

「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。時間の約束やくそく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います。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したい」「協力きょうりやくし認め合みと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たんとくのみなさんの参考さんこうになれば幸いです。

みんなで遊び、触れ合ふい、声を出わらし、笑うことから、みんなが1人ひとりのよさよさを認め合みとい、助け合なかまえる仲間集団レクになることを信じています。さあ、チャレンジ!! REC!!

中谷光男

ブラックホール 4

あいうえお作文 6

葉っぱじゃんけん 8

ミラーウォーク 10

『視点してんを変えると不思議りかいが見える』(多様性の理解) 12

ランキング 14

自然物チェーン 16

自然物バスケット 18

『自然は遊びの玉手箱』(自然体験活動たいけんについて) 20

名前でもじもじ 22

アイコンタクト 24

わたしは何者なんものでしょう?(チーム編) 26

自分自身が楽しめる工夫くふうとモチベーション 28

地名当てクイズ 30

なんでもビンゴ 32

なんでもベスト5 34

漢字王決定戦せん 36

はじめと終わりのちょっとレク 38

じゃんけんで集まれ 40

王様九九ゲーム 42

つなげてつくろう 44

漢字単語リレー 46

ブラックホール

会場にいろいろな色のフープを置きます。オニがフープの色をコールしますので、その色の中に逃げ込みます。逃げ込む前に誰かを捕まえればオニは交代です。

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	10～30人
場 所	屋内・屋外	時 間	10分
用意するもの	フープ5色×5個程度	たい けい 形	フリー

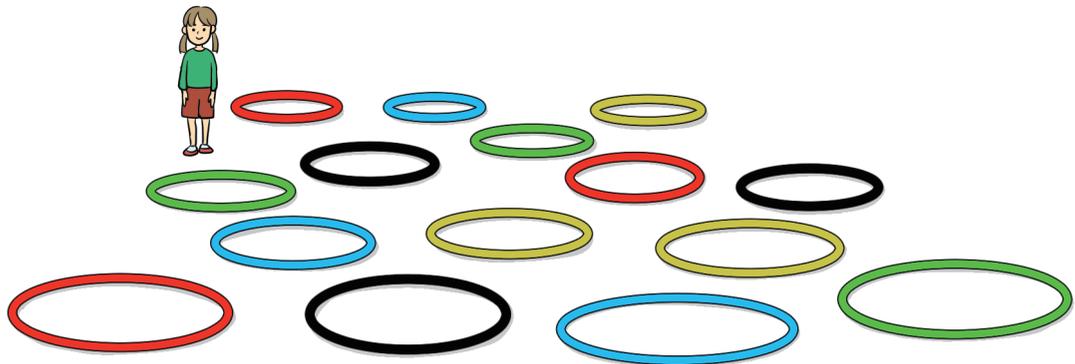
ゲームの進め方

R リーダー (レクリーター) **C** 参加者

① 5色くらいの色の違うフープをバラバラの場所に置きます。

R ここは宇宙のブラックホールとされています。

5色のフープがブラックホールです。あちこちに置いてあります。



② オニが、「赤・ブラックホール」と言ったら**C**は複数ある赤のフープに逃げ込みます。フープの中は安全地帯となります。

③ 1つのフープに何人までという制限はありませんので、積極的に逃げる仲間を呼び込んで引き入れます。

R オニが、「赤・ブラックホール」と言います。
みなさんは、赤のフープを探してそこに逃げ込みます。

R ブラックホールに逃げ込めばそこは安全地帯なので、セーフです。



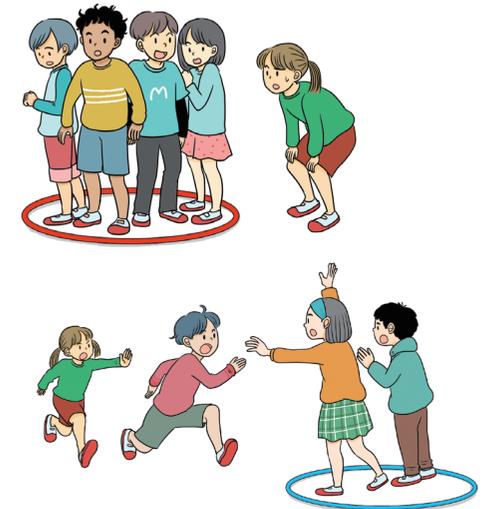
④ オニは、コールした後に追いかけて、逃げる人がブラックホールに入る前にタッチします。タッチされた人は次のオニになります。

R フープに逃げ込む前にオニに捕まった人は次のオニになります。

C どのフープに入ってもいいですか？
何人入れますか？

R コールされた色のフープならば、どこでもOK。
はみ出さずに中に入れば、何人でもOKです。

R 先に逃げ込んだ人は仲間を呼んでもいいですよ。



●リーダーへのアドバイス

- フープは5色を5個くらいずつバラバラに置きましょう。
- オニは「黄色・ブラックホール」「緑・ブラックホール」などと大きな声で言きましょう。

●遊びのアレンジ

- フープに逃げ込んだ仲間が「こっち」「はやく」などと呼んであげましょう。
- 慣れてきたらオニを2人、3人…と増やしていくとドキドキ感倍増です。
- 少しずつフープを減らしていくと緊張感が高まります。

あいうえお作文

クラス目標や町の名前などから、あいうえお作文をするゲームです。

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	
😊😊	😊😊😊	😊	

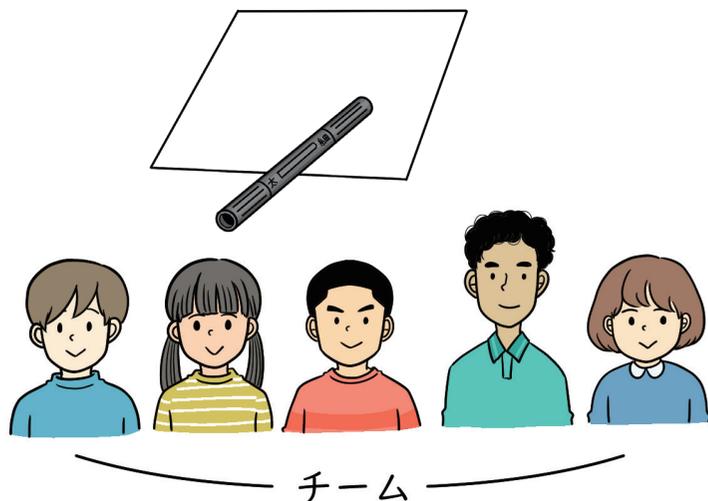
学 年	全学年	人 数	4人以上(1チーム)
場 所	屋内	時 間	15分
用意するもの	白い用紙・筆記用具	たい けい 形	フリー

ゲームの進め方

R リーダー C 参加者

① チームに1枚白い用紙と書くものを配ります。

R 配った紙の上の方に、ここでは「かしわれく」を右から書いてください。



② 上の方に、クラス目標や町の名前などをひらがなで右から横書きに書きます。

③ 縦書きで、右から言葉をつくっていきます。

R 「か」「し」「わ」「れ」「く」
それぞれの文字からはじまる
言葉を考えてみましょう。

く れ わ し か

例 柏レク「かしわれく」…… か:輝く場 し:幸せな君 わ:わたしたち し:レクリエーションで ク:クラスが笑顔

R クラス目標になるような標語にするとおもしろいですね。

C1 「か:輝く場」 C2 「し:幸せな君」 C3 「わ:わたしたち」

C4 「し:レクリエーションで」 C5 「ク:クラスが笑顔」

R 楽しいクラスになりそうですね!

か かがや 輝く場



し 幸せな君



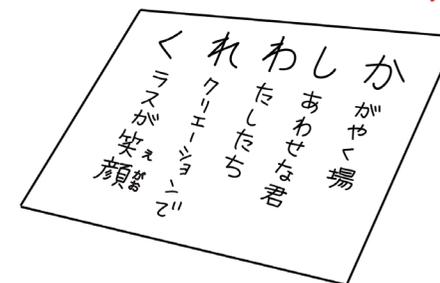
わ わたしたち



れ レクリエーションで



く クラスが笑顔



●リーダーへのアドバイス

- 1人1文字を担当するようにすると、全員参加ができます。
- 例は五七五七七のリズムになっていますが、リズムにとらわれず、自由な発想でもいいでしょう。

●遊びのアレンジ

- メンバーの名前の1文字目を並べて作文にしてもおもしろいです。