

「レクリエーション」って必要ひつようですか？イエス
YES

みなさんは、休み時間になると友達ともだちを誘さそって「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、自分の好きすなことをすること。人に迷惑めいわくをかけない限り自由かぎに動く、楽しむことではないかと思ひます。

それでは、学校の他学年で交流をして楽しむ「縦割たてわり集会」や児童会主催じどうかいしゅさいの「全校あそび集会」などはどうでしょう。時間やくそくの約束や楽しむためのルールがあり、説明せつめいがありますよね。「何を」「どのように」「どんなルールで」楽しむかさんかを参加なかまする仲間、理解りかいし、確認かくにんしながら楽しむのがレクリエーションだと思ひます。共通点きょうつうてんは「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なかよくなりたひ」「協力きょうりょくし認め合みとうクラスになりたひ」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たんとくのレク担当さんこうのみなさんの参考になれば幸ひです。

みんなで遊び、触れ合ひ、声を出し、笑うことから、みんなが1人ひとりのよさみとを認め合ひ、助け合える仲間集団なかまになることを信じています。さあ、チャレンジ!! REC!!

中谷光男

こそこそ伝達でんたつリレー 4ジェスチャー伝達でんたつゲーム 6

じゃんけんカード 8

キャップ積みタワー 10

心のウンチを出すレク教育を 12

キャップバトル 14

ペットボトル割りばし落とし 16

ボール転がし 18

拍手・手拍子てびょうしの意味と効果こうか 20

新聞紙ボールボッチャ 22

1分間まがもの探し 24

お手玉スピードリレー 26

遊びも学びよろこも喜びだ 28

風船リレー 30

しりとりリレー 32

集団しりとり 34

連詩れんし 36同じ言葉つたで伝えても受け取り方は違ちがいます 38

ボンボン風船 40

スタンドアップ 42

大きななべにPart IIパート ツー 44リーダーつづに続け 46

言葉を耳打ちして伝えるゲーム

こそこそ伝達リレー

教室の列ごとに、座席の後ろから前に向かってこそこそ耳打ちして、単語や文を正しく、早く伝えるゲームです。

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	5～8人(1チーム)
場 所	教室	時 間	3分
用意するもの	課題を書いた紙、答えを書く紙 水性インクペン	隊 形	列

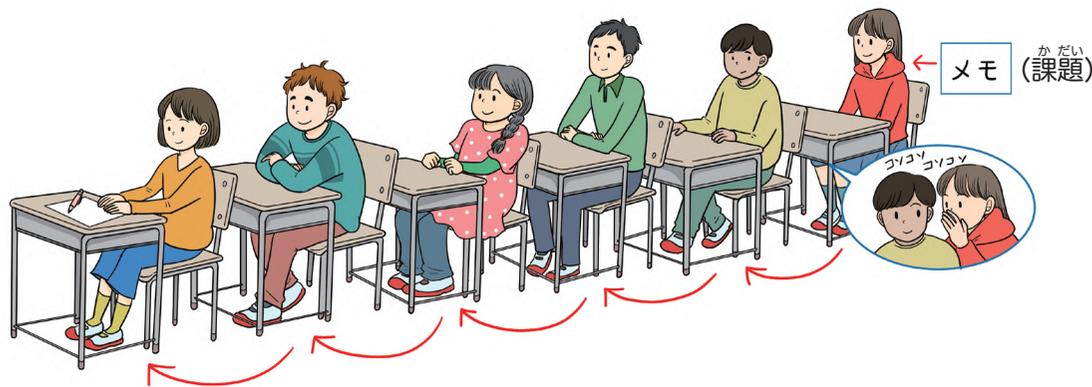
ゲームの進め方

R リーダー C 参加者

① 列の後ろから前へ課題の文や単語を伝え、それをリレーしていきます。

R さあ、これからこそこそ伝達リレーをします。

C どんな内容かな？



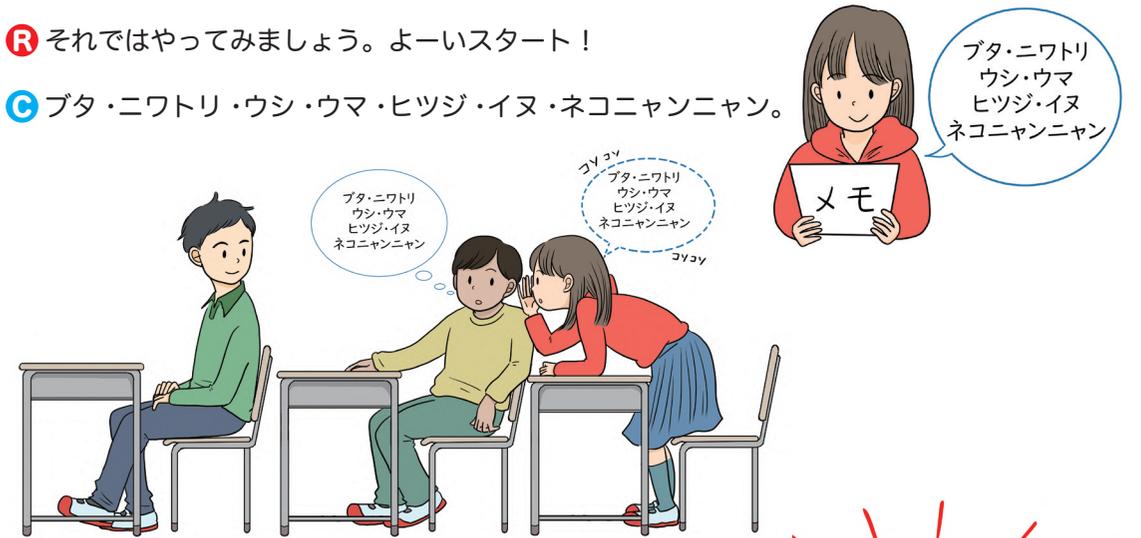
② 課題の紙を最後尾の子に見せ、前の子に耳打ちしていきます。いちばん前の人は紙に伝えられた文や単語を書きます。

R 教室のいちばん後ろの人に課題の文や単語を書いた紙を渡します。それをなるべく早く正確に前の人に耳打ちして伝え、リレーしていきます。

R 制限時間は、3分です。

R それではやってみましょう。よいスタート！

C プタ・ニワトリ・ウシ・ウマ・ヒツジ・イヌ・ネコニャンニャン。



③ 早く、正確に伝えられた列が勝ちです。

R 3列がいちばん早く、正しく伝えられましたね。

課題文例

*「プタ・ニワトリ・ウシ・ウマ・ヒツジ・イヌ・ネコニャンニャン」

「先生は、ヘビ年生まれで、お芋が大好きで、自転車でいつもチャリンコリンリンルンルン通っています」など。



リーダーへのアドバイス

- 他の人に聞こえないように耳打ちするようアドバイスしましょう。
- 苦手な子へのサポートも必要です。

遊びのアレンジ

- 課題の文や単語は、教室にあるもので。
- 最近あった楽しい内容を考えるなどして、レベルアップさせましょう。

ジェスチャー伝達ゲーム

教室の列ごとに前に並び、1人ずつジェスチャーで伝え、最後の人が何かを当てるゲームです。

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	5～6人(1チーム)
場 所	教室	時 間	15分
用意するもの	課題を書いた紙	隊 形	列

ゲームの進め方

R リーダー **C** 参加者

① 列ごとに前に出て、**R**に背を向けて並びます。いちばん後ろの人(1人目)は**R**の方を見ます。

R 校庭の方を向いて、並んでください。いちばん後ろの人は廊下側を向いてください。



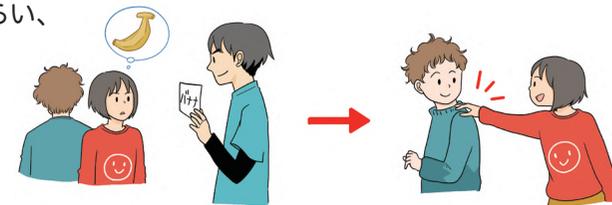
② 課題の紙を1人目の人に見せて、動作を考えさせます。

よーいスタートで前の人の肩をたたき、向かい合って動作を伝えます。

R これ(バナナと書かれたカード)をジェスチャーで伝えてリレーします。

肩をたたいて前の人に振り向いてもらい、動作を伝えます。

声を出してはいけません。



R よーいスタート!

③ 次々に前の人の肩をたたき、向き合ってジェスチャーで伝えていきます。最後の人は何か答えます。

C うまい! わかったぞ。

R チーン!

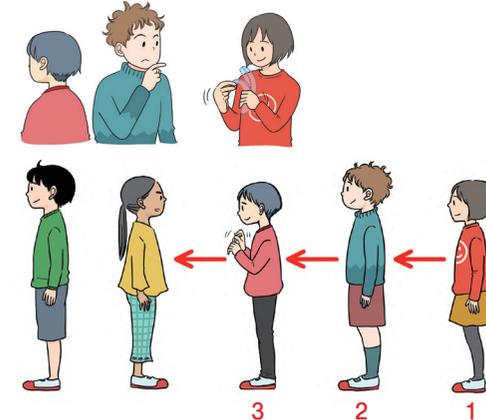
前の人の肩をたたいて、伝えてください。

R チーン!

前の人の肩をたたいて、伝えてください。

最後の方は、答えが何か当ててください。

さて、これな〜んだ?



C バナナ!

R 当たりです。

④ 自分のチーム以外で、よかったチームを挙手・拍手などで決めます。



課題

*バナナ・やきいも・バスケットボール・スイカ割り・すもう・ゾウ・ゴリラ など。

●リーダーへのアドバイス

●「〇〇さん上手、表情がいいね」などと実況しましょう。

●遊びのアレンジ

●慣れてきたら、文章にするなどしてレベルアップさせましょう。

例:「バナナを食べている サル」など。