

GETTING STARTED WITH CYCLING GAMES

Nursery school children and school children can have great fun cycling. Cycling helps children to be happy and healthy – cycling is an activity that benefits everyone and lasts a lifetime.

FUN AND EFFECTIVE

Games offer the most enjoyable and effective form of cycle training. Making skid marks or catching soap bubbles helps children get used to their bikes. Cycling games help children to develop, as children experience and learn through movement.

Nursery school children are of course too small to cycle by themselves in traffic, but they are not too small to learn how to cycle. If they become proficient at it, they will be much better at learning the rules of cycling and how to deal with traffic lights and other road users when they have to cycle in traffic later on.

EASY TO GET STARTED

6 CYCLING GAMES describes a few cycling games which are easy for parents and teachers to get started. Children as young as two can take part in the simplest games. Some games can be played with just one child, while others are aimed at larger groups. The games described here are just examples. Make up your own variations or think up entirely new games of your own. Remember children learn best when they are having fun.



Traffic: Only play on your bike in a safe traffic-free environment.

Helmets: Remember to use a cycle helmet – and take it off when the game is over.

Bicycles: Bikes should not be too big, otherwise the children will find it difficult to keep their balance.

Scratches: It is better to fall off your bike 100 times in the playground than falling off once in traffic.



6 CYCLING GAMES

Fun and effective cycle training for all children and their parents.

Cycling makes children healthy and happy – and turns them into safe and confident cyclists.

6 CYCLING GAMES is written by the Cycling Embassy of Denmark with the help of the Danish Embassy in London.



www.cycling-embassy.org

6 CYCLING GAMES

FUN CYCLE TRAINING FOR ALL CHILDREN



Once you discover the freedom of cycling, and the easiness of getting around, that's it, you are a cyclist for life. In my family we are all devoted to our bicycles. Cycling is good for our health and for the environment. Join us!

Birger Riis-Jørgensen,
Ambassador of Denmark, London

自転車ゲームの始め方

幼稚園（保育園）児や小学生であれば、楽しく自転車に乗ることができます。自転車に乗ることは、子供たちを幸せで健康にし、また、サイクリングは全ての人の生涯にわたり効果的な活動です。

楽しく効果的に

ゲームは最も楽しく効果的な自転車の練習方法です。轍の跡をつけたりシャボン玉を捕まえたりすることで子供たちは自転車の運転に慣れていきます。自転車ゲームは、子供たちが運動を通じて経験や学習をすることで、自転車の運転が上達します。

未就学児は、もちろん道路（交通の中）で自転車に乗るには早すぎます。しかし、自転車の乗り方を学ぶには十分です。子供たちが自転車に上達すれば、後で道路（交通の中で）自転車に乗るときに、自転車のルールや信号、他の車や歩行者などについて、より学習しやすくなります。

簡単に始められます

「6つの自転車ゲーム」は両親や先生が簡単に始めることのできる数種の自転車ゲームを載せています。2歳の子供であれば、最も簡単なゲームに参加できます。いくつかのゲームは一人でもできますが、より多くの人数を対象にしたゲームもあります。

ここに載せたゲームはいくつかの例であり、変更を加えたり、全く新しいゲームを考えたりしてください。子供たちは楽しんでいるときに最も上達することをお忘れなく。

交通: 安全で車の通行のない場所

ヘルメット: ヘルメットを忘れずに。ゲームが終わったら外しましょう。

自転車: 大きすぎないものを。大きい自転車は、バランスをとるのが難しいです。

ケガ: 道路（交通の中）で転ぶ前に、遊び場で100回転んだ方が良いでしょう。

6つの自転車ゲーム

全ての子供たちと両親のための楽しく効果的な自転車の練習

自転車は子供たちを健康で幸せにします。そして子供たちを安全で自信あふれるサイクリストにします。

6つの自転車ゲームは、デンマーク自転車大使館が、ロンドンのデンマーク大使館の協力のもと作成したものです。

デンマーク自転車大使館

www.cycling-embassy.org

6つの自転車ゲーム

全ての子供たちのための楽しい自転車の練習

一度自転車の自由さと、簡単に動き回れることを発見したら、一生ずっとサイクリストです。私の家族はみんな自転車が大好きです。サイクリングは健康と環境にも良いのです。一緒にやりませんか。

Birger Riis-Jørgensen, (ロンドンのデンマーク大使)

6 CYCLING GAMES

– AND HOW TO PLAY THEM!

TICKLE MONSTER

Number of children: Four or more **1**
Number of adults: At least one, ideally two
What you need: Chalk – and ideally a monster mask
Where to play: A tarmac or gravel playing area
Preparation: Draw two parallel lines approx. 30 metres apart – at opposite ends of the playing area. All the cyclists should be able to line up next to each other behind both lines.



30 meter

The game: The adult (who plays the Tickle Monster) is standing in the middle of the playing area with his back towards the cyclists. He then calls out: “avoid the Tickle Monster!”

The cyclists then try to cycle across the course to the chalk line furthest away without being caught. The adult can only start to catch his prey once he can see the children out of the corner of the eye. The Tickle Monster may only catch one of the cyclists – but he can of course pretend that he is going to catch others as well.

The child caught gets tickled by the Tickle Monster but can choose where on the body he wants to be tickled. Then the prisoner is released and is back in the game again.

After a while, play the game with two Tickle Monsters. The children are split into two groups who stand facing one another and behind opposite lines. The Tickle Monsters stand back to back in the middle of the playing area. The game is played as before except that the tickling chase is now at both ends of the playing area.



CANNON BALLS FOR THE GUNNER

Number of children: Four or more **2**
Number of adults: At least one
What you need: Approx. 100 small, light and different-coloured balls.
Where to play: A playground or a tarmac or gravel playing area.

The game: An adult plays the gunner. The adult throws the balls all over the playing area. The children then cycle out to collect the “cannon balls”. The children carry the balls by hand, under their tops, in their pockets or some other way. They have to return the balls to the cannon king.

The gunner can get the children to do various things. For example, the girls can collect the yellow balls, and the boys can collect the red ones. Or you can make all the children find three balls which each have a different colour, etc.



THE GUNNER SINKS SHIPS

Number of children: Four or more **3**
Number of adults: At least one
What you need: Approx. 100 small, light and coloured balls and some chalk.

Where to play: A playground or a tarmac or gravel playing area.

Preparation: Draw a circle in the middle of the playing area – the circle should be about 1 metre in diameter. Use the chalk to draw ships and waves in the area around the island. This area represents the sea.

The game: The children cycle around the gunner as if they were ships at whichever distance they like, but they must go the same direction. The gunner fires cannon balls at the ships. When a ship is hit the child jumps off the bike and “swims” around it three times. Then the child gets back on the bike and the ship sails again. The gunner must try to hit all the children several times. When all the balls have been used up the children have to collect the ammunition and return it to the gunner.

Change after a while so that the children cycle in the opposite direction.

CATCHING BOBBLES

Number of children: One or more **4**
Number of adults: At least one
What you need: Soap bubbles – and ideally a hand-held battery-operated “soap bubble machine”.
Where to play: A playground or a tarmac or gravel playing area large enough to accommodate the number of children.

The game: An adult blows soap bubbles over the whole playing area. The idea is to get the children to catch as many bubbles as possible using their hands, cycle helmets, bicycle wheels, etc.



BUNCH BIKING

Number of children: One or more **5**
Number of adults: As many adults as there are children
Where to play: A playground or tarmac or gravel playing area.

The game: Pair up. Each pair has an adult on foot and a child on a bike. The children have to keep behind their adult partner while the adults weave in and out among one another. To begin with, the adults keep a certain distance from each other but the game gets harder and more fun when the adults begin to weave closer to each other and the area gets smaller. The adults can move in different ways: slowly, quickly or in large or small curves. If the adult stops, the child must cycle in a circle around the adult.

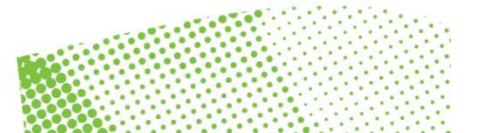
OBSTACLE COURSE

Number of children: One or more **6**
Number of adults: At least one
What you need: Cones, activity rings, buckets, chalk, etc. Other useful tools: a long piece of fabric that could be used to make a “bicycle tunnel” and a water atomiser to make rain.

Where to play: A playground, a tarmac or gravel playing area or a forest path. The course should ideally have some small slopes as well as some varied terrain – such as grass, sand, puddles, mud, etc.

Preparation: Set up an obstacle course covering the entire playing area. You could even mark up the area with two parallel lines which the children have to try to stay within. You could make the course narrower in some places. The cones and other objects are placed on the course as obstacles and are at least 2.5 metres apart.

The game: Let the children cycle at their own pace in between the obstacles. The course must be one-way in order to minimise chaos, but it is OK to cheat and the children can overtake. Perhaps the children could push their bikes uphill before zooming back down again. You could also make a “bicycle tunnel” using a long piece of fabric which can be held up lengthways by six adults. Make the fabric wave up and down, so that the children have to duck in order to cycle through it. An adult could also be standing at the far end of the tunnel using the water atomiser to make rain.



6 つの自転車ゲームのやり方

①くすぐりモンスター

子供の人数: 4人以上

大人の人数: 2人が良いが1人でも可。

必要な物: チョーク。(あれば) モンスターのマスク。

遊ぶ場所: アスファルトか砂利の広場

準備: 約30m間隔で2本の平行な線を引き、この線の間がゲームエリアになります。子供たちは線の外側に並びます。

ゲーム: 大人(くすぐりモンスター)は、ゲームエリアの中央に子供たちに背を向けて立ち、「くすぐりモンスターをよけてみろ!」と呼びかけます。

子供たちは、モンスターに捕まらないように、反対側の線の向こう側に走ります。大人は、視界の隅に子供が入ってきたら捕まえようとします。モンスターは、(捕まえる場合でも)子供たちの一人だけを捕まえますが、もちろん全員を捕まえようとしているふりをします。

子供たちは捕まった場合、どこをくすぐられたいかを選ぶことができます。それから解放されて再びゲームに戻ります。

慣れてきたら、モンスターを2人にします。子供たちも2グループに分かれて2つの線の両側に向かい合います。モンスターはゲームエリアの中央に背中合わせに立ちます。前と同じようにゲームは行われますが、追いかけっこはゲームエリア全体で行われます。

②大砲の射手

子供の人数: 4人以上

大人の人数: 1人以上

必要な物: 小さく軽い様々な色のボール約100個

遊ぶ場所: 運動場、アスファルトか砂利の広場

ゲーム: 大人が射手となります。大人はゲームエリア全体にボールを投げます。子供たちはボール(大砲の玉)を集めます。子供たちはボールを手や上着の中、ポケットなど様々な場所に入れて運びます。子供たちは集めたボールを射手に返します。

射手は子供たちに様々なことをさせます。例えば、女の子に黄色いボール、男の子に赤いボールを集めさせたり、全員に違う色のボール3つを集めさせるなどです。

③大砲で沈没

子供の人数: 4人以上

大人の人数: 1人以上

必要な物: 小さく軽い様々な色のボール約100個、チョーク

遊ぶ場所: 運動場、アスファルトか砂利の広場

準備: ゲームエリアの中央に直径1mの円を書きます。ゲームエリアにチョークで船と波を書き、海を表現します。

ゲーム: 子供たちは大人(大砲の射手)の周りに好きな距離をおいて、船に乗っているつもりで自転車に乗ります。子供たちは同じ方向へ動きます。射手が大砲を船に向かって発射します。大砲が船に当たったら、子供は自転車を降りて自転車の周りを3回「泳ぎ」ます。それから自転車に乗り、船は動き出します。射手は全ての子供に何回か当たるようにします。全てのボールを使い切ったら、子供たちはボールを集めて大人に返します。少ししたら、子供たちは反対向きに自転車を進めます。

④シャボン玉キャッチ

子供の人数: 1人以上

大人の人数: 1人以上

必要な物: シャボン玉、できれば電池式のシャボン玉製造機

遊ぶ場所: 子供の人数に応じた、広い運動場、アスファルトか砂利の広場

ゲーム: 大人がシャボン玉をゲームエリア全体に飛ばします。子供たちは、手やヘルメットや自転車の車輪でできるだけ多くのシャボン玉を捕まえます。

⑤自転車仲間

子供の人数: 1人以上

大人の人数: 子供と同じ人数

遊ぶ場所: 運動場、アスファルトか砂利の広場

ゲーム: 歩きの大人と自転車のこどもがペアになります。大人たちが互いに縫うように進む間、子供たちはパートナーの大人の後ろに付いて動きます。最初、大人たちは互いにある程度の距離を保ちますが、互いに近づいて縫うように進むと、ゲームはより難しく、面白くなります。大人たちは歩く方向や速さを変えたり、大きく、あるいは小さく曲がったりします。大人が止まった時は、子供は大人のそばで円を描くように回ります。

⑥障害物コース

子供の人数: 1人以上

大人の人数: 1人以上

必要な物: コーン、フープ、バケツ、チョークなど、その他役に立つ道具: トンネルをつくるための長い布、雨を降らすための霧吹き

遊ぶ場所: 運動場、アスファルトか砂利の広場、林道。コースは様々な地形(芝、砂、土、泥など)の小さな坂があると良い。

準備: ゲームエリア全体に障害物コースをつくります。2つの平行な線を書いて、子供たちがその間を通るようにします。コースは何か所かを狭くします。コーンなどの障害物は互いに2.5m以上離して置きます。

ゲーム: 子供たちは自分のペースで障害物コースを走ります。混乱を避けるためにコースは一方通行にします。障害物のパスや、追い越しはOKです。子供たちは上り坂では自転車を押すこともあります。長い布を6人の大人で持ってトンネルをつくることもできます。布を上げ下げすると、子供たちは通り抜けるのにかがまないといけません。トンネルの出口に立って、霧吹きで雨を降らすこともできます。