

「レクリエーション」って必要ですか？

イエス
YES

みなさんは、休み時間になると友達を誘って「遊びに行こう」と言いますよね。「遊び」って何でしょうか。

「遊び」は、自分の好きなことをすること。人に迷惑をかけない限り自由に動く、楽しむことではないかと思います。

それでは、学校の他学年で交流をして楽しむ「縦割り集会」や児童会主催の「全校あそび集会」などはどうでしょう。時間の約束や楽しむためのルールがあり説明がありますよね。「何を」、「どのように」、「どんなルールで」楽しむかを参加する仲間で、理解し、確認しながら楽しむのがレクリエーションだと思います。共通点は「心を元気」にする活動だということです。この本が「学級をもっと楽しくしたい」「みんなともっと仲良くなりたい」「協力し認め合うクラスになりたい」そんなクラスのリーダーやレク係さん、児童会で活躍するみなさん、校外学習や集会活動のレク担当のみなさんの参考になれば幸いです。

みんなで遊び、触れ合い、声を出し、笑うことから、みんなが一人ひとりの良さを認め合い、助け合える仲間集団になることを信じています。さあ、チャレンジ!! REC!!

中谷光男

ももたろうさん 4

じゃんけん^{セブン} 6

今何時? 8

天狗の鼻^{てんぐはな} 10

レクの魔法があれば素敵な学級になれるのです^{まほうすてき} 12

テレパシー 14

進化じゃんけん 16

木の中のリス 18

レクリーダーになるために大事にしたいこと 20

アイアムヒーロー 22

わたしは誰でしょう^{だれ} 24

ネームトス 26

クラスの初期の段階で楽しむための心得^{だんかい} 28

ハイ^{ファイブ} 30

5人じゃんけん 32

8421体操^{たいそう} 34

ハイ、ハイ、イハ 36

子どもたちが楽しみをつくり出す特別活動^{とくべつ} 38

三すくみ鬼ごっこ(じゃんけん鬼ごっこ)^{おに} 40

似顔絵モンタージュ^{にがえ} 42

人間観察違い探し^{かんさつちがさが} 44

大きななべに 46

ももたろうさん

童謡「ももたろう」を歌いながら「♪ひとつ～わたしにくださいな」の後に動物の名前を言います。その動物の名前の文字数で友達が集まるゲームです。

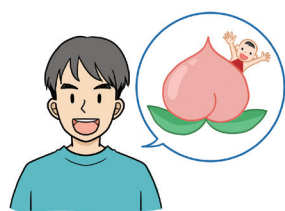
遊びのレベル▶▶▶	とても😊😊😊	まあまあ😊😊	ふつう😊
ゲームのかんたんさ	ワクワクドキドキ度	動くはげしさ	
😊😊😊	😊😊	😊😊	

学 年	全学年	人 数	20～100人
場 所	屋内・屋外	時 間	10分
用意するもの	なし	隊 形	フリー

ゲームの進め方

R リーダー **C** 参加者

① **R** は、「ももたろう」の歌を一度歌います。



R みなさん、「ももたろう」の歌を知っていますか？

C 知っています。

も～もたろうさん ももたろうさん
おこしにつけた～きびだんご
ひとつ～わたしにくださいな



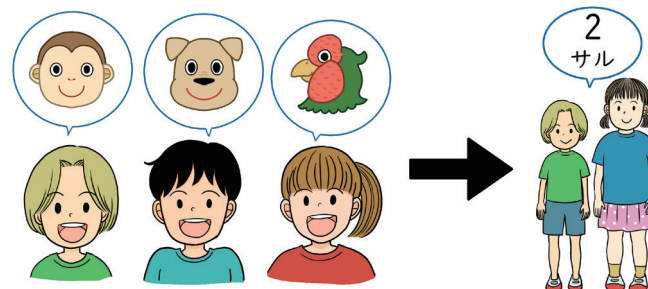
R 1度歌ってみます。

R C 「♪も～もたろうさん ももたろうさん
おこしにつけた～きびだんご
ひとつ～わたしにくださいな」

※いっしょに

② ももたろうが鬼退治に出かける時のおともの動物を確認します。

③ この動物は2文字の動物です。ですから2人で集まります。



R この旅に出てくる動物は何ですか？

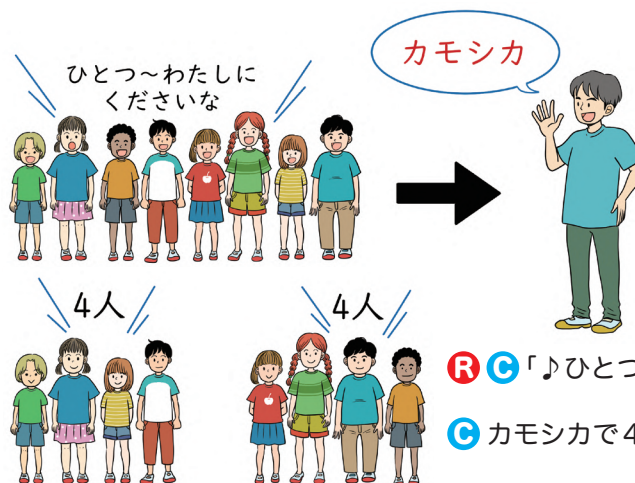
C キジ、サル、イヌ。

R このゲームは動物の名前の文字数で人が集まるゲームです。

みんな2文字の動物なので2人です。はい、2人で集まってみましょう。

④ 旅の途中にはたくさんの動物が出てきます。もし「カモシカ」と言ったら4文字の動物なので4人で集まります。

⑤ みんなで歌い、「♪ひとつ～わたしにくださいな」の後に**R**が動物を言いますので、すばやくその動物の名前の文字数で集まるというゲームです。



R 歌に合わせてやってみます。
途中には、他にもいろんな動物が出てきます。その動物の文字数と同じ人数で集まってください。

C わ～早く。

R C 「♪ひとつ～わたしにくださいな」 **R** カモシカ!

C カモシカで4人だ。

R それでは最初から歌いながらやってみましょう。

●リーダーへのアドバイス

- 「ももたろう」の歌詞は覚えておきましょう。
- 声は大きく、説明はゆっくりします。
- 3文字、4文字、もっと長い名前の動物を言えるように用意しましょう。

●遊びのアレンジ

- 指示した動物の動きをまねたり、鳴き声をまねたりしながら集まると、さらに盛り上がります。

じゃんけん7

じゃんけん 0、2、5の他に1本指で1、3本指で3、4本指を出して4を表現します。
じゃんけんぽん! で合計がぴったり「7」になれば成功!! 一定の時間で何回「7」を出す
ことができるか競います。

遊びのレベル▶▶▶ とても😊😊😊 まあまあ😊😊 ふつう😊		
ゲームのかんたんさ	ワクワクドキドキ度	動くはげしさ
😊😊😊	😊😊	😊

学 年	全学年	人 数	4～5人組で、何人でも
場 所	屋内・屋外	時 間	2分
用意するもの	なし	たい 隊 けい 形	フリー

ゲームの進め方

R リーダー **C** 参加者

① じゃんけんをします。じゃんけんぽん!



R みなさん、じゃんけんは知っていますよね?

C は〜い。

R 一度やってみましょう。
「じゃんけんぽん!」

C1 勝った!

C2 負けた!

② グーは0ゼロ、チョキは2、パーは5と数えます。

例 4人組で、2 + 5 + 2 + 0 = 9 → アウト



R このじゃんけんを使って簡単な足し算を
てもらいます。合計が7になれば成功です。

R 0は0、2は2、5は5、2は2なので、
この場合は合計9となりアウトです。

③ たとえば1本指(1)、2(2)、4本指(4)、0(0)の組み合わせなら、
合わせると「7」になり、成功になります。④ 2分間計ります。仲間との打ち合わせはなしで、相手が出すものも予測し
ながら、たくさんの「じゃんけん7」をつくってください。

R 1本指は1、3本指は3、4本指は4
で数えます。どれを出してもOKです。



R 練習します。
「最初はグー」は、なしです。
セーノ、じゃんけんぽん!

C 0、0、2、2
合わせて4だあ〜。残念!

R 時間は2分間で、何回「じゃんけん7」
が出せるかやってみましょう。

●リーダーへのアドバイス

- やる前に何を出すか決めたり、打ち合わせをするのは禁止しましょう。
- 「最初はグー」はなしにします。
- 時間は2分くらいがちょうどよいです。長い時間だと間延びしてしまいますし、成功の回数が多すぎると数えきれませんから。

●遊びのアレンジ

- 2人だと、2と5で何回も「7」が出やすく、3人でも2、2、3で「7」になりやすいので、4人がほどよく難しくおすすめです。
- もし5人でやる時は、「じゃんけん11」でも楽しいですよ。