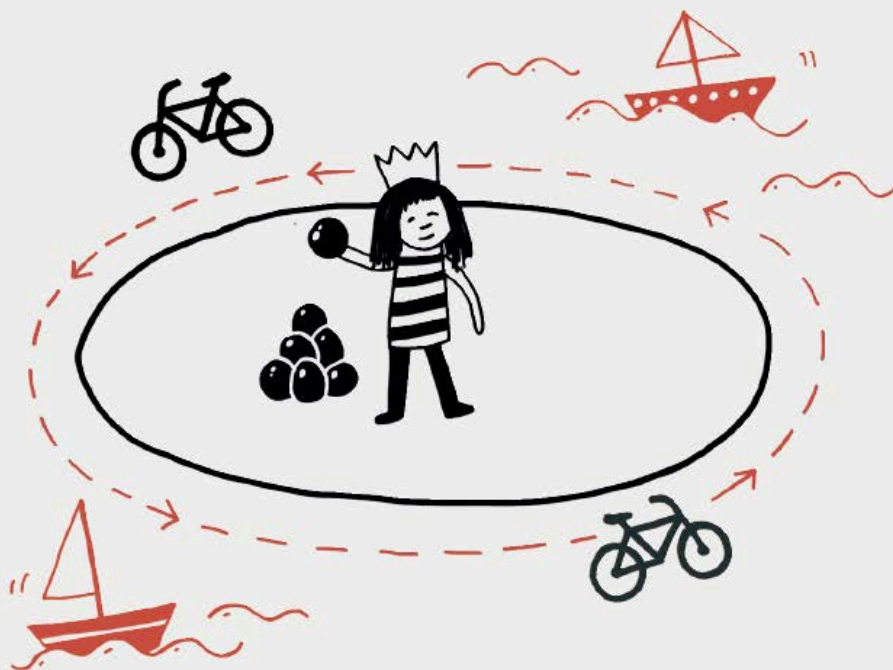
## IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Der er ingen straf, når man bliver ramt – man cykler bare videre.

**Udvikling:** Kanonkongen kan have hjælpere i ydercirklen, så man kan blive beskydt fra begge sider.

**Variation:** Find på nye straffe – fx at man skal hoppe over cyklen, mens man råber "jeg elsker at cykle!".

**Tip:** Respekter hvis der er cyklister, som ikke har lyst til at blive ramt. Lad dem køre ude i periferien, så vover de sig som regel tættere på helt af sig selv.



## 遊び方のアイデア

初級者編: 弾に当たっても罰はなしで、そのまま自転車に乗っていい。

上級者編: 大砲の王様は円の外にも仲間を何人か置いて両側から攻める。

バリエーション: 新しい罰ゲームを考える。例えば「自転車大好き!」と叫びながら自転車の上をジャンプする、など。

アドバイス: 弾に当てられたくない子どもがいれば考慮してあげる。円から遠くに配置させてあげると大抵は自分で近くに寄ってくるようになる。

## KILDEDILLEN



### REKVISITTER

Kridt og en sammenrullet avis.

### FORBEREDELSE

Tegn to parallelle streger med cirka 30 meters afstand. Alle børnene skal kunne stå ved siden af hinanden med deres cykler bag begge streger.

**Tip:** Det er vigtigt at børnene forstår, at de skal standse, når de er nået om bag ved hellestregen.



## くすぐり魔

・4人 ・3歳以上

### 用意するもの

チョーク、丸めた新聞紙

### 準備

30メートルの間隔で平行線を2本引く。線の手前で子ども達は自転車に乗った状態で横一列に並んで待つ。

### アドバイス:

必ず線の手前で止まって待つ、という決まりごとを子どもたちが守れることが大切なポイント。

## SÅDAN

Den voksne er "kildedillen", der står midt på banen med ryggen til børnene. Kildedillen råber: "Cyklister frem for en kildedille KØR!" Børnene skal nu cykle ned bag den fjerneste kridtstreg uden at blive fanget af den voksne. Du må først begynde at fange bytte, når du kan se børnene ud af øjenkrogen, og du "fanger" et barn ved at slå med avisen på bagagebæreren. Det fangede barn får en kildetur, når alle er nået i helle. Man må selv bestemme, hvor på kroppen man vil kildes henne – og hvis man slet ikke vil kildes, bliver det selvfølgelig også respekteret. Efter kildeturen kan en ny omgang begynde.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- Rum- og retningsfornemmelse
- At styre cyklen i højt tempo og med højt spændingsniveau
- At acceptere at man bliver fanget

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Kildedillen løber bare rundt og er lidt farlig og spændende uden at fange nogen.

**Udvikling:** Indsæt en ekstra kildedille, og del cyklisterne op i to grupper, som starter fra hver sin linje. Kildedillerne står på midten ryg mod ryg og er klar til at fange dem, der kommer kørende bagfra.

**Variation:** Når man bliver fanget, bliver man selv en kildedille. Legen fortsætter til alle er fanget.

## 遊び方

大人は「くすぐり魔」で子どもたちに背を向けてレーン中央に立つ。くすぐり魔は「くすぐり魔に向かって突進！」と子どもたちに叫んだら、くすぐり魔に捕まえないようにして遠くの線をめがけて自転車を進む。子どもたちの姿が見え始めたら、くすぐり魔は獲物を追いかけて、新聞で後ろの荷台を叩く。その他の子どもたちが反対側の陣地に行き着いたら、捕まった子どもたちはくすぐりの刑に遭う。どこをくすぐられるかは子どもが決めて良い。もしくすぐられたくないという子どもがいたらそれも尊重してあげる。くすぐりが終わったらまた最初から始める。

### このゲームで練習すること

- スペースや方向に対する感覚
- 興奮しながらも急いで運転する
- 捕まえられることを受け入れる

### 遊び方のアイデア

初心者編: くすぐり魔は走り回るだけで、捕まえたりはしないので、少し怖いけど面白い。

上級者編: くすぐり魔をもう一人増やし、子どもたちも二手に分かれて両サイドから自転車で行ってくる。くすぐり魔は中央に背中あわせで立ち、後ろから子どもたちが出てきたら追いかける。

バリエーション: 捕まった子もくすぐり魔になる。全員が捕まったらおしまい。



# ÆBLEROV MED TRAFIKLYS



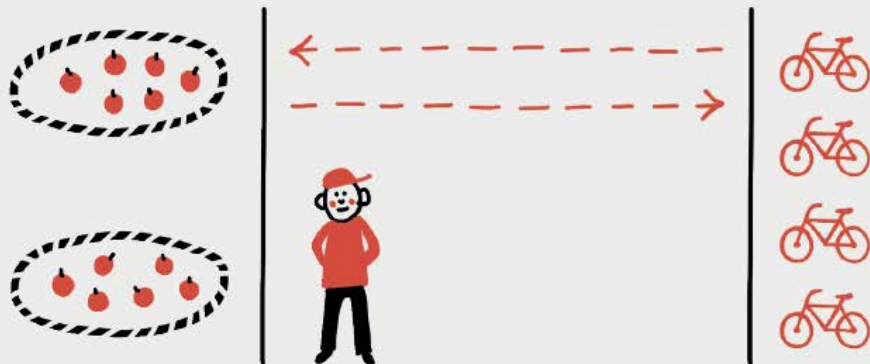
## REKVISITTER

Kridt, en masse små bolde, 3-4 hulahopringe og en stor spand. Evt. signalskilte i grøn og rød, politikasket og gul vest.

## FORBEREDELSE

Tegn en bred vej med to parallelle linjer med 15-20 meters afstand. Der skal være plads til, at alle børnene kan stå ved siden af hinanden bag hver linje. Bag den ene linje ligger "æbleplantagen" – her placeres hulahopringe med bolde i. Bag den anden linje ligger startområdet, og her placeres spanden. Børnene stiller sig klar ved siden af hinanden bag startlinjen. Den voksne er færdselsbetjent, der står klar inde på "vejen" – foran æbleplantagen.

**Tip:** Hvis færdselsbetjenten bruger uniform og signalskilte, bliver legen endnu mere livagtig og spændende.



# りんご泥棒と信号

・4人 ・4歳以上 ・学習用に適している

## 用意するもの

チョーク、ボール(小)たくさん、フラフープ3~4個、バケツ(大)  
あれば青信号、赤信号の看板、警察官の帽子、黄色いベスト

## 準備

広めの道に15~20メートルの間隔で平行線を2本引く。それぞれの線の手前に子どもたち全員が立てるくらいのスペースを確保する。片方の線の外側にフラフープを置いて、その輪の中にボールを入れて「りんご園」を作っておく。もう片方の線の外側はスタート地点で、バケツを置いておく。子どもたちはスタートライン手前でスタンバイする。大人は交通警察でりんご園の前の「道路」に立つ。

アドバイス: 警官がユニフォームを着用したり、信号の看板を持つなどすれば、ゲームはさらに盛り上がり面白くなる。

## SÅDAN

Legen går ud på at hente så mange "æbler" som muligt, men for at komme til æbleplantagen skal man krydse en befærdet vej. Først når færdselsbetjenten råber "Grønt lys kør!" må alle cykle. Når instruktøren råber "1-2-3-rødt lys stop!", skal alle stoppe. Hvis man ikke stopper hurtigt nok, skal man stå af cyklen og gå en gang rundt om den, mens man råber "Rødt lys stop!" Når børnene når frem til æbleplantagen, må de tage så mange æbler som muligt og derpå cykle hjem og putte æblerne i spanden. På hjemturen gælder de samme regler. Legen fortsætter, indtil plantagen er tomt for æbler og spanden er fuld. En ny runde kan begynde.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At bremse
- At forstå og respektere færdselssignaler
- At være opmærksomme og reagere hurtigt

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Lav legen uden færdselsregulering, så børnene bare skal køre frem og tilbage og hente bolde.

**Udvikling:** Udpeg nogle af børnene til at stå langs banen og være biler, der kaster bolde efter cyklisterne. To andre børn er ambulancer. Hvis man bliver ramt, skal man stå af cyklen og lægge/ sætte sig og vente på, at ambulancen kommer og genopliver én med usynlig liv-op-medicin.

**Variation:** Opdel børnene i hold med hver deres æblespand. Det gælder om at samle flest æbler.

## 遊び方

混み合う道路を渡ってりんご園にたどり着き、そこからできるだけたくさんの「りんご」を取ってくるゲーム。まず警官が「青信号、進め！」と叫んだら自転車で走り出す。インストラクターが「1-2-3赤信号ストップ！」と叫んだら全員が止まらなくてはならない。すぐにストップできなかった人は、自転車から降りて「赤信号ストップ」と叫びながら、自転車の周りを1周歩く。りんご園にたどり着いたら、りんごを持てるだけ持って、また自転車で陣地に戻ってバケツにりんごを入れる。帰り道もルールは同じ。りんご園のりんごが全てなくなり、バケツがいっぱいになったらゲーム終了。また最初から始める。

## サイクルリスト

### 減速する

交通信号を理解し尊重する  
警戒して迅速に対応する

## このゲームで練習すること

初級者編: 交通規制なしで遊ぶ。子どもたちはボールを取りに往復する。

上級者編: 何人かの子どもが車役になり、道端に立って自転車の子たちに向かって、ボールを投げる。救急車役の子を二人作る。ボールに当てられた人は自転車から降りて、横になるか座るかして救急車が来るのを待つ。目には見えない薬をもらって生き返る。

バリエーション: チーム対抗にしてそれぞれのバケツを用意する。たくさんりんごを取ってきたチームが勝ち。

## FOLK SOM CYKLER RUNDT



### REKVISITTER

Spand eller taske med 10-20 stk. små, lette bolde.

### FORBEREDELSE

Tegn to parallelle streger med 25-30 meters mellemrum. Alle børnene skal kunne stå ved siden af hinanden med deres cykler bag begge streger. Midt på den ene langside afmærkes et område til boldkastere og "hospital". Her placeres spanden med bolde.

#### DET ØVER CYKLISTERNE

- At vurdere afstand og hastighed
- At placere sig taktisk og undgå forhindringer i høj fart og spænding
- At turde at cykle gennem en boldregn

#### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Tril boldene i stedet for at kaste dem. Fjern reglen om at der sker noget, hvis man bliver ramt.

**Udvikling:** Når man bliver ramt, skal man selv være boldkaster i næste omgang.

**Variation:** Find selv på andre remser og historier, der passer til legen.

## 自転車でグルグル回る人

・6人 ・4歳以上

### 用意するもの

小さくて軽いボール10-20個を入れたバケツまたはバッグ

### 準備

25~30メートルの間隔で平行線を2本引く。両方の線の外側で子ども達は自転車に乗った状態で横一列に並んで待つ。線と線の中の片側、真ん中辺りをボール投げと「病院」のエリアにする。ここにボールの入ったバケツを置く。

### このゲームで練習すること

- ・間隔とスピードを判断する
- ・スピードを出して緊張している状態で、戦術を考えて障害物を避ける
- ・ボールが飛んでくる中で自転車に乗る

### 遊び方のアイデア

初級者編: ボールを投げる代わりに転がす。ボールに当たったらこうする、というようなルールを省く。

上級者編: ボールに当たった人はボールを投げる人になる。

バリエーション: 他の設定や歌を創作して同じように遊んでみる。

## SÅDAN

Den voksne er boldkaster, der stiller sig klar ved boldene, der er biler i legen. Børnene stiller sig klar bag den ene linje. Legen begynder med en "cykelrap", som alle råber højt i kor med masser af energi og gerne nogle håndtegn:

- **Alle:** Folk som cykler rundt mellem bilerne og sover, de skal passe på, at de ikke bliver kørt over.
- **Boldkasteren:** I skal cykle ... stående!

Sidste linje varieres fra gang til gang, så det er boldkasteren, der bestemmer, hvordan børnene skal køre. Fx cykle langsomt, trække cyklen, køre med én hånd, løfte cyklen osv. Når du har råbt sidste linje, skal børnene krydse banen, mens du forsøger at ramme dem med "bilerne". De børn, der ikke bliver ramt, kører om bag den anden baglinje og stiller sig klar til næste tur. Dem, der bliver ramt, holder helt stille og venter på ambulancen. Boldkasteren bliver nu til en ambulance, der løber hen til de påkørte og drysser dem med tryllestøv, så de bliver raske og kan være med i legen igen. Ambulancen råber "ba-bu-ba-bu!" så højt, at alle kan høre den. Når de påkørte har fået tryllestøv, stiller de sig klar sammen med de andre cyklister, og en ny runde kan begynde.

**Tip:** Start med at kaste efter de cyklister, som virker mest sikre og robuste.



## 遊び方

ボールはこのゲームでは車を意味し、大人はそのボールを投げつける。子どもたちは片方の線の手前でスタンバイしておく。「自転車ラップ」の歌でゲームが始まり、みんなで手振りもつげながら大声で元気よくコーラスする。

- **全員:** 車の間を自転車で走り回る。車に轢かれないように気をつける。
- **ボールを投げる人:** 「(子どもたちに向かって叫ぶ) 自転車を…立ち漕ぎする！」

ボールを投げる人が最後の歌詞で指示を出す。例えばゆっくり走る、自転車を引いて歩く、片手で運転する、自転車を持ち上げる、など。最後の歌詞を叫んだら、指示に従って反対側のラインを目指す子ども達に「車」を投げつける。車に轢かれなかった人はそのラインで次が始まるまで待つ。車に轢かれた人は救急車が来るまでじっとしておく。ボールを投げた人が救急車となって轢かれた子どもたちを助けに行き、魔法の粉をふりかけると、子どもたちは元気になってまたゲームに入れる。救急車はみんなが聞こえるように大きな声で「ピーポーピーポー」と叫ぶ。魔法の粉をかけてもらったら、轢かれた人もまた他の子たちと一緒に並び、再びゲームを始める。

**アドバイス:** 始めは運転も上手で強そうな子からボールを当てていく。

## MUS OG LØVER



### REKVISITTER

Kridt – og gerne to voksne.

### FORBEREDELSE

Aftegn et "spisekammer" centralt på legearealet med plads til, at alle cyklisterne kan være derinde samtidig. Forskellige andre steder på legearealet aftegnes "musehuller". Her skal kunne holde to cyklister samtidig.

### SÅDAN

De voksne er "løver", som skal fange børnene, der cykler rundt og er "mus". Hvis en mus bliver fanget, kommer den i fængsel i spisekammeret. Musen befries, når en af de andre mus cykler forbi og rører den. Er der flere mus i spisekammeret, bliver alle befriet, når bare én af dem bliver rørt. Musene har helle i musehullerne. Legen starter med at alle musene er i spisekammeret. Når løverne begynder at tælle ned fra ti, må musene begynde at cykle. Løverne må først løbe efter musene, når de har talt ned til nul. Legen fortsætter indtil løverne ikke kan mere. Så kan to eller flere børn være løver, og en nye runde kan begynde.

#### DET ØVER CYKLISTERNE

- At cykle og orientere sig samtidig
- At start og stoppe
- Fællesskab og sammenhold

## ネズミとライオン

・4人 ・4歳以上

### 用意するもの

チョーク、できれば大人2人

### 準備

遊び場の中央に自転車に乗った全員が一度に入れる大きさの「食料庫」を描く。周りに「ネズミ穴」を幾つか描く。これは自転車が2台入れるくらいの大きさにする。

### 遊び方

大人が「ライオン」になり、自転車で走り回る「ネズミ」の子どもたちを捕まえる。捕まったネズミは食料庫の牢屋に入れられる。捕まえられたネズミは、他のネズミが来てタッチしてくれたら牢屋から出られる。食料庫にネズミがたくさんいる場合、1匹にタッチすれば全員のネズミが出られる。ネズミ穴はネズミの陣地なので、そこにいる間は捕まえられることはない。まず始めにネズミはまず全員食料庫に入り、ライオンが10数える間に自転車で走り始める。10数えたらライオンはネズミを捕まえ始める。ライオンがこれ以上走れなくなったらゲーム終了。その次は子ども2人あるいは複数人がライオンになり、これを繰り返す。

### このゲームで練習すること

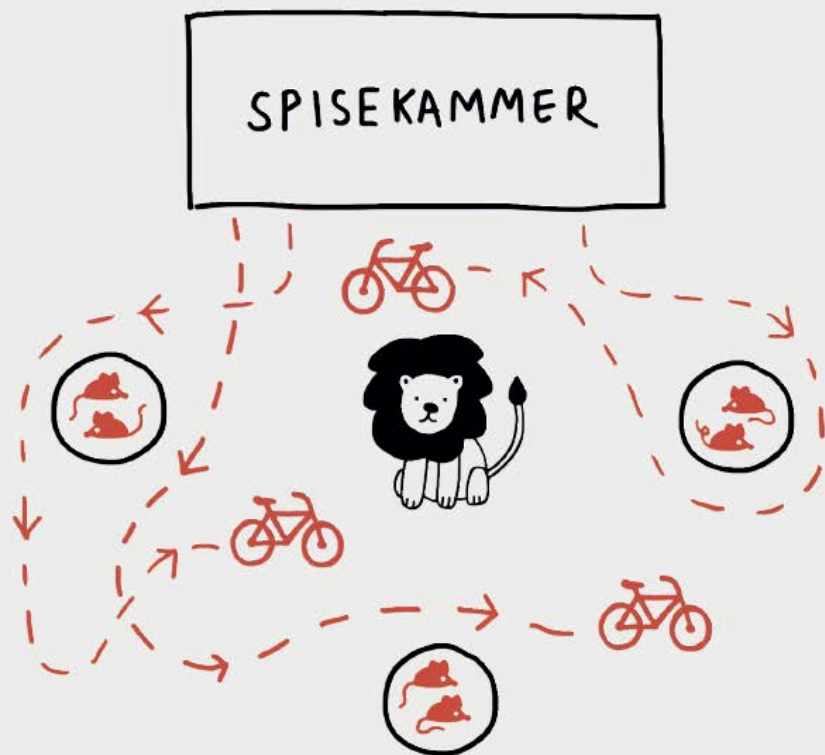
- ・自転車で走りながら自分の位置を確認する
- ・スタートとストップ
- ・仲間意識と団結力

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Med små børn er det kun de voksne, der er løver.

**Udvikling:** Man kan kun befri en mus ad gangen.

**Variation:** Lav cykelståtroid hvor man skal stå stille, når man er blevet fanget, og vente på at en af de andre mus kommer og befrier en med en high five.



### 遊び方のアイデア

初級者編: 小さい子どもの場合はライオンになるのは大人だけ。

上級者編: 牢屋から出られるネズミは1匹ずつ。

バリエーション: 自転車トロール立ち遊び…捕まえられたネズミはじっと動かずに固まって、他のネズミが助けに来てタッチしてくれるのを待つ。

## 食料貯蔵室

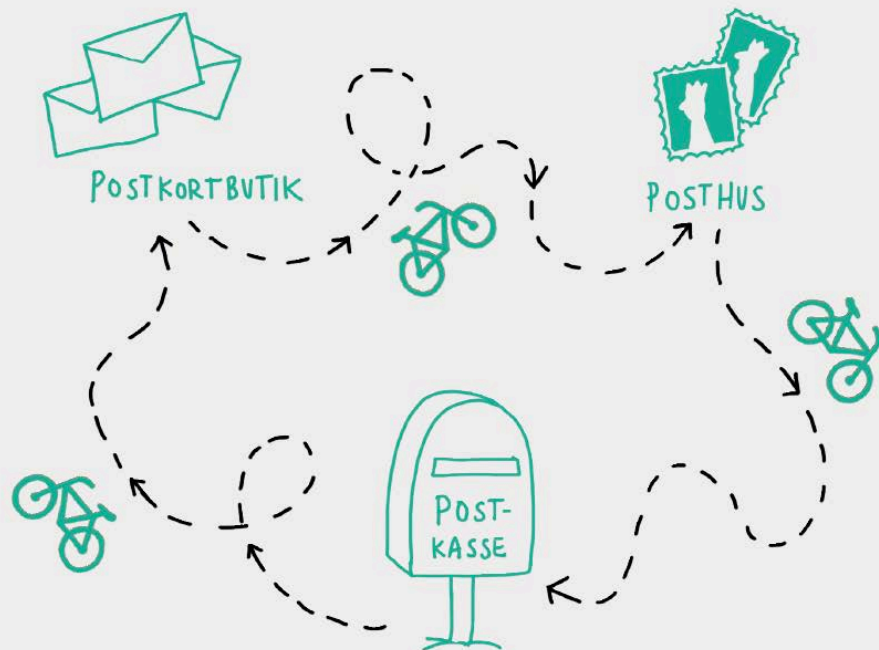
## POSTE BREVE



### REKVISITTER

Mange små stykker farvet karton (breve), en tusch (til porto) og en papkasse (postkasse).

**Tip:** Hvis der er mange børn, er det en god idé at starte med at dele kortene ud, så man undgår for meget kødannelse.



## 手紙ごっこ

・6人 ・4歳以上 ・学習用に適している

### 用意するもの

カラフルで小さめのボール紙(手紙)大量

マジック(切手用)

ダンボール箱(郵便ポスト)

アドバイス: 子どもが多い時は、行列を避けるために予めカードを配っておく。

## SÅDAN

Vælg tre deltagere, der skal være "postkortbutik", "posthus" eller "postkasse". Resten af børnene skal nu cykle rundt og sende så mange breve som muligt. Først cykler man til postkortbutikken, hvor man "køber" et kort. Derefter cykler man til posthuset, hvor man får frimærke på (fx tegnes et kryds). Til sidst skal man cykle hen til postkassen og aflevere postkortet. Både posthus og postkasse flytter sig ind imellem og gemmer sig nye steder. Legen slutter når alle postkort er solgt. Man kan slutte af med at tælle kortene, så børnene kan se, hvor mange breve de har fået sendt tilsammen. Det er også sjovt at "læse højt" fra nogle af brevene. Brug fantasien og find på noget sjovt. Hvis der er en, der har fødselsdag, kan det fx være et fødselsdagskort.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At kunne løse sammensatte opgaver
- Selvtillid
- Orienteringsevne

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Gør arealet mindre og lad postkontor og postkasse blive hvor de er.

**Udvikling:** Indsæt flere roller i legen. Fx flere postkontorer med hver deres tuschfarve el.lign. Lav en holdkonkurrence, hvor det gælder om at sende flest breve.

**Variation:** Stil børnene opgaver, som de skal løse inden de får deres stempel. Det kan enten være cykelopgaver – fx at lave bremsespor med hjulet – eller skoleopgaver, hvor man fx skal regne eller stave.

## 遊び方

「ポストカード屋」「郵便局」「郵便ポスト」になる人3人をそれぞれ選ぶ。残り子どもたちは自転車に乗って、できるだけたくさんの手紙を出しに行く。最初にポストカード屋に行き、カードを「買う」。次に郵便局に行って切手を貼る(例えばXマークを描く)。最後に郵便ポストにカードを出しに行く。郵便局も郵便ポストも時折移動して、新しい場所で隠れたりする。ポストカードが売り切れたらゲーム終了。送られたカードを数えて、何通送られたかを確認する。また想像力を働かせて、面白いカードを「読み上げて」みよう。誕生日の子どもがいるのであれば、誕生日カードを読み上げてみるのもいいだろう。

### このゲームで練習すること

- 複数の問題を解決する
- 自信
- 場所を探す力

## 遊び方のアイデア

初級者編:遊ぶ範囲を狭くして、郵便局と郵便ポストの位置を固定する。

上級者編:もっと別の役を増やす。例えばマジックの色別に郵便局を増やすなど。チーム対抗にして出したカードの数を競う、など。

バリエーション:何か問題を出して、正解したら切手スタンプを押してもらえる、など。車輪でブレーキ跡を作るなどの自転車関連問題でも良いし、計算や綴りなど学習問題でも良い。



# TRAFIKBANKO



## REKVISITTER

Fire billedlotteri-plader med brikker. Evt. aktivitetsringe eller kegler til at holde på brikkerne, hvis det blæser. Kridt.

## FORBEREDELSE

Tegn en lang streg og placer de fire plader bag strengen med 2-3 meters mellemrum. Fordel brikkerne på jorden med billedsiden nedad 15-20 meter væk fra pladerne.

## SÅDAN

Børnene inddeles i fire hold, som stiller sig ved hver deres billedlotteri-plade. I den leg går i gang, får de lov til at studere billederne på deres plade. Nu tæller legeinstruktøren til tre og på "NU!" må alle børnene cykle ud og finde deres billedbrikker. Man må kun tage én brik med ad gangen. Når et hold har fyldt deres plade, råber de "banko!" Legen er først færdig, når alle har fyldt deres plade. Det hold, som først fik pladen fuld, har vundet.

## IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Læg billedbrikkerne med billedsiden opad. Drop holdinddelingen. Alle samler ind til alle plader.

**Udvikling:** Lav legen som en stafet, hvor børnene skiftes til at cykle ud to og to mens resten af holdet hepper og guider – sæt evt. ældre børn sammen med yngre.

# 交通ビンゴ

・4人 ・3歳以上 ・学習用に適している

## 用意するもの

絵合わせゲーム板4枚と各ピース、できれば強風でゲーム板が飛ばされないためのリングや三角コーン、チョーク

## 準備

長い線を一本引き、線の手前に2-3メートル間隔でゲーム板を置く。ゲーム板から15~20メートル離れたあたりに、絵の側を下にしてピースを地面に散らばせて置く。

## 遊び方

子どもたちを4つのチームに分け、それぞれのゲーム板の側に立たせる。ゲームの前に予め自分たちのゲーム板を学習しておく。ゲームインストラクターが3つ数えて「ドン！」と言ったら、子どもたちは自転車で自分たちのピースを探し始める。ピースは1度に1枚しか持つてはいけない。ゲーム板全てのピースを集めたチームは「ビンゴ！」と叫ぶ。全てのチームがピースを集めたらゲーム終了。最初にピースを全部集めたチームが勝ち。

## 遊び方のアイデア

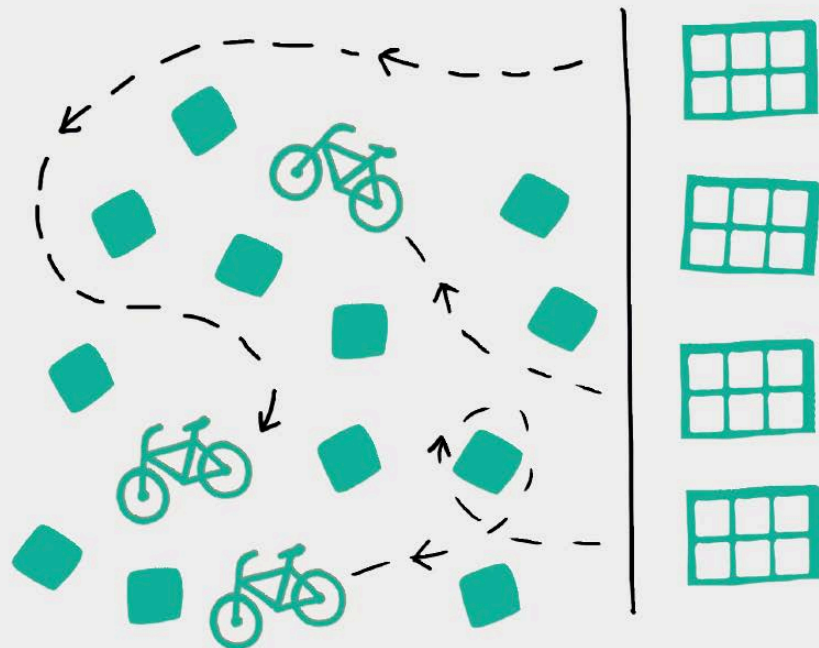
**初心者編:** ピースの絵の側を上にして並べておく。チーム対抗にしない。全員が全部のゲーム板を集める。

**上級者編:** ゲームをリレー方式にして、子どもたちは二人ずつ自転車で探しに行き、他の子どもたちは声援を送ったり、ヒントを教える。年齢の高い子と低い子でペアを組ませると良い。

**Tip:** Hvis I leger legen flere gange, er det en god idé at give holdene nogle minutter til at lægge taktik. Det skærper både opmærksomhed, forståelse og motivation.

#### DET ØVER CYKLISTERNE

- At styrke hukommelsen
- At samarbejde
- At tabe og vinde



アドバイス: ゲームを何度も繰り返す時は、チームに作戦会議をする時間を与えるといい。注意力、理解力、モチベーションが養われる。

このゲームで練習すること

- ・記憶力を鍛える
- ・協力する
- ・勝つこと、負けること

## MYLDRECYKLING



### SÅDAN

Børnene opdeles i par, hvor den ene går, og den anden cykler. Det er cyklistens opgave at holde sig lige bagved sin gående makker, som sammen med de andre fodgængere myldre rundt imellem hinanden. I begyndelsen går fodgængerne langt fra hinanden, men legen bliver både sværere og sjovere, når fodgængerne begynder at myldre tættere. Fodgængerne kan bevæge sig på mange forskellige måder – langsomt, hurtigt, store og små sving osv. Fodgængerne kan også stoppe helt op og lave englehop imens cyklisten kører rundt om vedkommende i cirkler. Efter noget tid byttes roller.

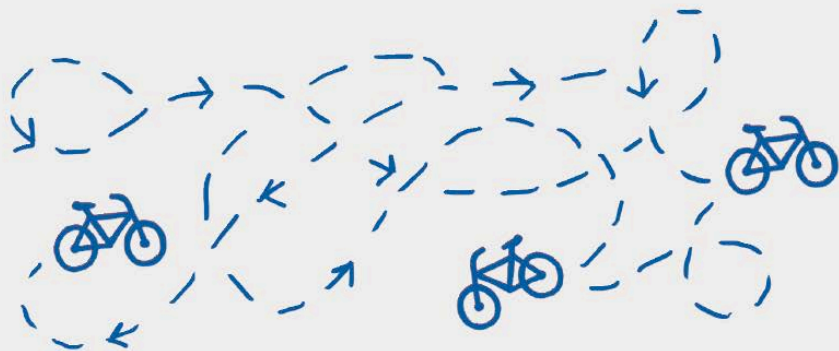


## 渋滞中のサイクリング

・2人 ・4歳以上

### 遊び方

子どもたちはペアになって、一人は歩き、一人は自転車に乗る。歩く人はたくさんいる他の歩行者に気をつけながら進み、自転車の方は常にペアの相手のすぐ後ろをついていく。最初のうちは、歩行者同士は離れて歩いているが、だんだんと近づいて混み合ってくると、難しく面白くなっていく。歩行者はゆっくり歩いたり、速く歩いたり、大きく曲がったり、ちょこちょこ曲がるなど、色々な歩き方をする。歩行者は歩くかわりに自転車が自分の周りを回っている間ジャンピングジャックをするのも良い。しばらくしたら交代する。



**Tip:** Det er vigtigt at tænke over, hvilke børn man sætter sammen i par.

#### DET ØVER CYKLISTERNE

- At cykle langsomt
- At holde tilpas afstand
- At være opmærksom på sin makker og følge bevægelserne

#### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Lav legen som en voksen-barn-leg hvor de voksne går og børnene cykler.

**Udvikling:** Fodgængerer laver et tegn – fx high five – med den ene hånd til en anden fodgænger, og cyklisterne gør det samme, når de passerer hinanden.

**Variation:** Stopleg. Engang imellem siger fodgængerer "1-2-3-stop!" og vender sig om og laver stop tegn med hånden. Cyklisten skal stoppe inden han rammer fodgængerer.

アドバイス: どの子ども同士をペアにするかが重要なポイント。

このゲームで練習すること

- 自転車でゆっくり進む
- 適度な距離を保つ
- ペアの相手の動きに注意を払う

遊び方のアイデア

初級者編: 大人と子どもで遊ぶゲームにして、大人が歩いて子どもが自転車に乗る。

上級者編: 歩行者同士が何か片手で合図(例えばタッチ)をすることにし、自転車の人もすれ違う時に同じことをする。

バリエーション: ストップして遊ぶ。歩行者が「1-2-3ストップ!」と言って、手でストップのジェスチャーをする。自転車の人は歩行者にぶつかることなくストップする。

# KONGENS EFTERFØLGER



## SÅDAN

Et af børnene er ”konge” og cykler forrest. Resten af børnene cykler efter i en lang række. Kongen bestemmer, hvor de andre skal cykle hen, og hvordan der skal cykles. Kongen kan fx vinke, tromme på styret, rejse sig op og sætte sig i sadlen, svinge med benene, løbe på løbehjul med sin cykel osv. Gruppen skal gøre det samme. Den voksne råber SKIFT, når kongen skal udskiftes og cykle om bagerst rækken. Sådan fortsætter legen, indtil alle har været konge.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At være tydelig overfor bagvedkørende cyklister
- At give tegn
- At have mod til at være leder og vilje til at indordne sig



### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Lav legen som en voksen-barn-leg, hvor den voksne er kongen.

**Udvikling:** Lav par eller grupper med hver sin konge. Gør arealet mindre så kongerne kører rundt imellem hinanden ligesom i *Myldrecykling*.

**Variation:** Brug de rigtige stop- og drejetejn fra trafikken.

# 王様の後継ぎ

・2人 ・5歳以上

## 遊び方

子どもたちの中から、1人王様を選び、自転車の先頭になる。残りの子どもたちはその後ろを長い列を作って走る。王様はみんながどこに行くか、どんな風に運転するかを決める。例えば手を振る、ハンドルバーを叩いて鳴らす、立ち上がる、サドルに座る、足でスウィングする、自転車を片足でスクーター乗りする、など。皆は全く同じことをしなくてはならない。大人が「交代」と叫ぶと王様が交代し、王様だった子は列の最後尾につく。全員が王様になるまで続ける。

このゲームで練習すること

- ・後ろを運転している人にわかりやすい動作をする
- ・サインを送る
- ・リーダー役を務める勇気と適応力

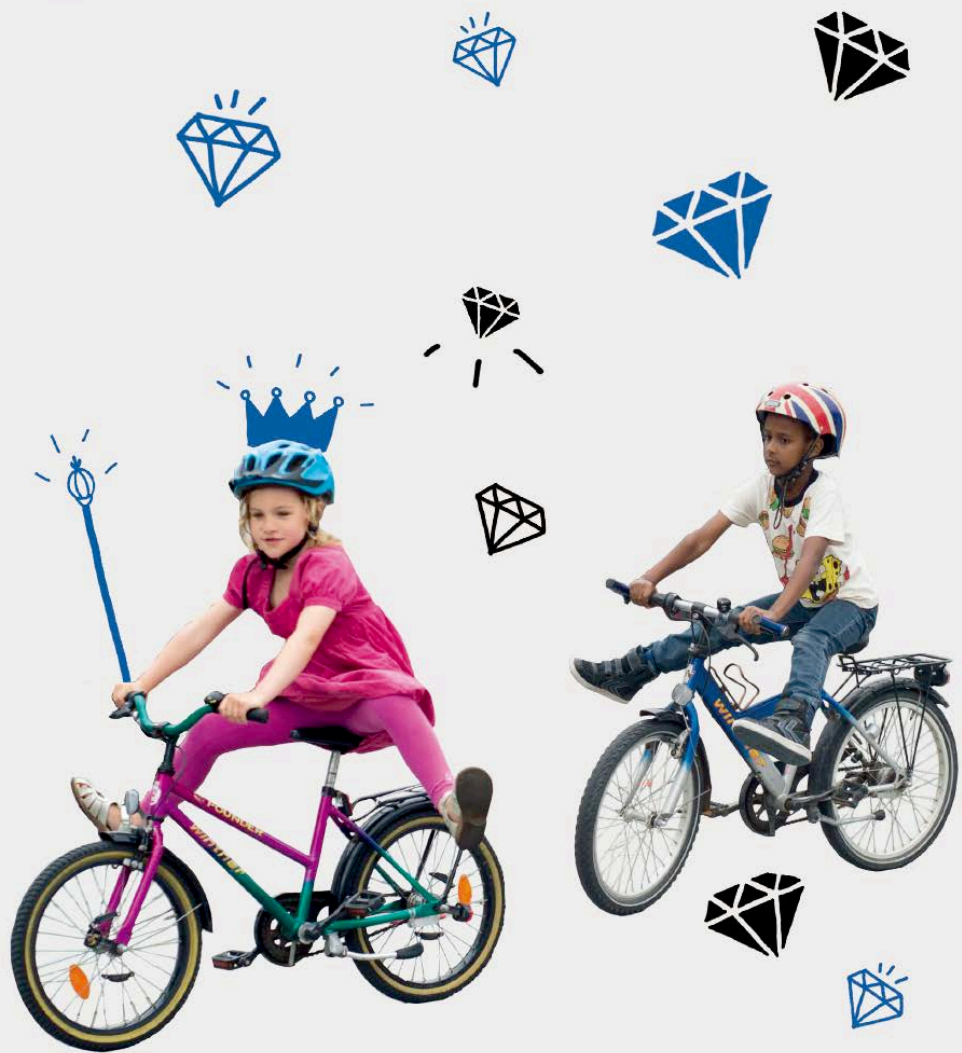
## 遊び方のアイデア

初級者編: 大人と子どもで遊ぶゲームにして、大人が王様になる。

上級者編: ペアやグループ毎に王様を選ぶ。遊ぶ範囲を小さめにして、「渋滞中のサイクリング」のように王様が混み合う中を走り回る。

バリエーション: 実際の交通標識の停止、右折・左折の看板を使う。

**Tip:** Start med selv at føre en gruppe an og giv inspiration til, hvad kongerne kan finde på, inden du sætter legen rigtigt i gang.



アドバイス: ゲームを始める前に、まず自分が王様になってグループを仕切るのを見せる。王様ならどんなことを言いそうか、子どもたちにインスピレーションを与える。

# NAVNESTAFET

7-6 5-4 abc



## ネームバトン

・6人 ・5歳以上 ・学習用に適している

## SÅDAN

Alle børn cykler ud og ind imellem hinanden. Et barn får stafetten, hvorefter han eller hun råber navnet på en i gruppen. Den der bliver råbt op, skal nu cykle hen og hente stafetten. De andre giver plads. Den nye stafetholder råber et nyt navn, og sådan fortsætter legen, indtil alle har haft stafetten.

**Tip:** Sørg for at cyklisterne ikke altid vælger de samme – lav fx en regel om at man skiftevis skal vælge dreng og pige, eller et barn som er ældre end én selv, osv.

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At løse kognitive opgaver mens de cykler
- At cykle med én hånd
- At styrke fællesskabet



### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Den voksne holder stafetten. Når ens navn bliver råbt, cykler man over og tager stafetten, cykler en runde og giver stafetten tilbage.

**Udvikling:** Lav flere runder, hvor cyklisterne skal huske rækkefølgen på navnene.

**Variation:** Hilsereg – børnene cykler rundt imellem hinanden og hilser med fødderne, vink, high fives, osv.

## 遊び方

子どもは全員お互いの間を自転車で走る。一人がバトンを持ち、グループの他の誰かの名前を呼ぶ。名前が呼ばれた子は自転車でバトンを取りにく。他の子どもたちは道を開けてあげる。新しくバトンを持った子が別の子の名前を呼び、このように続けていき、全員がバトンを持つまで続ける。

アドバイス: いつも同じ子どもが呼ばれないように気をつける。例えば男子と女子を順番に呼ぶ、または自分より年上の子どもを呼ぶ、など。

## このゲームで練習すること

- ・自転車で乗りながら認知力を必要とする課題に取り組む
- ・片手で運転する
- ・仲間意識を強める

## 遊び方のアイデア

初級者編: 大人がバトンを持つ。名前が呼ばれたら自転車でバトンを取りに行き、1周走ったらバトンを返す。

上級者編: 何度も繰り返して名前を順番通りに覚える。

バリエーション: あいさつゲーム…子どもたちは足やウイंक、タッチなどのあいさつをしながら自転車で走り回る。



## DRILLECYKLING



### REKVISITTER

Kridt, kegler eller aktivitetsringe til at markere banen.

### FORBEREDELSE

Lav en firkantet bane, der akkurat er så stor, at 3/4 af cyklisterne kan cykle langsomt rundt imellem hinanden. På banens ene side markeres en boks med plads til 2-3 ventende cyklister.

### SÅDAN

To børn venter med deres cykler i boksen, mens resten cykler rundt ude på banen. Legen går ud på at presse hinanden, så man enten kommer til at sætte en fod i jorden eller cykle ud af banen. Når det sker, skal man cykle hen til venteboksen og stille sig bagerst i køen, mens den forreste nu får lov til at cykle ind på banen. Børnene må ikke cykle ind i hinanden – de må kun presse hinanden ved at køre tæt på eller ind foran hinanden.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Lad to børn ad gangen dyste mod hinanden på en lille bane.

**Udvikling:** Børnene må kun cykle med én hånd.

**Variation:** Cykelfægtning, hvor alle cykler rundt imellem hinanden og kæmper med skumsværd.

## サイクリング合戦

・6人 ・7歳以上

### 用意するもの

チョーク、レーンにしるしをつけるための三角コーンまたはリング

### 準備

子どもたちの人数の3/4が、ゆっくり自転車で走り回れるくらいの四角形のレーンを描く。レーンの一辺の脇に自転車が2~3台が入れるサイズのボックスを描く。

### 遊び方

2人の子どもは自転車にまたいでボックスの中で待つ。残りの子どもたちはレーンの中を自転車で走り回る。子どもたちはお互いに押し合っ、地面に足が着いたり、レーンからはみ出た人はレーンから出てボックス最後尾に並ぶ。ボックスで待っていた子は、前から順番にレーンに入っていく。後ろから衝突するのは禁止。運転しながら近づいて押したり、お互い正面から攻めるのは良い。

### 遊び方のアイデア

初級者編:レーンを小さくして子ども2人で対決させる。

上級者編:片手運転をさせる。

バリエーション:自転車フェンシング…自転車で走り回りながらおもちゃの剣を使って闘う。

### DET ØVER CYKLISTERNE

- At holde balancen mens de cykler langsomt
- At observere og lære af hinanden
- At drille for sjov og med respekt for hinandens grænser

**Tip:** Juster banens størrelse til deltagernes antal og niveau. Jo mindre plads – jo sværere.



このゲームで練習すること

- ・バランスを保ちながらゆっくり走る
- ・お互いをよく観察する
- ・お互いの限界を尊重しながら楽しむ

アドバイス: 子どもの人数やレベルによってレーンの大きさを調整する。小さいほど盛り上がる。

## FARVEL OG TAK



### SÅDAN

Børnene opdeles i par. Det ene barn bestemmer retningen, og det andet cykler tæt bagved. En eller flere børn er "løsgængere", der cykler rundt for sig selv, indtil de beslutter at "bryde ind" i et af parrene. Det gør de ved at cykle om bag et par og sige "Farvel og tak!". Den forreste svarer "Farvel og tak!" og cykler ud som løsgænger. Den nye løsgænger finder nu et andet par at bryde ind i, og sådan fortsætter legen.

**Tip:** Vis hvordan man gør, da legen kan være lidt svær at forklare med ord.

### IDÉER TIL LEGEUDVIKLING

**Forenkling:** Der er ingen løsgængere. Parrene cykler blot rundt imellem hinanden og hilser.

**Udvikling:** Parret cykler ved siden af hinanden. Barnet til højre bestemmer ruten og forlader gruppen, når en løsgænger placerer sig længst til venstre.

**Variation:** Overhalinger. Hvis parrene cykler ved siden af hinanden, kan løsgængerene køre om bag cyklisten til venstre og ringe med klokken – barnet til venstre giver nu plads ved at køre op foran sin makker.

## さようなら、ありがとう

・8人 ・7歳以上

### 遊び方

ペアを組む。一人が行き先を決め、もう一人はすぐ後ろからついていく。数人の子どもたちは「無所属」として一人で走り回り、ペアに向かって「突入」していく。その際にペアの後ろから「さようなら、ありがとう！」と言いながら突入する。先頭を走っている人は「さようなら、ありがとう！」と答えて列から離れて無所属になる。そして別のペアを探して突入する。これを繰り返す。

アドバイス: 言葉だけで説明しても分かりにくいので、実際にやって見せる。


### 遊び方のアイデア

初心者編: 無所属の人を作らない。ペアになって走り回り、あいさつの言葉を使う。

上級者編: ペアは横並びで自転車に乗る。右にいる人が行き先を決め、無所属が一番左についたらグループから去る。

バリエーション: 追い越し…ペアは横並びで走っていて、無所属がペアの左側の後ろについてベルを鳴らす。左側にいた人は場所を譲ってペアの相手の前の方に向かって離れていく。





*DET ØVER CYKLISTERNE*

- At kommunikere med hinanden mens man cykler
- At placere sig i forhold til hinanden og finde sin plads
- At være omstillingsparat og klar til at skifte rolle og fokus

このゲームで練習すること

- ・自転車に乗りながらコミュニケーションする
- ・お互いの位置を把握し、自分の場所を確認する
- ・適応力。役割やフォーカスのシフト。

## MERE INSPIRATION OM BØRN OG CYKLING

### BRUG CYKLISTFORBUNDET

Cyklistforbundet står bag en række kampagner og projekter, der skal få flere danske børn op på cyklen. På [cyklistforbundet.dk/boerncykler](http://cyklistforbundet.dk/boerncykler) finder du:

- Instruktionsvideoer om cykelleg
- Viden om børn og cykler
- Cases om hvordan institutioner og skoler bruger cyklen i hverdagen
- Guides - fx til hvordan man indstiller cykelhjelman
- Vores aktuelle aktiviteter
- Hvor du finder vores cykellegebaner
- og meget mere...

### SÆT BØRNECYKLING PÅ DAGSORDENEN MED CYKELLEG

Cykelleg er udviklet af en række erfarne og engagerede bevægelsespædagoger. Sammen udgør de Cyklistforbundets cykellegekorps, som fx kommuner, NGO'er, boligforeninger m.m. kan engagere til forskellige aktiviteter:

**Cykellegekurser:** Klæd jeres pædagoger og lærere på til at bruge cykelleg i institutioner og skoler med et endagscykellegekursus. Kurset er en blanding af teori og praktiske cykellegeaktiviteter.

**Cykellegevents:** Sæt fokus på børn, cykling, sikkerhed og sundhed til fx kommunens sundhedsdag, skolernes motionsdag, børnefødselsdagen eller by- eller vejfesten med en sjov cykellegeevent.

Kontakt [post@cyklistforbundet.dk](mailto:post@cyklistforbundet.dk) for at høre nærmere.

## 子どもの自転車指導

### サイクリスト連盟を利用する

サイクリスト連盟では、デンマークで、もっと多くの子どもたちが自転車に乗るように、様々なキャンペーンやプロジェクトを主催しています。  
[cyklistforbundet.dk/boerncykler](http://cyklistforbundet.dk/boerncykler)では以下のようなご案内をしています。

- インストラクションビデオと自転車ゲーム
- 子どもと自転車に関するビデオ
- 保育園/幼稚園や学校での自転車の利用例
- 自転車用ヘルメットのセットの仕方などのガイド
- 私たちの活動報告
- 自転車ゲームレーンの場所
- その他

### キッズサイクリングを自転車ゲームと合わせて毎日の習慣にする

自転車ゲームを考案したのは、経験豊かで指導熱心な体育教師の方々です。サイクリスト連盟の自転車ゲーム担当チームは、自治体(コムーネ)、NGO、住宅組合などからなり、様々な活動を行っています。

**自転車ゲーム講習:** 保育士や教師向けに自転車ゲームの1日講習会を開催しています。ぜひ講習を受けて幼稚園や学校で、自転車ゲームを取り入れましょう。講習会では、理論および自転車ゲームアクティビティの実技の両方の指導が受けられます。

**自転車ゲームイベント:** コムーネの健康フェア、スポーツデー、誕生日会、自転車ゲームイベントを取り入れたタウンフェスティバルや、近所同士のパーティーなどの機会を利用して、子ども・サイクリング・安全運転指導・健康について考えましょう。

詳しくは[post@cyklistforbundet.dk](mailto:post@cyklistforbundet.dk) までお問い合わせください。

## BLIV MEDLEM AF CYKLISTFORBUNDET

Cyklistforbundet arbejder for at gøre cyklen til det nemme og sikre transportvalg i hverdagen for børn, voksne og ældre. Vi arbejder bl.a. for trygge og sikre skoleveje til dit barn.

Meld dig ind og vær med til at sikre, at cyklisternes stemme bliver hørt.

Som medlem får du bl.a.:

- Rabat på hjelme, løbecykler, cykelanhængere m.m. i vores butik *Cyklistbutikken 1905*
- Rabat på en række øvrige produkter og oplevelser
- Medlemsmagasinet *CYKLISTER* fire gange årligt

Læs mere på [cyklistforbundet.dk](http://cyklistforbundet.dk)



## サイクリスト連盟に加盟する

サイクリスト連盟は、自転車が子ども、大人、お年寄りにも、手軽で安全な毎日の交通手段となることを目標に活動しています。子どもたちのために、安心して安全な通学路を確保するのも私たちの仕事です。

あなたも是非加入して、サイクリストの声を届けましょう。

メンバー特典:

- 連盟ショップ *cyklistbutikken 1905* でのヘルメット、ランニングバイク、バイク用トレーラーなどの割引
- その他の商品やイベントなどの割引
- 年4回刊行会報誌 *CYKLISTER* の無料購読

詳しくは [cyklistforbundet.dk](http://cyklistforbundet.dk) をご覧ください。

## 20 CYKELLEGE – MERE SJOV CYKELTRÆNING FOR ALLE BØRN

Husker du dengang, du selv lærte at cykle? Suset i maven, da far eller mor gav slip på kosteskaffet, og du pludselig hjulede af sted uden hjælp eller støtte. Den følelse vil Cyklistforbundet gerne give videre til alle børn i Danmark. Og det gør vi bedst med cykelleg, som er Cyklistforbundets svar på sjov cykeltræning for (lege)børn i alle aldre.

Denne bog er primært til dig, der er forælder til eller arbejder med børn i daginstitutioner eller skoler i alderen 2-12 år. Bogen beskriver 20 cykellege, som er nemme at sætte i gang, og som kan varieres og tilpasses til børnenes alder og kunnen. Børn bliver mærkbart bedre til at cykle efter få timers cykelleg. De kan starte og bremse, tage en hånd af styret og dreje uden for meget slinger osv. Det er færdigheder, som skal sidde på rygraden, før børnene kan bevæge sig ud i trafikken og øve sig. For i Cyklistforbundet siger vi: Først cykelsikker, så trafiksikker.



## 20通りの自転車ゲーム 子どもがもっと楽しめる自転車トレーニング

あなたは自転車に乗れた時のことを覚えていますか？お父さんあるいはお母さんが、箒の柄から手を離れた瞬間お腹がきゅっとして、そして手伝ってもらわなくても、補助がなくても、突然乗れた時のことを。サイクリスト連盟はこんな気持ちを、デンマークにいるすべての子どもたちにも伝えたいのです。その最上の方法として、サイクリスト連盟が出した答えが、どの年齢の子ども(大人)も楽しめる自転車トレーニング、自転車ゲームです。

本書は主に2-12歳のお子さんを持つ保護者の方、および幼稚園や学校の職員の方々を対象にしています。ここでは、手軽ですぐに遊べる20通りの自転車ゲームを紹介しています。年齢や能力に応じてルールを変えてみたり、バリエーションをつけてもいいでしょう。数時間の自転車ゲームで、子どもたちはみるみるうちに運転が上達します。スタートや、ブレーキ、片手運転、そして曲がる時もぐらつかなくなります。子どもたちが道路に出て練習する前に、背骨にしっかりと覚えこませるべきスキルです。

サイクリスト連盟の格言：「まずは自転車の安全、そして交通安全」