

子ども会活動の手引き

子ども会活動を支える
子ども会育成会員の皆様に向けて

～参考資料__実践集2 レクリエーションの行い方～

はじめに～地域活動でレクリエーション・ゲームが必要なわけ～

レクリエーション・ゲームは、特別な道具を必要としないで行えるものが多いため、いつでも簡単に行うことができることが特徴です。そのため、有事の際において「電源等が使えない」「遊具等が壊れて使えない」時であっても子どもたち同士で遊ぶことができるよさがあります。だからこそ、レクリエーション・ゲームを子どもたち同士で行えることが、地域においてとても大切だと考えられています。

一方で、レクリエーション・ゲームを行う機会が減っているため、子どもたちに聞いても「よく分からない」「やったことがない」「どうやっていいか分からない」と答える子も多くいます。

そこで、レクリエーション・ゲームを子ども会活動の1コマに入れていただきながら、活動が有意義になることを願い、ポイントを紹介させていただきました。地域の活動の参考にさせていただけるとありがたいです。



また、令和6年度より、社会・青少年教育課が主催するインリーダー研修会内で、レクリエーション研修を行います。子どもたちとレクリエーション・ゲームを行っていきませんが、進め方などをご覧ください。よろしければお子さんと一緒にご参加ください。

レクリエーション・ゲームの基本的な考え方～

レクリエーション・ゲームは言葉や動作を使って進めます。そのため、同じゲームでも進め方によって楽しさが変わります。大きなポイントは次のとおりです。

- 1 笑顔で、ゆっくり、大きな声で話そう！
 - ・「ゆっくり過ぎるかな？」でちょうどよいです。（特にマイクを使う時はなおさらです。）
 - ・余裕ができたなら、確認しながら進めてみましょう。
- 2 ゲーム説明は短く、メリハリをつけよう。
 - ・長いゲームは飽きてきます。5分×1回戦よりも3分×2回戦の方が、集中できます。
- 3 慣れるまでは、進行役は2～3人で進めよう。
 - ・複数のゲームを1人で進めるのは、難しいものです。最初のうちは、1つのゲームを1人ずつ進め、他の人はサポートに回るとうまく進みます。
- 4 騒がしくなってきたら一工夫。
 - ・騒がしい時は集中力が切れてきたときです。簡単にできるゲームにしたり、小さい声で話したりなど工夫をしましょう。思い切って休憩にするのも1つの手です。



レクリエーション・ゲームの基本的な進め方

1 ゲームの展開（1つのゲームで）

- ・ゲームの基本は、「静→動→クールダウン」です。以下のポイントを参考にしてみてください。

<進め方のポイント>

- ① ゲーム説明は、黙って最後まで聞く。質問タイムもあってよい。
- ② 相手がいる遊びは、「よろしく！」のあいさつ（握手）から。
- ③ かけ声は、みんなで言いましょ。特に、勝負事は、大きな声で！
- ④ ゲームが終わったら、「ありがとう」とお礼や握手！
- ⑤ 最後進行役が「終わります。」と言ったら、みんなで拍手！

※進行役は「分からない」や「食い違い」があると思ったら、止めて確認しましょう。

2 ゲームの展開（2つ以上のゲームで）

- ・ゲームを進める時に流れがあると、より楽しく感じます。例を参考に流れを作ってみよう。

<流れの作り方1>

- ・起承転結、「静→動→クールダウン」を考える
(小さな動き→大きな動きのゲームへ、そして最後は集まってできるゲームへ。)

<流れの作り方：似たゲームを広げていくための方法>

- ・二人組から自然な形で人数を増やす (隣のペアと一緒に4人でやろう)
- ・動きが少ないものから大きいものへ (もっと大きい動きができるかな)
- ・少しずつルールを難しく (やること増えたけどできるかな)
- ・グループの一体感を広げる (みんなで相談しよう)

※流れを作る上で、人との関わりは欠かせません。

- ・友達を誘ったり、一緒に活動したりする姿は大いに褒め、その姿を広げましょう。
- ・ゲームは失敗してもOK！失敗も認め合える声かけをしましょう。

「あなたがいたから、ゲームが成り立つね」「あなたのおかげで、楽しいゲームになったね」など

レクリエーション・ゲームの実際

レクリエーション・ゲームは、いろいろ理論があるけど「習うより、慣れよ！」です。

簡単にできるゲームをたくさんやることで、自信と実力がついてきます。おすすめを以下に紹介します。

○ おすすめのレクリエーション・ゲーム

(1) じゃんけんゲーム

① 元気じゃんけん

- ・2人組を作ってじゃんけんをします。
- ・勝った人、負けた人を聞くので返事をしてください。
※「勝った人」→「はい！」→「負けた人」→「はい！」
- ・声の大きい方の勝ち！声が小さかった負けチームの人が何かをする。
※「今は、負けた方の声が大きかったので負けた人の勝ちです。勝った人は負けた人に〇〇してください。」
- ・【〇〇してください。】の部分を変えながら、繰り返しやるとだんだん声が大きくなる。
- ・両方の声が同じくらいになったところで終了。
※「みんな元気になったのでこれで終わります。」



② 足開きじゃんけん

- ○人組を作ってじゃんけんをします。※人数は2～4人くらい
- じゃんけんに負けたら、○○1つ分足を開きます。
※○○は、「握りこぶし」「頭」など変えることができる。
- これを繰り返して手をついてしまったら負けです。



③ 命令じゃんけん

- ○人組を作ってじゃんけんをします。※人数は2～4人くらい
- じゃんけんに勝ったら負けた人に、「A~C」と命令ができます。
※例：A：足曲げ5回 B：ジャンプ5回 C：首を3回回す（A~Cは変更可）
- では、始めましょう。

④ 相談じゃんけん

- ○人組を作って座ります。※人数は4人～8人くらい
- 10秒の間に、進行役の私に勝つように、みんなで相談して同じものを出してください。
- みんなが同じものを出して、私に勝ったら1点です。何回か繰り返して一番得点の多いグループの勝ちです。

⑤ 関所じゃんけん

- 4～8人程度で3グループ以上作り、一列に並びます。
- 代表者を作り、自分の列以外の前に立ち、門番になります。（2m以上は離れるとよい）
- 「よーい、ドン！」の合図で、列の先頭の人が門番とじゃんけん。勝ったらガッツポーズで列の一番後ろに（ハイタッチをしながら）回り、2番目の人と交代。負けたら、みんなに「ごめんなさい」をし、全員で門番を一周。再び先頭の人が門番とじゃんけん。
- これを繰り返し、全員が門番に勝てたチームの勝ち

(2) じゃんけんのルールを活用したゲーム

① 清正じゃんけん（動作を使ったじゃんけん）

- 侍、おばあさん、虎の3人が登場するじゃんけんです。
- 侍は虎に勝って、おばあさんに負ける。おばあさんは侍に勝って、虎に負ける。虎はおばあさんに勝って、侍に負けるルールです。
- じゃんけんポンの「ポン」のタイミングで、3人のポーズを取ります。
例：侍は刀を持つ、おばあさんは杖をつく、虎は襲い掛かる…など分かるポーズをします。
- 勝った人が1ポイントです。これを繰り返して、たくさんポイントを取った人の勝ちです。（王様じゃんけん、ペアじゃんけん、勝ち抜き戦などいろいろできる。）

② 餃子じゃんけん（あいこを楽しむじゃんけん）

- 餃子の皮、餃子の具、箸の3つが登場します。餃子の皮がパー、餃子の具がグー、箸がチョキとします。
- スタートの合図で3人組を作って「ぎょうざ！」の掛け声とともにじゃんけんをします。
- パー、グー、チョキのあいこになっていれば、餃子が完成し、食べられるので1ポイント、その他では、餃子が完成しても食べられないので0ポイントです。
※餃子が完成した時は「いただきます。」、1つ足りない時は、「○○がない!」、みんな同じ場合は、「○○しかない!」と3人で言うと盛り上がりよいためぜひやってみてください。
- じゃんけんが終わったら、また別の3人組を作って、「ぎょうざ！」の掛け声とともにじゃんけんを行う。これを繰り返し、制限時間の中でたくさんのポイントを取ってください。

(3) 1つのゲームで、2つのことができるゲーム

① シャッターチャンス (交差拍手)

- ・進行係が横向きになり両手を前に出す。(背の順で「前ならえ」をする時の出し方)
 - ・進行係が両手を交差させる。その時、両手が重なったタイミングで拍手をする。
※一度試す。(みんなができるか確認。)
 - ・これを何回か繰り返す。
※最初はみんなが拍手できるところで止める。慣れてきたら思わず拍手してしまうところで止めると盛り上がる
- ★みんなが叩いた拍手の回数で集まる、「人数集まりゲーム」にもなる。

(4) 動きがあり人気のゲーム

① ガッチャン

- ・横1列に並んだ3人組をたくさん作る(場所は、ばらばらに座る)
- ・1人が鬼役になり1人が逃げ役
- ・逃げ役がどこかの3人組の端に、大きな声で「ガッチャン」と言って座ったらセーフ。反対側の端の子がはじかれ、その子が逃げ役に
- ・逃げ役が、また「ガッチャン」とどこかに座ればセーフ
- ・鬼が逃げ役をタッチしたら、鬼役と逃げ役が交代

② 木の中のリス

- ・横1列に並んだ3人組をたくさん作る(場所はばらばらで立っている)
- ・「木」2人と「リス」1人をきめる→「木」同志が両手を組んで中に「リス」が入る
- ・1人が鬼役になる。
- ・鬼役以外の子が「来～たぞ、来たぞ！何が来た？」と鬼役に聞く。
- ・鬼役はA：木こり、B：オオカミ、C：嵐のいずれかを言う。
A…手を組んでいる「木」がバラバラになり、リスのところで両手を組み「木」になる。
B…木の中にいる「リス」が、別の木の中に入る。
C…新たに、3人組を作り「木」役と「リス」役を作る
- ・鬼役の人は、移動の間に紛れる。すると別の人が鬼役になる。

③ 四つ角

- ・1人が鬼役になる。(残りは逃げ役)
- ・鬼役が、目を閉じ10秒数える間に、逃げ役は部屋の4つ角のどこかへ移動する。
- ・10秒後、鬼役が4つ角のどこかを指さし、指をさされた所にいる逃げ役は負け
※指さされた所の人は鬼役の回りに集まる。
- ・これを繰り返し、最後まで残った人の勝ち
※逃げ役は音を立てずに逃げる、鬼役の回りに集まった人は、逃げ役を助けるために、両手で床を叩くと面白い



(5) 隊形を変えるゲーム

① パースデー・リング (円になるために)

- ・1月1日の位置を決める
- ・話をせず、声も出さず動作だけで誕生日を伝え合い、時計回りで輪になっていく
- ・輪になれたところで座って、順に誕生日を声に出して言っていく→全員正解したら拍手

② 〇人抜きじゃんけん (一列 or 円になるために)

- ・誰でもよいので、〇人に勝ったら、私の前に1列に並んでください。
※〇人は、3人以上がよい。※「私の左側から時計回りで円になってください。」とすれば円を作るゲームになる。