

# レクでいきいき！パート4



京都市内の第1種老人福祉センターでは、心身の衰えなどで社会参加の機会が少ない高齢者を対象に、仲間づくりと心身機能の維持・向上のための場を提供する「生きいきサロン」事業を登録制で実施しています。生きいきサロンでは、ボランティアの皆さんにも協力いただき、さまざまな趣向を凝らしたレクリエーションに取り組んでいます。また、生きいきサロンは、社会参加の機会が少ない高齢者にとって、自らの意志で毎週集える「大切な場所」になっています。

この実践集は、老人福祉センター職員が、生きいきサロンのレクリエーションで培ってきた経験を基に作成しています。「レクでいきいきパート4」は「レクでいきいき」「レクでいきいきパート2」「レクでいきいきパート3」に掲載されていないレクリエーションを一部紹介しています。また、随時更新する予定です。

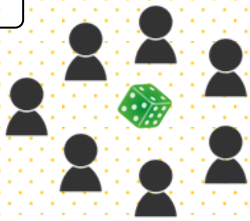
## 目次

### レクリエーション活動事例

①何が出るかな(自己紹介バージョン) .....	01
②お手玉ぐらぐらゲーム .....	02
③タオルでポンッ！ .....	03
④ハラハラ・ドキドキ・ピン球で GO! .....	04
⑤紙タワー .....	05
⑥お手玉ペタンク .....	06
⑦トレビの泉 .....	07
⑧お手玉カーリング .....	08
⑨カップ イン ボール .....	09
⑩「せーの」でひっぱれ！ .....	10

# 1

## 何が出るかな (自己紹介バージョン)

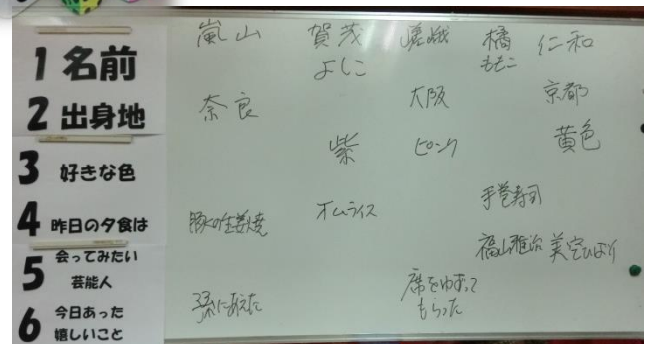
人数 2~	チーム数 なし	所要時間 約10分~	準備物 ・サイコロ (大きいほど、「目」が参加者に見えやすい) ・6個の自己紹介項目を書いた紙 (直前にホワイトボードに貼る)
隊形 	ホワイトボード	ねらい ・想像力を働かせて、脳の活性化 ・参加者同士の交流	

### 準備

- ◇ 6個の自己紹介項目(例)
- |               |                |          |            |
|---------------|----------------|----------|------------|
| 1 … 好きな食べ物    | 2 … 出身地        | 3 … 好きな色 | 4 … 昨日の夕食は |
| 5 … 会ってみたい芸能人 | 6 … 今日あった嬉しいこと |          |            |

### 進め方

- ① 名前を言ってからサイコロを振り、出た目の項目について答えてもらう。
- ② ホワイトボードに書いていく。
- ③ 3~4順する。同じ項目にあたったら、前回と違う答えを言ってもらう。(出身地なら名産など)



### 注意点

- ・答えが出ない人には、質問を簡単なものに変える。(例) “昨日の夕食” が出ない時は、“今日の朝食” 等

### アレンジの事例

- ・項目を変えるといろいろなバリエーションで使える。
- 例
  - 1) 記憶を呼び出す (担任の名前、給食メニュー、修学旅行先等)
  - 2) 好きな物 (食べ物、芸能人、本、映画、歌、スポーツ等)
  - 3) その頃何をしていた (10代、20代、30代・・・)
  - 4) 連想するもの (色、形、季節、国、等)
- ・サイコロを小さいものにして、机を囲めば狭い場所でもできる。

# 2

## お手玉ぐらぐらゲーム

人数

4

チーム数

2~

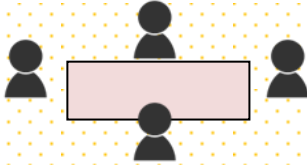
所有時間

約30分

準備物

- 正方形に切った段ボール×1枚
- 350ml空ペットボトル×1本
- お手玉・・・15個×チーム数
- 机（低い方がよい）・・・1台
- 椅子・・・人数分

隊形



ねらい

- 手指の運動
- 脳の活性化

### 準備

◇ 机の中央に空ペットボトル(ふたなし)を置き、その上に段ボールの板を乗せる。

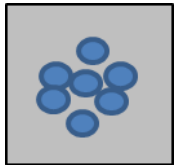
### 進め方

① 4チームに分け、その中で順番を決めておく。まず各チームの1番目の人が机を囲むように座る。4人でジャンケンをして勝った人から時計回りで進める。

② 1人15個のお手玉を持ち、最初の人から1個板の上に置き、次の人も1個、順番に1人ずつ置いていく。



③ 置き方のルール  
お手玉は重ならないように置く。お手玉を置こうとすると板がぐらぐらするので、1回だけ場所を変えて置いても良いとする。



④ お手玉を置く時、板がバランスを崩して倒れたり、お手玉が落下したら終了。その時点のお手玉の手持ち数を数える。

⑤ 最初の4人が終わったら、次の4人に交代、全員が終了したらチームの点数を計算し、合計点数の少ないチームが勝ち。

### 注意点


- 段ボール板が、常に机の中央に配置できるよう、机に印をつけておくとうい。
- 座位で実施するが、自分から遠い位置へお手玉を置くときもお尻を上げない

### アレンジの事例

- 板が長方形でも良い。円形にすると、板を囲む人数が奇数でも可能になる。
- ペットボトルの高さを変えて、難易度を上げて楽しむ。
- 板の中心以外の範囲に●や■を描き、その場所に置けた人にボーナス点（マイナス3点、マイナス5点など）を与えると盛り上がる。

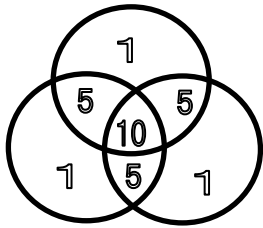
# 3

# タオルでポンツ！

<b>人数</b> 4～	<b>チーム数</b>	<b>所有時間</b> 約30分	<b>準備物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タオル・・・1枚 (手ぬぐいが適しています)</li> <li>・お手玉・・・1個</li> <li>・紐(2m程度)・・・3本 (フラフープがあれば代用が可)</li> </ul>
<b>隊形</b>	 <p>椅子に座る</p>		
			<b>ねらい</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・集中力を高めて、脳を活性化。</li> <li>・ペアで協力。</li> </ul>

## 進め方

① 紐で円を作り、下の図のように床に設置する。



紐が  
 3か所重なっているところは10点  
 2か所重なっているところは5点  
 重なっていないところは1点

② 2人ずつペアになり、向かい合わせで椅子に座る。タオルの両端を持って真中にお手玉を乗せる。息を合わせて、的のめがけてタオルを振ってお手玉を投げる。お手玉は座った状態で投げる。



③ 合計点数が一番高かったペアが勝ち。

## 注意点

- ・椅子から落ちないように注意して行う。
- ・2人が息を合わせることがポイントなので、お手玉を投げる際は、他の参加者が「せ～の」などの掛け声をしないようにする。

## アレンジの事例

- ・紐は、フラフープ、新聞紙を丸めたり、カラーテープを貼る、大きさの異なる箱などで代用できる。
- ・的への距離を長くすることによって難易度をあげる。
- ・一番遠くへお手玉を飛ばしたペアが勝ちのルールで行う。

# 4

## ハラハラ・どきどき・ピン球でGO!

人数 4~	チーム数 2~	所要時間 約30分	準備物 ・新聞紙 ・セロハンテープ ・ピン球（5個×チーム数） ・椅子・・・人数分 ・入れ物
隊形			

### 準備

- ◇ ピン球5個を入れ物に入れて準備（チーム数分）  
新聞紙を配布

### 進め方

- ① 新聞紙を半分に折って丸め、セロハンテープで止める。



- ② 1番の人と2番の人が棒を持って2本揃えて端どうしを持つ。1番の人の手前にピン球を置き、「ヨーイドン」で2番の人に転がしながら送る。



- ③ 2番の人の手前にピン球がきたら、1番の人は棒を2本揃えて3番の人（隣の人）に渡す。2番の人は次に3番の人にピン球を転がし送る。



- ④ 3番の人の手前にピン球がきたら、2番の人は棒を2本揃えて4番の人（隣の人）に渡す。3番の人は次に4番の人にピン球を転がし送る。



- ⑤ ピン球が4番の人にきたら、転がしてゴールの入れ物に入れる。棒を1番の人に返し、同様に残りのピン球も送り5個目がゴールの入れ物に入ったチームの勝ち。

### 注意点

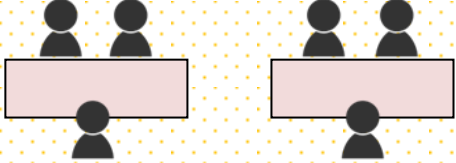
- ・途中でピン球を落としたら、その場所から続ける。
- ・ピン球が自分の手前にきた時は棒を持っている指と指の間に挟む。
- ・椅子から立たない。（腰をあげない）

### アレンジの事例

- ・時間設定をしてその時間内にピン球が何個送れるかを競う。
- ・ボールを大きくすると難易度が上がる。
- ・ピン球が自分の手前にきたら指で止めないルールにして競う。
- ・途中でピン球を落としたら、もう一度最初から（1番の人）にするのも良い。

# 5

## 紙タワー

<b>人数</b> 6~	<b>チーム数</b> 2~	<b>所要時間</b> 約15分	<b>準備物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・A4サイズの裏紙15枚×チーム数</li> <li>・セロハンテープ</li> <li>・タイマー1個</li> <li>・机・・・1台×チーム数</li> <li>・椅子・・・人数分</li> </ul>
<b>隊形</b>			

### 準備

◇ 裏紙15枚とセロテープを4cmに切ったもの5本ずつを各チームに配る

### 進め方

- ① 制限時間5分以内に、裏紙を折ったり、丸めたブロックを積み上げて、タワーを作る。



- ② 紙の長さが短い方が、積み上げるブロックの高さになるようにする。



←こちらの長さが、タワーの高さになる。

- ③ 配った5本のセロテープを使ってよいが、セロテープを裂いて本数を増やしてはいけない。複数のタワーを作成してよいが、1タワーあたりブロックを3個以上積み上げる。



- ④ 5分たったら、積み上げた個数によってタワーを点数換算する。  
 3個：3点 4個：5点 5個：10点  
 6個以上：15点  
 各チーム、点数が出せたら結果発表し、一番得点が高かったチームが勝ち。

### 注意点

- ・エアコンの風などが影響しないよう注意する。
- ・制限時間内であれば、タワーが崩れても再建できる。
- ・ブロックを積み上げる時に椅子の上には登らない。
- ・何個積み上げたら何点になるかは、5分経過した後に発表する。

### アレンジの事例

- ・1つのタワーの高さを裏紙の長い方にとすると難易度が上がる。
- ・二人組（ペア）で対戦するのもよい。
- ・セロテープを使用しないで行うのもよい。
- ・紙の種類を折り紙やチラシなどに変えるのもよい。

# お手玉ペタンク

人数	チーム数	所要時間	<b>準備物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• お手玉・・数個、的（ビュット）</li> <li>• メジャー、テープ、</li> <li>• ホワイトボード（有れば）</li> <li>• 椅子・・・人数分+1</li> </ul>
10～	2	約30分	

**隊形**

**ねらい**

- 上肢を使っての運動。
- 集中力を養う。

## 準備

- ◇ 画用紙での的（ビュット）10cm 円を作る。的を投球ラインから 3m～4m の距離に固定する。投球ラインには椅子を準備する。

## 進め方

- ① 参加者が 2 チームに分かれ横一列になって座る。向かい合った参加者の 1 対 1 の対戦となる。3 回勝負の 2 勝した人の勝ちとなる。最初に先攻・後攻を決める。
- ② まず、先攻者が的に向かってお手玉を 1 個投げる。次に後攻者が同じように投球する。的に近い人の勝ちとなる。次に先攻・後攻を入れ替えて同じように投げる。1 勝 1 敗になった場合は先攻・後攻をもう一度決め勝負を決める。
- ③ 目視して明らかな場合は的に近い投球者を勝者とする。分からない場合はメジャーで計測して勝者を決める。
- ④ 参加者全員が同じように投球していき勝ち負けを決める。チームの中で勝った参加者の多いチームが勝ちとなる。



## 注意点

- お手玉投球時にふらつくおそれがあるので椅子を置いて支えとし、補助する。
- 参加者の状態によって、最初から座って行っても良い。

## アレンジの事例

- 参加者の状態によって投球ラインからの的までの距離を変える。
- チーム参加者の記録（的からの距離）を合計して短いチームの勝ちとする。
- 距離の短い参加者から 10 人参加なら 10 点、9 点、8 点と付け合計で争う。

# 7

# トレビの泉

人数 4～	チーム数 2～	所要時間 約30分	<b>準備物</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• お手玉10個</li> <li>• テープ</li> <li>• 箱4個</li> <li>• 椅子（人数分+1脚）</li> <li>• ホワイトボード</li> </ul>
隊形			

ねらい

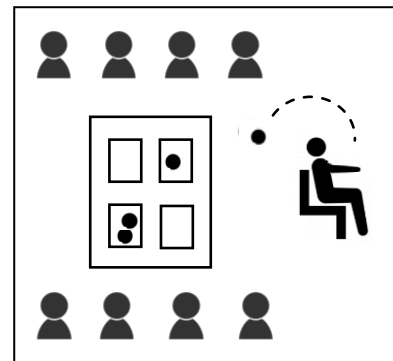
- 目標への距離を考える事で脳の活性化。
- 衰えやすい背中側の筋肉の維持・強化。

## 準備

- ◇ 床にテープを四角に貼り、その中に箱を置く。
- ◇ 椅子を四角の枠に背を向けて置く（椅子と枠の距離は約2m）。
- ◇ 手前の箱は10点、後方の箱は20点、テープの枠内は5点とする。

## 進め方

- ① 箱に背を向けて座り、後ろを振り向かずに、後方へお手玉を1個ずつ投げる。（1人10個）
- ② 合計点をホワイトボードに書いていく。
- ③ 合計点の多いチームの勝ち。



## 注意点

- 後方に倒れない様に椅子を固定し、補助する。

## アレンジの事例

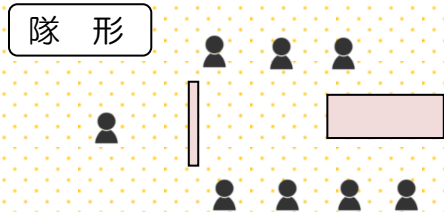
- 箱の大きさを変えて、小さい箱は点数を高く設定する。
- 箱の追加も可。
- テープの枠は、広げた新聞紙でも代用できる。
- 利き手ではない方で投げてみるのも良い。
- 反対側からも投げて対戦する。



# 8

## お手玉カーリング

人数 4~20  
 チーム数 2  
 所要時間 約30分



### 準備物

- 床に張り付ける得点用紙
- ホワイトボードに得点表 ペン
- お手玉・・・10個（1回5個）
- 椅子・・・人数分
- テープ

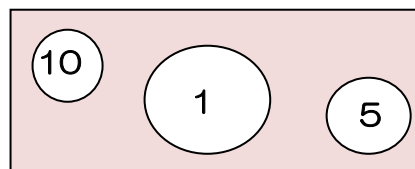
- ねらい
- お手玉を投げる、滑らすことで全身運動。
  - 点数計算をすることで、脳の活性化。

### 準備

- ◇ スタートラインを決め、床に得点用紙を張り付けておく。椅子を配置しておく。

スタートライン

得点用紙



### 進め方

- ① 2チームに分け、その中で順番を決めておく。まず各チームの1番目の人がジャンケンをして対戦順を決める。
- ② 1人が5個のお手玉を持ちスタートラインより得点用紙に向けてお手玉を5個続けて投げる。  
（参加者は全員一巡ためし投げをしておく）



### 得点のルール

- ③ 得点は10点、5点、1点、の輪に入った場合に各点数を得られる。線上でもよい。先のお手玉が後のお手玉に押され入ってもよい。作戦を立て高得点をめざす。審判の判定後、各自合計得点の申告をする。
- ④ ホワイトボードには各チームの得点を記入し最後にチームの合計点を出し勝敗を発表する。
- ⑤ 得点の多いチームが勝ち。  
（時間が許せば、3回戦行う。）

### 注意点

- 得点用紙が浮いたり引っかかったりしないようしっかり貼る。
- 床の素材がフローリングの場合は滑りやすい為、得点用紙の手前からすべらせるように投げてみても楽しむことができる。絨毯のように滑りにくい床の場合は、用紙の上に落とすように投げる方がよい。

### アレンジの事例

- スタートラインと得点用紙の距離を変えてみる。
- 得点の輪の大きさの違うものを用意してみる。
- お手玉を新聞紙の輪に変えてみる。

# カップ イン ボール

人数	チーム数	所有時間	準備物 ・紙コップ（150ml～200ml） 5個～ ・ゴルフボール 5球 ・ガムテープ（布） ビニールテープ ・机・・・1台 ・椅子・・・人数分+1脚
2～	2	約30分	

隊形

ねらい

- ・上半身を動かす。
- ・集中力を高めて、脳を活性化。

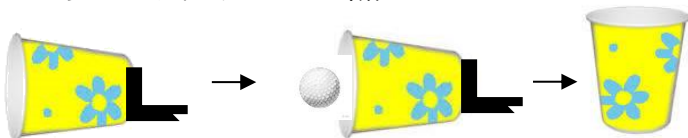
## 準備

- ◇ 机の上に紙コップを倒して並べ、底と机にテープをL字に貼り付ける。

## 進め方

- ① チームで順番を決めて、1番目の人が机の前に出て、ゴルフボールをコップに向かって転がす。他の人は机のまわりに椅子に座って応援をする。
- ③ ルール  
コップが立ったらコップの色の点数、立たなくて入っただけはどの色のコップも10点、5球の合計が点数になる。点数が多いチームが勝ち。

- ② 紙コップは色によって点数が茶 10点 ピンク 30点 緑 50点  
コップに入ったら 10点



コップはゴルフボールを勢いよく転がすとボールの重みで立つが勢いがありすぎると回転してボールが出てしまったり、弱すぎると入っても立たなかったりするので、応援する方もしている方も楽しめる。

## 注意点

- ・ボールの勢いでテープがはがれやすくなるので交換したりコップの位置にも気をつける。
- ・ボールが人に当たらないように机からは十分離れて応援する。

## アレンジの事例

- ・紙コップの中底に点数を書いて周りにわからないようにしても良い。
- ・マイナス10点等点数が減るようにしても面白い。
- ・一列に並べないで前後にも並べてコップを増やし、参加者に点数を数えてもらってもよい。
- ・ボールに色を付けたりして得点が倍になるラッキーボールを作ってもよい。
- ・透明のプラスチックのコップを使っても面白い。

# 「せーの」でひっぱれ！

人数

4～

チーム数

所要時間

約 5分

準備物

- ・新聞紙
- ・椅子

隊形



ねらい

- ・指の力の強化
- ・参加者同士の交流

## 準備

- ◇ 座位の場合は、椅子を準備しておく。

## 進め方

- ① 4人に1枚見開きの新聞紙を配る。
- ② 四隅を両手で持ち、スタッフの「せーの」の合図で一斉に手前に引っ張る。
- ③ 破片が1番大きい人の勝ち。

身近なもの（新聞紙など）でレクリエーションをしよう！



## 注意点

- ・引っ張る前に、四隅の持つ幅をスタッフが確認する。
- ・破れなかった場合はもう一回同じメンバーで行うか、または破れていないメンバーだけで行うかを最初に説明しておく。

## アレンジの事例

- ・新聞紙の代わりにティッシュ、半紙等を使用してもおもしろい。
- ・大きいから破片から点数を決めてもよい。