体運動 体運動 ながら、

### Rec.issue-2

体を動かすレクリエーションは、楽しみながら運動にもなるため、楽しみながら運動にもなるため、とまざまな良い影響を与えてくれます。そこで今回は、座ったままでもグループでもそこで今回は、座ったままでもグループでも楽しめるレクを、現場を知る指導者のお二人に楽しめるレクを、現場を知る指導者のお二人に教えてもらいました。



レクリエーション・インストラクターの尾中美穂さんに よる「うちわあおぎ~新聞紙~」より。

宮城県レクリエーション協会事務局長の山内直子さんに よる「ストレス解消ゲーム」の1コマ。



Rec.issue-2

シナプソロジー・アドバンス・インストラクターの

尾中美穂さんの解説でご紹介します。

レクリエーション・インストラクターで

レクリエーション協会事務局長の山内直子さん

より多くのみなさんが参加できる 「座って楽しめるレク」を、宮城県

置いて、不平等にならないよう きちんとジャッジできる審判を にすることが大切です 山内さん

## 巻き巻き体操ゲーム

どの音楽に合わせて行うとよりいっそ う楽しめます。12月はクリスマスソング 芯の中に鈴が入っているので、運動会な みんなの心が一つになりやすいのです。 与えるのもいいと思います。また、リ 先にもう1本芯をくくりつけ、負荷を 運動になります。芯から垂らした紐の り行わない動作により、上腕や手首の を流すと最高に楽しいと思います レーすることで運動会の応援のように 筒を手元で回す」という、ふだんあま

### ながーい手かるた

ピソードを読みあげてもいいし、音や歌 盛」と言ったり、その都度即興で関連エ 読み上げられた言葉から絵柄を見つけ ハエたたきで取るかるたです。例えば、 招き猫」の絵札なら読み手は「商売繁

> りです。見つけた時の喜びやハエたたき で札の絵柄を表現するという方法もあ での「パシッ!」とする爽快感も得られ

## ストレス解消ゲーム

動して、ローテーションすると移動で足 持ってスタート位置に移動、1人ずつ移 は失敗した時の残念感など、みんなが一 爽快感や箱で守った時の達成感、あるい というゲームですが、棒で叩けた時の ルにいたアンカーがそれぞれ棒と風船を を動かすので適度な運動にもなります。 つになれるゲームです。1回ごとにゴー 船を新聞棒で叩くか菓子箱で守るか

### バナナッゴー

外と楽しく、成功した時の達成感も味 めます。お手玉が箱に乗る時の音も意 きを変えるなど、いろんな設定で楽し る、お手玉を2個一緒に投げる、穴の向 る、または、穴に入れないよう箱に乗せ のゲームです。箱の穴にお手玉を入れ バナナの箱とお手玉を使った的あて系

わえますよ。

り出してくるので、意外な発想や体験 作れるかを競うゲームです。それぞれ うゲーム性もあり、楽しめます が頭の中で回想しながら言葉を引っ張 テーマに関連する言葉をどれだけ多く じゃんけんでカードをゲットするとい るので、脳の活性にもいいと思います。 昔懐かしい言葉を思い出すことにもな 談が飛び出してきて盛り上がります。

グループ対抗戦の場合、 にするのがポイントです 各チームの力が均等になるよう 尾中さん

# 「スポンジひっくり返しゲーム」

ますし、相手チームの色のスポンジを に手を伸ばしたり手首の運動にもなり し、制限時間内にどれだけ多く自分 裏表で色の違うスポンジをひっくり返 チームの色にできるかを競います。遠く

> まります!トーナメント戦にしても面 白いですよ。

うちわあおぎ〜新聞紙〜」

テーブルに立てた棒に上から通した新 を競うという楽しみ方もできます。 チームごとに行い、はずれるまでの時間 結力を感じることができます。またー たときは、達成感とともにチームの団 を見つけたとき、新聞紙がフワッと抜け バランスなどをチームで相談してコッ 全体を使う運動になります。風を送る 聞紙をうちわで仰いではずすため、腕

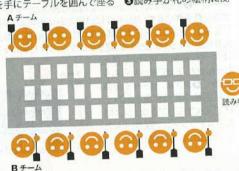
るので、椅子からお尻が浮いた時点でペ 動になります。座って楽しむレクでは夢 2チーム対抗で、スズランテープで作っ ルを決めておくといいと思います。 ナルティをとるようにするなどのルー 中になって思わず中腰になることもあ に落とすゲームです。こちらも腕の運 た羽をうちわで仰いで相手の陣地の床 「うちわでスズランテープを落とす遊び



### 「ながーい手かるた」

準備物:ハエたたき(未使用のもの)×人数分、絵(動物、公園の遊具、日用品などどんなものでもよい)を描いた札を●種類×各10枚

●机の上に様々な絵札をランダムに並べる。その際、同じ絵札をそれぞれ5枚ぐらい入れて、まんべんなく並べておく②1チーム5、6人で2チーム、それぞれハエたたきを手にテーブルを囲んで座る●読み手が札の絵柄に関





### 「巻き巻き体操ゲーム」

準備物:かためのラップの芯(内側に鈴を設置しておく)のセンターに60cmぐらいのひも(垂直に垂れるもの、巾着袋などに使うものがよい)を付けたもの(チーム数分用意)

●チームごとに横1列に並ぶ ②1人目が芯を水平に持ち、垂直にひもを垂らす(60cmぐらい) ③スタートの合図で芯をクルクル回してひもを巻き取り、2人目に渡す。2人目は芯を逆に回してひもをほどいて、3人目に渡す。「巻く」「ほどく」を繰り返す ④端の人は巻き(または、ほどき)終えると、その場で逆にほどき(または、巻き)、隣の人に戻し折り返す ④「巻く」「ほどく」を繰り返し、1人目まで戻り巻き終えたらゴール。チームのリレーで競う





準備物:バナナの空き箱、2色のお手玉(またはビニールテープを巻いて色分けする)

●バナナの空き箱をフタ側、または底側を上にして置く ②空き箱を中心にして囲むように、AチームとBチームのメンバーが交互に座る ③各メンバーは自分のチームの色

のお手玉を持つ
④チーム交互に箱に乗せるように(または、穴に入れるように)お手玉を投げる
⑤より多くのお手玉

は、穴に入れるよう に)お手玉を投げる ⑤より多くのお手玉 を箱に乗せた(また は、穴に入れた)チー ムが勝ち



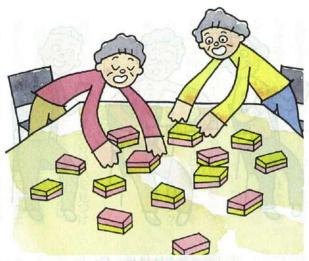


### 「ストレス解消ゲーム」

準備物:バトンぐらいの長さの新聞棒、菓子箱、チラシなどで作った紙風船

●棒チームと箱チームに分かれ、2チームがそれぞれ横並びになり、2列で向かい合う
 ●アンカーの端、2チームの中間に1脚椅子を置き、その上に紙風船を置いておく
 ●棒チームは朝間棒を、箱チームは菓子箱を、1人目から順番に隣の人に渡し送っていく
 ●棒チームのアンカーは棒を受け取ったら風船を叩く、箱チームのアンカーはその箱を風船にかぶせて守る
 ●棒で風船を叩いたら棒チームの勝ち、箱で風船を守れたら箱チームの勝ち





「スポンジひっくり返しゲーム」

準備物:裏表の色が違うスポンジ(40個)

●2チームでそれぞれのスポンジの色(裏か表か)を決めておく ●テーブルにチームが向かい合って座り、それぞれ自分のチーム側に20個のスポンジをチームの色の側を上にしてならべておく ●スタートの合図で相手チームの色のスポンジを裏返し、自分のチームの色に変えていく ●20秒の制限時間でどれだけ多く自分チームの色にできたかを競う





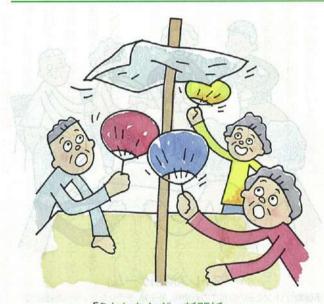
「言葉集め」

準備物: 50音カード(牛乳パックの 1 面を2つに切り、白い部分に1文字ずつ書き50音を用意)、濁点「゜」、破裂音の丸「゜」、音引「一」のカード(各種複数枚用意)、ジョーカー代わりの「なんでもカード」(20枚程度)

●チームごとに50音カードを並べて囲む ②王様(進行役)などがテーマを 決める ③制限時間内にチームで相談し50音カードの中からテーマに関連 する言葉を作り出す(カードは1音1回のみ使用可能。濁点「\*」、破裂音の丸「\*」、破引「一」のカードは王様のものなので、必要な場合は王様とじゃんけんをし勝ったら1枚もらえる。足りない文字の代わりになる「なんでもカード」

はゲーム終盤で発行。王様と じゃんけんをして勝ったらもら える) ◆終了後、他チーム全員 で採点(1つずつ言葉を読み上 げて、OKなら○アクション、NG なら×アクションで採点。1人で も×が出た言葉は無得点)





### 「うちわあおぎ〜新聞紙〜」

準備物:うちわ(人数分)、新聞紙、長めの紙の芯(壁紙や包装紙の芯、ラップ の芯を繋いだものなど)

●新聞紙(1枚)の角を丸く切り取り真ん中に穴を開ける(穴は紙の芯よりもひと回り大きく) ●メンバーの1人が棒(紙の芯)を持ちテーブルの上に立て、芯の上から新聞紙を通す ●下からうちわで扇いで新聞紙を棒からはずすことを競う ●一番早くはずしたチームが勝ち

Rec.issue-2



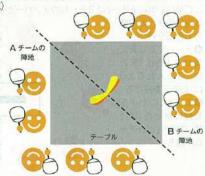


### 「うちわでスズランテープを落とす遊び」

準備物:うちわ(人数分)、スズランテーブ、正方形のテーブル(会議テーブルを3本つなげるなどでもOK)

●テーブルの対角線に印をつける ②1チーム(6人)が2辺に座り、もう1チームが反対側の2辺に座る ③スズランテープで作ったフワフワの羽をテーブルのセンターに置く

◆スタートの合図とともに相手チームに落とすよう、うちわで仰ぐ◆相手チーム側のテーブルの外に落とすと勝ち



# 理学療法士・博士(医学) 佐藤啓壮さんのアドバイス 言葉集め

巻き巻き体操ゲーム

言葉を紡ぐという作業があります。た

ドアノブも形が変わりましたよね? そ を回したり、買い物に行っておつりをもら う運動になります。この運動は、ドアのノブ てきましたが、重要な運動機能ですので、 のため、ひねる、という動作が少なくなっ うときなどに必要な機能です。最近では、 しつかり巻き巻きしましょう。 巻き巻き運動は、手首の回内、回外とい

ながーい手かるた

のスナップは力をためて、まるでムチを利 ね。ハエをたたくとき、手首のスナップを利 かせてパチンと打つことが必要です。手首 使いますよね。イメージが重要です。 かせるイメージでやってみましょう。頭も ハエたたきも、最近見なくなりました

俳句や短歌も似ています。頭の中で考える ん。思いっきり考えてみましょう。 ことは重要ですし、誰にも迷惑をかけませ を作って言葉を当てはめていきましょう。 くさんある言葉の中から、自分なりに物語 がら、その回りで敵がまだ触ってないスポン くり返そうとしたスポンジに狙いをつけな 物まで認識することができる広さです。ひっ 野とは、何か物を見たとき、その周辺の他の 備しましょう。日常生活でも、視野を広く持 ジを狙って、すぐにひっくり返せるように準 ・スポンジひつくり返しゲーム 年を重ねると、視野が狭くなります。視

つことを強く意識してみましょう。

うちわでスズランテープを落とす遊び

ストレス解消ゲーム

喜怒哀楽という言葉があります。喜んだ

白熱すると、うちわだけじゃなくて口でも すが、こちらの方が簡単ですよね。ただし、 フーフーと吹いちゃいそうですよね。でも 口をすぼめてフーフーすることも呼吸の訓 ハエたたききゲームと運動は似ていま

す。感情を吐き出すことは必要です。大き れらは人間にとって、どれも重要な機能で り怒ったり、悲しんだり、楽しんだり・・・こ

く笑い、大きく楽しみましょう。でも、ゲー

ムに夢中になって、怒ったり、泣いたりしな

いように!

バナナッゴー

うちわあおぎ〜新聞紙

練には良い運動です。

も下も、右も左も見る運動を心がけましょ をあおいで。普段から、近くも遠くも、ト か?うちわで新聞紙をあおぎながら、しつ ますよね。地面ばかり見て歩いていません か?生活に必要ない動作だと少なくなり ある程度舞い上がると、下から上にうちわ かり、新聞紙の行く末を確認しましょう。 みなさん、普段、上を向くこと、あります

を使うためです。でも、利き腕じゃない は、正確に入れようと無意識に利き腕 ると、利き腕しか使いませんよね。これ

すよね。しっかり狙って入れようとす

投げる動作は、普段あまりしないで

ない方でもやってみましょう。

頭を使います。左右交代で、利き腕じゃ 方で、正確に入れようとすると、もっと

おもしろあそび探検隊 vol.2

-です。6月は梅雨の時期、夏に突入する前のジメジメした季節です。 今月は、トランプを使ったあそびを紹介します。 トランプあそびで、ジメジメした雰囲気を吹き飛ばせ〜!

☆トランプのよさ・現場での様子

トランプはババ抜きや神経衰弱等様々な楽しみ方ができます。

その中でも、今回ご紹介するトランプを使った

現場で実施したときの話ですが、あまり積極的に参加しないAさん、最初は見ているだけでしたが、活動のおもしろさと 夢中になっている他の参加者の様子をみて、「自分も参加したいと!!」と。最初はイスに座って楽しんでいましたが、 ち上がりさらには前のめりで実施していました。

だれが多くカードを取れるか!!

### [せーのでホイ!!]

()ルール

①参加者は2~6名程度 ③机の上にカードを置き(数字が ②机を囲むように座ります 見えない様に)シャッフルします(ババは抜いてください) 参加者が好きなカードを1枚選び、全員が選んだら、「せ-⑤一番数字の高い人が勝ちです の合図でめくります 番数字の高い人だけが自分の引いたカードをもらえます その他の人が引いたカードは裏返して、たくさんあるカードの 中に戻しシャッフルして2回目を行います 的にだれがカードを多く獲得できたかを競います

https://www.youtube.com/watch?v=mk2PmiUwDlk



どちらのチームがカードを多くひっくり返せるか!!

### 「カードリバーシー」

①2チームの対戦で行います(1チーム2~3名) 14枚用意し、7枚を数字面、7枚を裏面にしてシャッフルします ③支援者のスタートの合図で、数字面のチームは数字面が多 くなるようにカードをめくり、裏面チ ④20秒間で終了し、どちらの面が多 ードをめくります ⑤面が多くでているチームの勝ち ※1回戦目はひっくり返せるのは右手だけ、2回戦目は左手だ け、3回戦目は両手などにすると、徐々に運動強度をあげること ができます。



もっと活動を知りたい方は、福祉レクカフェに登録ください。 公認指導者の皆さんはID番号と氏名でログインできます!!

「福祉レクリエーション・カフェ」 http://recreation.or.jp/rec-cafe/

