

レク

老人福祉センター生きいきサロン
レクリエーション職員実践集

で いきいき!



発行 2012年8月

京都市社会福祉協議会

京都市長寿すこやかセンター

監修：川瀬恵子〈京都福祉レクリエーション研究会代表〉



レクでいきいき！



おみこしわっしょい (26ページ)

レクリエーションを通じて、季節感をより一層感じていただくのがねらい。おみこしのボールが運ばれて行くのを見て、参加者全員で楽しさを共有する。



名前覚えジャンケン (11ページ)

誰もが親しんだジャンケンにレクリエーションの要素を加えて参加者の仲間づくりを進める。
(新規のメンバーが参加した際に自己紹介を兼ねることもできる。)



歌に合わせてポンポンポン (13ページ)

歌って声を出し、手を叩いたり合わせたりすることでコミュニケーションをとり腕を中心に上半身を動かす。





となりの庭（32ページ）

紙を片手で丸めることで握力を使い、投げることによって上半身の運動を行う。



空飛ぶトランプ的入れゲーム（28ページ）

的にトランプを投げ入れることで上半身を中心に動かす。



歌かるた (38ページ)

昔懐かしい童謡を題材にしたかるた遊びで、リラックスしながら楽しむ。



文字文字遊び (44ページ)

いろいろな言葉を思い出すことで脳を活性化する。
チーム内で話し合うことで交流を深める。



はじめに

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方を対象に、レクリエーションを通じて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。一方、小地域である学区に目を向ければ、住民主体による高齢者福祉活動として、学区社会福祉協議会が地域の高齢者を対象とした介護予防事業「健康すこやか学級」などにもレクリエーションを取り入れ、実施されています。

そこで、このたび地域福祉推進の視点に立ち、第1種老人福祉センターと住民福祉活動との連携の一環とし、地域で高齢者を対象としたこれらの事業等を支援することを目的として、「レクでいきいき！～老人福祉センター生きいきサロン レクリエーション職員実践集～」を発行します。

老人福祉センター「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元に作成しましたので、地域の高齢者福祉活動に従事されているみなさまにご活用いただければと思います。

生きいきサロンとは

平成4年から第1種老人福祉センターが、心身の衰えやADLの低下により社会参加の機会が少ない高齢者を対象に登録制で、毎週1回、年間を通じ仲間づくりや居場所づくりを提供している「場(サロン)」です。サロンでは、レクリエーションを通して参加者の心身機能の維持・向上を図り、介護予防にも取り組んでいます。

実施日 (表) 実施曜日と事業開始 ※毎週1回2時間を基本として実施

セク名	伏見	西京	上京	久世西	下京	右京中央	醍醐	左京	山科中央	洛西
実施曜日	水曜	火曜	月曜	水曜	木曜	水曜	水曜	水曜	火曜	火曜
時間帯	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午後	午前	午後	午後
事業開始	H4.6~	H4.10~	H4.12~	H5.9~	H5.11~	H6.10~	H9.5~	H11.9~	H12.9~	H16.5~

※随時見学可能

実施場所 老人福祉センターのホール(集会室)、会議室、和室など会場はセンターにより異なりますが、サロン参加者には車椅子利用や後期高齢者が多いため、椅子席で行っています。

参加費用 無料 (※作品づくりや外出行事の場合は実費、又は一部個人負担あり)
(※茶話会を実施している場合、お茶菓子代等の個人負担あり)

対象者 市内在住の60歳以上の方。高齢や病気などで、健康面に不安があり、家に閉じもりがちな方、様々な習い事より友達がほしい方など

内容(例) (体操など…15分) → (レクリエーション、作品づくりなど…60分) →
→ (茶話会…30分) → (歌など…15分)

0分 15分 30分 45分 60分 75分 90分 105分 120分

軽い体操
(すこやかな運動など)

レクリエーション

茶話会

歌

(参考資料) 平成15年度発行「高齢者仲間づくり事業 “生きいき教室” 実態調査報告書」より

レクリエーションの必要性と介護予防

一般に「レクリエーション」とは「気晴らしまたは娯楽」とよく訳されていますが、高齢者のレクリエーションとは、ひとりひとりのレベルに合わせてゲームや体の機能回復につながる動きを取り入れながら行うものです。レクリエーションの目的のひとつとして、他の人たちと集うことで身体的、精神的な不安要素を軽減することがあります。

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないために、心身の衰えを予防・回復しようとする取り組みで、生きいきサロンでは、レクリエーションを通して高齢者の心身機能の維持・向上を図っています。また、高齢者がサロンに参加することで楽しく充実した生きがいのある毎日を送るきっかけになればと思っています。

生きいきサロンのレクリエーションの分類とそのねらい

導入ゲーム

これからみんなでレクリエーションを行うときに、誰もが楽しく参加できるように、参加者の緊張をほぐしてカラダもココロもリラックスさせ、参加者同士のコミュニケーションを深めることをねらいとしたものです。

体を動かすゲーム

身体的に効果があることはもちろん、ゲームを通して参加者が思わず夢中になったり、周りの人たちも応援したり笑ったりと参加者全員が楽しめ、グループ内のコミュニケーションづくりにもつながります。また、ゲームをすることによって脳が活性化され認知症の予防につながるなど、リハビリや健康づくりにも役立ちます。

そのほかにも！！

音楽・リラックス レクリエーション

歌や楽器を使うレクリエーションでは、大きな声で歌うことにより心身機能の向上やリラックス効果につながります。

ものづくり レクリエーション

指先を使うことで脳を活性化させるとともに、趣味として生きがいづくりにもつながります。

レクリエーションの組み立て方

① 情報収集

参加者の状態を把握しましょう。

参加者の身体的機能、精神的機能について状況を理解しましょう。
(人数、年齢、男女比、可能なら嗜好“好きな歌”、趣味、誕生日、出身地など)

※参加者の知識や経験を発揮できるゲームやクイズは喜ばれます！

② 計画

参加者の状態に合ったプログラムを選びましょう。

対象者に適したプログラムを選定します。

※一人ひとりの興味、理解力、体力などすべて異なります。参加者の状態に合わせたサポートが大切です。特に「体を動かすゲーム」の場合は、安全面の管理はしっかりしなければなりません。
(例：椅子に座るとき、立つとき)

これらの点も考慮してプログラムを選定しましょう。

スタッフの役割分担を決めます。

③ 準備

物品は余裕を持って、万全に用意しましょう。

プログラムに沿った物品を用意します。

BGMや盛り上がるアイテムなども用意します。

会場づくり・グループ分けにも気を付けましょう。

④ 実施

スタッフの役割と関わり方を明確に実施しましょう。

進行役 (ムードメーカー的な役割)

補佐役 (参加者に寄り添ってサポート)

計画に沿って、プログラムを具体的に実施します。

参加状況の観察記録をとりましょう。

(時間・場所など) (参加者の身体・精神的反応) (個人・集団行動への反応)

⑤ 評価

反省会をし、次回のレクリエーション活動に活かしましょう。

レクリエーション内容を評価します。

(スタッフの感想や参加者の意見や様子などから)

レクリエーションを行うときの心構え

1. 笑顔で

人の警戒心を和らげるテクニックのひとつです。

2. 元気よく

自分の元気で人も元気にする気持ちで。

主催者が元気がないと、参加者（高齢者）もやる気・元気が
できません。

3. 大きな声で、ゆっくりと

参加者の中には耳の遠い人もおられるので、できるだけ大きな
声で話すようにしましょう。高齢者は早口な言葉は聞き取りづ
らく、また理解するまでに時間がかかる場合があります。

4. 説明は、短く、わかりやすく

レクリエーションをする前には、これからどんなレクリエー
ションをするのか説明をしましょう。特に、新しいゲームなど
を行う場合やルールがあるものは、参加意欲をなくさないよう
に段階的にゆっくり説明しましょう。言葉の説明よりも、モデ
ルを使って見せた方がわかりやすいこともあります。場合によ
っては、ルールを簡略化したり、テーマを参加者の親しみやす
いものに変えるなどの工夫が必要です。

5. みんなが楽しんで

レクリエーションへ参加しない人がいても、レクリエーション
は楽しんでもらうことが目的のひとつなので、自然にやる気や
参加の意欲が高められるような雰囲気づくりに努めましょう。
まずは、する側の人たちが楽しむことが大切です。



レクリエーション中は、参加者に常に目を配り、
体調の変化など早めに確認できるようにしましょう。
季節に応じて、また部屋の室温に応じて、
こまめな水分補給や休憩を摂るなど心がけましょう。

目次

I . はじめに

- 1 はじめに 1
- 2 生きいきサロンとは 2
- 3 レクリエーションの組み立て方 4
- 4 レクリエーションを行うときの心構え 5

II . レクリエーションの目的（具体的内容）

- 1 ちょっとしたテクニク 7
- 2 レクリエーション活動事例（22ゲーム）
 - ①名前覚えジャンケン 11
 - ②歌に合わせてポンポンポン 14
 - ③「もしかめ体操」指バージョン 16
 - ④「もしかめ体操」鼻つまみバージョン 18
 - ⑤お手玉まわし 20
 - ⑥「あんたがたどこさ」リズム体操 22
 - ⑦おみこしわっしょい! 26
 - ⑧空飛ぶトランプ的入れゲーム 28
 - ⑨丸めてホイ!新聞玉入れ合戦 30
 - ⑩となりの庭 32
 - ⑪秘密のハンカチまわし 34
 - ⑫いちかばちかゲーム 36
 - ⑬歌かるた 38
 - ⑭なべなべジャンケン 40
 - ⑮花いちもんめ 42
 - ⑯文字文字遊び 44
 - ⑰文字つりゲーム 46
 - ⑱ぱたぱたパズル 49
 - ⑲色いろカルタ 52
 - ⑳新聞ジグソーパズルゲーム 54
 - ㉑覚えましょう! 56
 - ㉒ぴったし数字をねらえ! 58

III . 資料編「レク機材貸出一覧」

レクリエーション ちょっとした テクニク

老人福祉センター“生きいきサロン”担当職員がレクリエーションをする際の“ちょっとしたテクニク”を紹介します。
今までとは違った視点や進行方法を取り入れるなど、レクリエーションの幅を広げてみてはいかがでしょうか？

準備の時

リラックスを生むテクニク ～会場に音楽を流しておく～

参加者の緊張をほぐし、気持ちを楽にします。また、その日に行うレクリエーション内容にあった曲を選曲すると、参加意欲を促せます。

- 例) ・体を動かすゲームの場合⇒少し早いテンポの曲
- ・季節感のあるレクリエーションの場合⇒季節の童謡・唱歌 など

参加者の交流が深まる準備テクニク ～席の位置を毎回変える～

席を変えることにより、特定の人ばかりでなく全員との交流を図ることができます。

- 例) ・名札を使って、座席の位置を指定する。
- ・今日は誰の隣？誰と同じグループ？という楽しみをもつことができる。

参加者をレクリエーションに引き付けるテクニク ～「どんな事をするの？」というワクワク感で引き付ける～

レクリエーションでゲームをする場合は、参加者が想像を沸き立てるようなネーミングをつけます。また、ものづくりの場合は、事前に完成品を見せるなどをして「作りたい！」と思っただけのようにします。

- 例) ボールを使って相手に渡していくようなゲームであれば、“お豆腐渡しゲーム”にするなど。

レクリエーションを始める前

より一層レクリエーションを楽しんでもらうテクニク
～ゲームの前にアイスブレイキングを導入～

アイスブレイキングとは、不特定の人々が集まる場で、お互いの警戒心を解き、心を開き楽しくしていくためのテクニクです。氷が解けるようにお互いが打ち解け、コミュニケーションを深めるきっかけづくりとなり、レクリエーションにも身が入ります。

- 例) ・自己紹介や発声練習で参加者に声を出しやすくする。
- ・体操や脳トレと取り入れ、心身をほぐす。
- ・身近な話題(季節の話、ニュース)などで話を広げ、緊張をほぐす。

レクリエーション中

ゲーム内容が単調すぎて困っている時のテクニク
～ゲームをアレンジ(工夫)してみる。～

ゲームは、少しの工夫で大きく幅が広がる場合があります。工夫をすることで、ゲームがより盛り上がることやネタ不足解消に繋がります。

- 例) ・道具を使用する場合は、輪投げのゴールを傘に変えるなど、身近なものに変えてみる。
- ・速さを競ったルールで速い者勝ちを遅い者勝ちにするなど、ゲームのルールの優劣を変えてみる。
ルール優劣の例：スピード(速い/遅い)、テクニク(上手/下手)
スコア(多い/少ない)、タイム(長い/短い)、リーチ(近い/遠い)
- ・右手で行っていた動きを左手から先に行う、右足から行っていた動きを左足から行ってみるなど、常の動きを逆動きに変えてみる。

集中を継続させるテクニク
～やる気を上げる声かけをする～

ゲーム中に適時、声かけをします。注意点として、無理強いせず、事故につながるないように気をつけます。

- 例) 「もう少しですよ!」「次はがんばりましょう!」「だんだん良くなってきましたよ!」「惜しい!」「みなさんの息がピッタリ合ってきました!」

ゲームの終わり方のテクニク

～盛り上がっている時間の長さに注意する～

ゲームにもよりますが、参加者の様子をよく見て、満足されたところでゲームを切り上げます。もう少し続けるか、切り上げるかの見極めが大切です。

- 見極めポイント例)
- ・応援しなくなる
 - ・進んで参加しない人がいる
 - ・パスする人が何人かでてくるなど

レクリエーション終了後

気持ちを和ますテクニク

～心や体をクールダウンする～

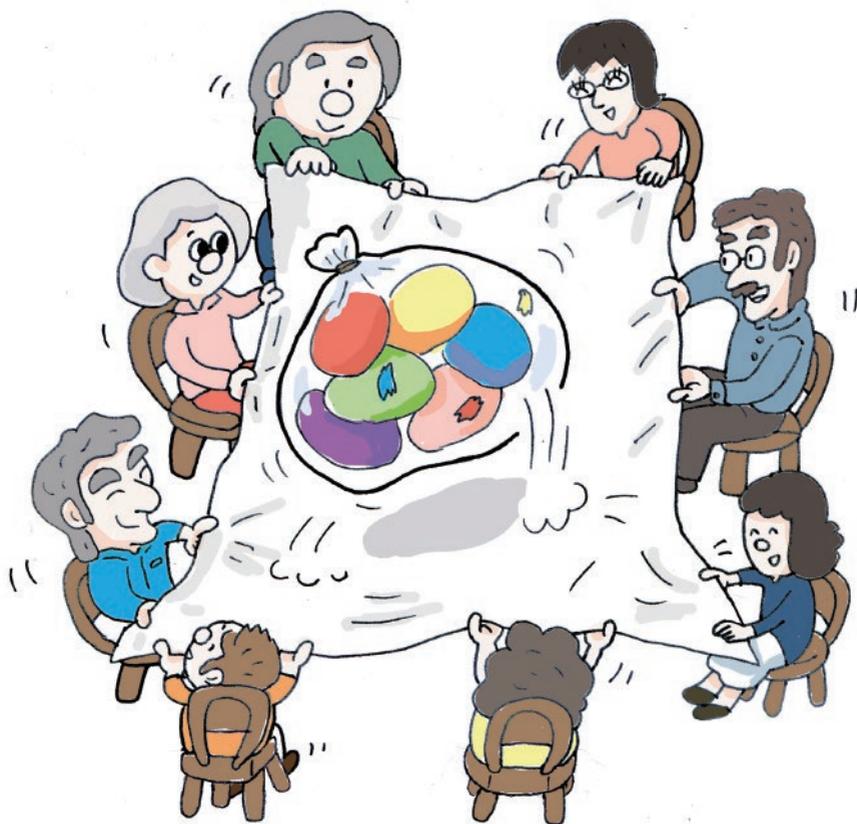
レクリエーション終了後は、誰でも疲れや興奮が残っています。それらを解消する為にクールダウンは大切になります。

- 例)
- ・ゲームなどで体を使った場合は、整理体操を行う。
 - ・ヒーリング音楽（小川のせせらぎなど）を流して、3分間程目を閉じて気持ちを楽にしてもらう。
 - ・童謡、唱歌、歌謡曲を締めめに歌う。参加者のリクエストに応えながら選曲すると、懐かしい歌で気持ちが和む。
 - ・茶話会を行う。

次回参加へ繋げるテクニク
～満点笑顔で参加者を送り出す！～



レクリエーション 活動事例



(p26 「おみこしわっしょい！」のアレンジ例)

名前覚えジャンケン

複数人



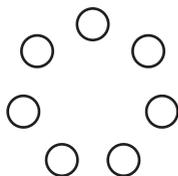
所要時間

おおよそ
15分～
20分

準備/レク材

- ・ ジャンケン対戦表用紙 (人数分)
- ・ 筆記用具 (人数分)
- ・ 椅子 (人数分)

隊形 円形



誰もが親しんだジャンケンにレクリエーションの要素を加えて参加者の仲間づくりを進める。

(新規のメンバーが参加した際に自己紹介を兼ねることもできる。)

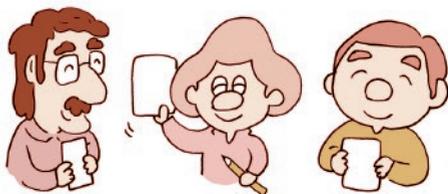


ポイント

- ・ 最初の説明時に、速さを競うゲームではないことを注意する。
- ・ 「疲れたら、座ってもよいですよ。」などの声かけを、最初の説明時やゲーム中に行うようにする。(ゲームの途中で休憩を入れるのも可)
- ・ 最後のジャンケン順位の発表については、「丸の数が○個の人、手を挙げてください。」というように、玉入れの結果発表時のように行った方が、ワクワク感もあり盛り上がる。
- ・ 対戦表の記入について理解できない方もおられるので(特にジャンケンの勝敗の○×の記入の仕方)、説明の時間を充分にとるようにする。

進め方

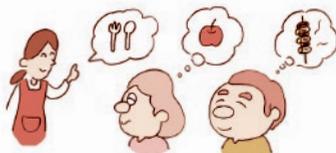
- ① あらかじめ作成した「ジャンケン対戦表」を参加者全員に配る。



- ② 質問する「好きな○○」の内容（○○の例：食べ物・季節・色・芸能人など）を参加者に伝える。



（その場で参加者と相談して決めてもよい。）



- ③ 「よーい、はじめ」の合図で、全員がジャンケンの相手を自由にさがす。



（ジャンケンをする順番は決めないで。）



- ④ 相手が見つければ、互いに挨拶をして名前を名乗る。



- ⑤ 次に「好きな○○」を聞き、ジャンケン対戦表に記入する。



- ⑥ ジャンケンをし、勝敗をジャンケン対戦表に記入する。



（対戦表には○が勝ち、×が負けと記入する。）



- ⑦ 全員を相手にジャンケンができれば終了し、ジャンケンの順位や好きな○○でのどんな答えが多かったかを発表する。

<ジャンケン対戦表例>

用紙に、「名前」「好きな○○」「ジャンケン結果」の枠を作り、名前欄には、あらかじめ参加者全員の名前を記入しておく。※記入用のための厚紙やボードがあれば、書きやすい。

(例) ジャンケン対戦表		
名前	好きな○○	ジャンケン結果
Aさん		
Bさん		
Cさん		
⋮		

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



記入用紙に台紙を付けて、紐を通して首からかけてもOK。



アレンジの事例

- 「あっち向いてホイ」などを追加することで、さらにゲーム性をあげることもできる。
- 全員がジャンケンを終了後、「好きな○○」で同じ答えをした人たちを一緒にグループとし、違うゲームへとつなげることもできる。

例：好きな食べ物をお寿司と答えた人がいた場合
「お寿司の人は、全員右手を挙げてください。」
「お寿司の人は、指で鼻をつまんでください。」など



川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス

ジャンケンする人の設定を少人数で始めた場合、以下のルールなら単純なジャンケンの対戦でも複数回行うことができる。

- 例：対戦相手5人の場合
- 1回目) 5人を捜してジャンケンをする。
 - 2回目) 1回目とは違う5人と対戦する。

歌に合わせてポンポンポン

複数人



所要時間

おおよそ

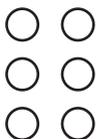
15分

準備/レク材

・ 椅子 (人数分)

隊形

ペアを組みお互いの手を合わせられるくらいの間隔をあけて向かい合う。



歌って声を出し、手を叩いたり合わせたりすることでコミュニケーションをとり腕を中心に上半身を動かす。



ポイント

最初はゆっくり「1・2・3・4」と声をかけながら、動作の順番を覚えてもらう。

進め方

① 4拍で次の順番を繰り返す。

1 拍目

両手で自分の膝をたたく



2 拍目

お互いの右手を前に出しな
がら手のひらを合わせる。



3 拍目

左の手のひらを合わせる



4 拍目

両手を合わせる。



② 皆さんが慣れてきた
ところで、4拍子の歌に
合わせて行う。



川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



3拍子の歌でも
面白いですよ！

アレンジの事例

- ・ 4拍子の歌：「どんぐりころころ」「春がきた」「春の小川」「紅葉」「富士山」
- ・ 2拍子の歌：「うさぎとかめ」「かたつむり」
- ・ 参加者の年齢層や状況により選曲することが望ましい。
季節に合わせた歌で行うこともできる。

もしかめ体操

指バージョン

1人
複数人

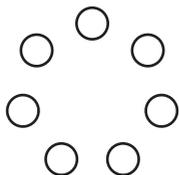


所要時間
おおよそ
2分

準備/レク材

・ 椅子 (人数分)

隊形 円形



歌を歌って声を出し、指を動かすことで緊張をほぐす。



ポイント

- ・ 最初はゆっくり、徐々に早く。
- ・ 歌いながらの場合は大きな声で。
- ・ ひとつずつの動作をゆっくり進める。
- ・ できなくても、ニコリと！

進め方

【準備体操】

親指・小指が緊張しやすいので、実践前後にストレッチで指の緊張をほぐす。

- ① 肩の力を抜いて、両手をブラブラ〜と。



- ② 両手をグッと握り、パッと開く。この動作を数回繰り返す。

【もしかめ体操】

- ① 「もしもし」
両手をグーにして前に出す。



- ② 「亀よ」
右手の親指、左手の小指を出す。



- ③ 「亀さん」

右手の小指、左手の親指を出す。



- ④ 「よ〜」

右手の親指、左手の小指を出す。「うさぎとかめ」を歌いながら、②と③を交互に繰り返す。

【アレンジ体操】所要時間：おおよそ3分



- ① 「もしもし亀よ亀さんよ」
右手で右隣の人の肩を8回たたく
- ② 「世界のうちでお前ほど」
左手で左隣の人の肩を8回たたく
- ③ 「歩みののろい」
右手で右隣の人の肩を4回たたく
- ④ 「ものはない」
左手で左隣の人の肩を4回たたく
- ⑤ 「どうして」
右手で右隣の人の肩を2回たたく
- ⑥ 「そんなに」
左手で左隣の人の肩を2回たたく
- ⑦ 「のろ」
右手で右隣の人の肩を1回たたく
- ⑧ 「いの」
左手で左隣の人の肩を1回たたく
- ⑨ 「か」
両手で「パン」と1回手拍子

アレンジの事例

- ・「ももたろう」など他の童謡でもできる。
- ・参加者の年齢層や状況により選曲することが望ましい。
- ・季節に合わせた歌で行うこともできる。

もしかめ体操

鼻つまみバージョン

1人
複数人

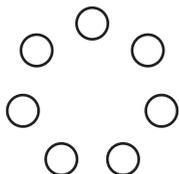


所要時間
おおよそ
3分

準備/レク材

・ 椅子 (人数分)

隊形 円形



歌を歌って声を出し、指を動かすことで緊張をほぐす。



ポイント

- ・ 最初はゆっくり、徐々に早く。
- ・ 歌いながらの場合は大きな声で。
- ・ ひとつずつの動作をゆっくり進める。
- ・ できなくても、ニッコリと！

進め方

① 「もしもし」
両手で「パン」と一回
たたく



② 「亀よ」
右手左手を顔の前で
クロスして鼻と耳を
つまむ



③ 「亀さん」
両手で「パン」と一回
たたく



④ 「よ～」
右手左手を顔の前で
クロスして鼻と耳を
つまむ



※②とは違う反対の手で

⑤ 「世界の」
両手で「パン」と一回
たたく



⑥ 「うちで」
右手左手を顔の前で
クロスして鼻と耳を
つまむ
※④とは違う反対の手で



⑦ 「お前」
両手で「パン」と一回
たたく



⑧ 「ほど」
右手左手を顔の前で
クロスして鼻と耳を
つまむ
※⑥とは違う反対の手で



※⑨以下も①～の動作を
交互にする。

- ⑨「歩みの」 ⑬「どうして」
⑩「のろい」 ⑭「そんなに」
⑪「ものは」 ⑮「のろい」
⑫「ない～」 ⑯「のか～」

アレンジの事例

- ・「ももたろう」など他の童謡でもできる。
- ・参加者の年齢層や状況により選曲することが望ましい。
- ・季節に合わせた歌で行うこともできる。

お手玉まわし

複数人



所要時間

おおよそ

3分

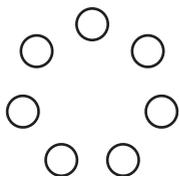
準備/レク材

レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ お手玉を入れるカゴ
(基本バージョンの場合)
- ・ お手玉 (人数分)
- ・ 椅子 (人数分)

隊形

円形



お手玉を使って昔なつかしい
遊びも入れながら心と体をほぐす。



ポイント

最初はゆっくりと全員で歌いながらひとつずつの動作を覚えてもらう。

進め方

【注意点】 落としたお手玉を拾おうとして、椅子から転倒しないよう注意を促す。

- ① まず、「あんたがたどこさ」の歌の練習（確認）をする。

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



「最後の言い回しを確認」
※土地によって若干異なる場合がある

- ② 好きな柄のお手玉を選んで取ってもらう。

- ③ 「あんたがたどこさ」を参加者全員で歌いながらお手玉を回す。

左手の上にお手玉を置き、「あんたがたどこさ」の「さ」のところで右手で取って、右隣の人の左手の上に乗せる。

- ④



歌の最後「ちょっとかぶせ」で手首を返して右手と左手の上下の向きを反対にする。

- ⑤ 曲の1番は右回り、2番は④の続きから左回り。



- ⑥ 2番まで終わったところで、最初に持っていたお手玉が手元に戻ってきたことを確認してもらう。

- ⑦ 最後に、輪の中央に置いたカゴにお手玉をその場から投げ入れてもらう。

アレンジの事例

【アレンジ体操】 隣の人と間隔をあけて座る。

※投げる高さは自由。 とりやすい高さで。

- ① 右手で投げて右手でキャッチ（10回）
- ② 右手で投げて左手でキャッチ（10回）
- ③ 左手で投げて左手でキャッチ（10回）
- ④ 左手で投げて右手でキャッチ（10回）
- ⑤ 上下（頭の上と太もも）で持ち変える。（10回）
- ⑥ 左足を上げて外側からお手玉をくぐらせ右手でキャッチ。八の字を描くように。（10回）
- ⑦ 右足を上げて外側からお手玉をくぐらせ左手でキャッチ。八の字を描くように。（10回）



「あんたがたどこさ」

リズム体操

複数人



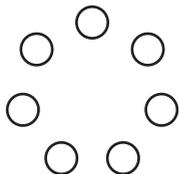
所要時間

おおよそ
3分
基本
バージョン

準備/レク材

- ・ ラジカセ
- ・ あんたがたどこさのテープもしくはCD
- ・ 歌詞
- ・ 椅子 (人数分)

隊形 円形



昔なつかしい「あんたがたどこさ」のわらべ歌を歌いながらリズム体操で体をほぐす。



ポイント

最初は、ゆっくり参加者全員で歌いながら行う。

進め方 <基本バージョン>

「あんたがたどこさ」の音楽に合わせるか、または歌いながら以下の運動を行う。

【注意点】 肩や手首、膝の痛い方などには無理のないように声かけをする。

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



はじめに自分の膝をたたきながら
みんなのリズムを整えましょう。

【膝のリズム体操 基本バージョン】

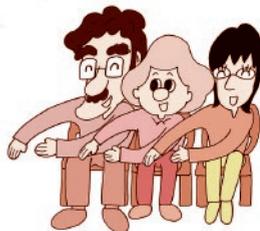
① 自分の膝を軽くたたきながらリズムをとる。



② 歌の「あんたがたどこさ」の“さ”の部分で
右隣の人の膝と左隣の人の膝を交互にタッチ
する。



③ 最初の“さ”は右の人の膝、次の“さ”は
左の人の膝をタッチ。



アレンジの事例

【“さ”を増やすバージョン】

“さ”の部分で“さっさ”という言いまわしに変え、動作も“さ”の1つの動作を2つの動作にする。

<1> “さっさ”バージョンの例

① 自分の膝を軽くたたきながらリズムをとる。



② 歌の「あんたがたどこさ」の“さ”を“さっさ”に変えて歌いながら
“さっさ”の部分で右の人の膝→左の人の膝と続けてタッチする。

<2> “さっさっさ”バージョンの例

① 自分の膝を軽くたたきながらリズムをとる。



② 歌の「あんたがたどこさ」の“さ”を“さっさっさ”に変えて
歌いながら“さっさっさ”の部分で右の人の膝→左の人の膝→
自分で手拍子1回。

このように“さ”の回数を増やすことで動作もひとつ増やし運動量をあげることができる。

進め方 【足のリズム体操】

<基本バージョン>

歌に合わせて右足から足踏みを始める・・・

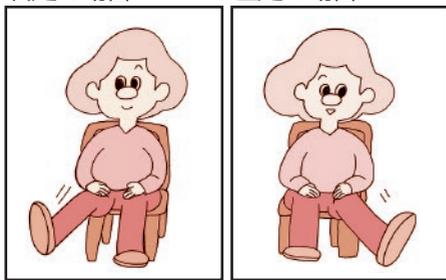
①



足踏みしながらリズムを取る。

右足の場合

左足の場合



②

歌の「あんたがたどこさ」の“さ”の部分で床につく足のかかとを出す。
※左右交互にはならない。

<手をつけるバージョン その1>

①



足踏み・手を振りながらリズムをとる。

右足の場合

左足の場合



②

上記の基本バージョンに腕振りの動作もつける。足と同じ方の手を前にパンチするように出す。
⇒右足かかたが出たときは右手をパンチ

<手をつけるバージョン その2 >

①



足踏み・手を振りながらリズムをとる。

②

右足の場合



左足の場合



左記の基本バージョンに腕振りの動作もつける。

足と違う方の手を前にパンチするように出す。

⇒右足かかたが出たときは左手をパンチ

足や手の大きな動きを増やすことで運動量をあげることができる。
(ただし、参加者の状態に合わせて実施する)

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



椅子に座って足踏みをするので、バランスをくずして椅子から転倒しないように注意しましょう。

おみこしわっしょい!

複数人



所要時間
おおよそ
30分～
60分

準備/レク材

- ・ ゴミ袋 (70ℓ の容量程度のものが望ましい) 2枚
- ・ 風船 (ゴミ袋がいっぱいになる程度の数)
- ・ 油性ペン
- ・ 折り紙
- ・ セロテープ (両面テープ)
- ・ 椅子 (人数分)
- ・ ハサミ

隊形 縦一列



レクリエーションを通じて、季節感をより一層感じていただくのがねらい。おみこしのボールが運ばれて行くのを見て、参加者全員で楽しさを共有する



ポイント

おみこしを渡す時は、互いに合わせる必要があるので「息を合わせて!」という声かけを行う。

進め方

【注意点】浮いたおみこしに気をとられて、バランスを崩すことがあるので、転倒に注意し、椅子のそばで補助が必要。

①



ゴミ袋に油性ペンで書いたり、折り紙を貼りつけたりして“おみこし”らしくする。

②



ゴミ袋いっぱい風船をつめる。

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



風船の中に音が出る鈴などを入れると楽しさUP!

③



椅子に座った状態で直列に並ぶ。

④



前から後ろへと作ったおみこしを、「わっしょい」掛け声で両手を挙げてゆっくりと運ぶ。

アレンジの事例

- ・参加人数が多ければ、列を増やしてグループで行うこともできる。
- ・ゴミ袋を透明なものや色つきのもので行うとカラフルになる。
- ・笛や太鼓や団扇などがあればにぎやかな雰囲気できる。
- ・円形でもできる。⇒ みんなでシーツを持ち、シーツの上におみこしをのせて、「わっしょい! わっしょい!」の掛け声でみんなでシーツを上下に振りおみこしを浮かして楽しめる。(p10のイラスト参照)

空飛ぶトランプ 的入れゲーム

複数人

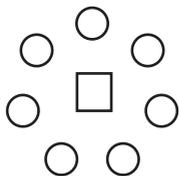


所要時間
おおよそ
20分

準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ トランプ（例：34 cm × 22 cm） 1セット
- ・ 的になる大きめの正方形の箱1個
（使うトランプが余裕で入るぐらいの大きさの箱）
- ・ 椅子（人数分）

隊形 円形



的にトランプを投げ入れることで
上半身を中心に動かす。



ポイント

- ・ 1人ずつ投げてもらった後には感想やリアクションを入れる。「じょーず」「おいしい」「もうちょっと」など
- ・ ゲームが終わり箱の中身を確認するまでは、落としたトランプは拾わないよう注意する。
- ・ 何度か練習して要領をつかんでもらってから始める。

進め方

【注意点】

- ・ 椅子から落ちないように注意する。
- ・ 投げたトランプが人に当たらないように気を付ける。

- ① トランプの模様（ハート・スペード・ダイヤ・クローバー）の4つのチームに分け、それぞれのチームの模様のトランプを配る。



- ② 各チーム1～13のトランプをチームのメンバーに均等に配る。



- ③ 全員で各チームが交互になるように円形になって座り、円の中央に的となる箱を置く。



- ④ 投げる順番を各チームの代表がジャンケンして決め、順番に椅子に座ったまま自分の持っている全てのトランプを的めがけて投げる。

※お尻を椅子から浮かせたりせず、座ったままの体制で投げるよう説明する。

- ⑤ 全員投げ終わった後、スタッフの的の中のトランプを確認め、模様ごとに枚数を数える。



- ⑥ 一番多くトランプを的へ投げ入れられた模様のチームが優勝。



アレンジの事例

- ・ 参加者の体の状態に合わせて椅子に座ったままでも立ってでもできる。
- ・ チーム戦にも個人戦にもできる。
- ・ 投げるものを変えると面白い。例：ピン球・お手玉・風船
- ・ 的の大きさや高さを変えると面白い。
例：箱→カゴ・傘（傘を開いて逆さにして置く）
- ・ トランプの数字を加算し、総合得点を競うこともできる。

丸めてホイ！ 新聞玉入れ合戦

複数人

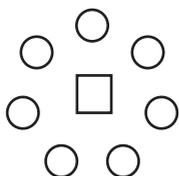


所要時間
おおよそ
30分

準備/レク材

- ・新聞紙（見開き1枚を半分に切ったもの1人10枚程度）
- ・椅子（人数分+新聞紙を置く）
- ・的になる大きめの箱2個
※同じ条件の箱が望ましい
（例：50cm×50cm）

隊形 円形



玉を投げることにより上半身を中心に体を動かす。



ポイント

どのくらいの大きさに丸めるか説明のときに見本を見せると分かりやすい。

進め方

【注意点】

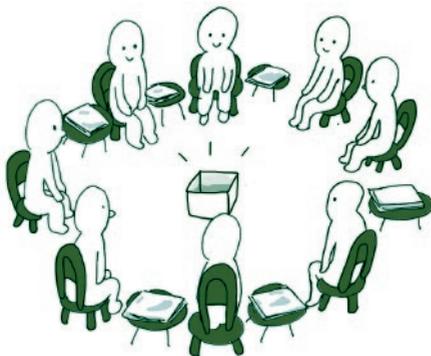
- ・ 椅子から落ちないように注意を促す。
- ・ 投げた新聞紙玉が人に当たらないように気をつける。

- ① 投げる場所からのまでの距離を保つため、足元にカラーテープなどで線を引いておく。
(その場合、必ず線の外から投げることははじめに説明しておく。)



- ② 2チームに分ける。

- ③ 全員で円形になって座り、投げる人の間に新聞紙をのせた椅子を用意する。



- ④ 円の中央に各チームの的になる箱を置く。

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



- ⑤ 「よーい、はじめ」の合図で自分の横の新聞紙を1枚ずつ手でとり、丸めて、自分のチームの箱をめがけて投げる。



- ⑥ 1分間でそれぞれのチーム、いくつ新聞紙玉を的へ入れられたかを競う。

- ⑦ 数を確認するときは、全員で声を出して箱の中にある新聞紙玉を数える。



- ⑧ 多く新聞紙玉を入れられたチームが勝ち。

- ・ 玉入れの様子を実況中継すると盛り上がる。
- ・ 丸め方の足りない例(ダメな例)を見せると分かりやすい。

アレンジの事例

- ・ 参加者の体の状態に合わせて椅子に座ったままでも立ってもできる。
- ・ 玉を投げる時間は臨機応変に変更できる。
- ・ 利き手でない方で投げるなど、投げ方のバリエーションも楽しめる。
- ・ 的に入らなかった新聞紙玉を拾って投げる、場所へ戻り投げるなど、参加者の様子でルールを変えることもできる。
- ・ 的の大きさや高さや物を変えると面白い。

例: 箱⇒カゴ・傘(傘を開いて逆さにして置く)

となりの庭

複数人



所要時間
おおよそ
30分～
60分

準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ 椅子（人数分）
- ・ 長机（4台）
- ・ ネット（1つ）
- ・ 新聞紙（16枚切りを人数分×5枚）

隊形 長机をはさんで
むかいあう



紙を片手で丸めることで握力を使い、
投げることによって上半身の運動を行う。



ポイント

「お隣さんの庭に落ち葉を投げ入れる」という設定で行うので、チームリーダーを決め、チーム名を「〇〇家」（リーダーの苗字）とし、「〇〇家と〇〇家の対決です。」という言葉かけで始めると、盛り上がる。

進め方 【注意点】

- ・ ネット際に落ちた新聞紙玉まで手が届かない場合は、スタッフが手元の方へ移動したり、机を2台にするなどの工夫が必要。
- ・ 机から落ちた新聞紙玉は無効点になるため、その都度拾わないように声掛けをする。

- ① チームに分かれ、3人対3人で行う。
(参加人数によってチームの人数を調整する。)



- ② 新聞紙
(16枚切りにしたもの)
を1人につき5枚配る。



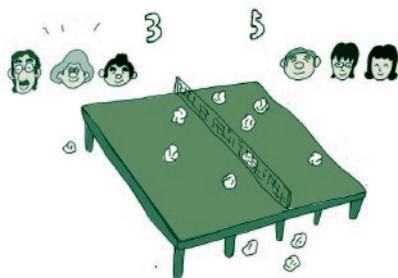
- ③ 「よーい、はじめ」の合図で、その新聞紙を片手で丸めて、相手チームの庭(陣地)へ投げ入れる。



- ④ 手元の5枚の新聞紙がなくなったあとは、自分の庭に落ちた新聞紙玉を拾い、相手の庭へ投げ入れる。



- ⑤ 1分間行い、庭に新聞紙玉が少ないチームが勝ち。



川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



始める前に新聞紙の丸め方の練習をする。
どのくらいの大きさに丸めるか説明のときに見本を見せると分かりやすい。
※丸め方の足りない例(ダメな例)を見せると分かりやすい。

アレンジの事例

ネットの高さを変えたり、ダンボールで壁を作ったり、ネットなしでも楽しめる。

例：テーブルにカラーテープで境界線を引くなど。

秘密のハンカチまわし

複数人



所要時間 おおよそ

30分

準備/レク材

- ・ハンカチ1枚
- ・椅子 (人数分)

隊形

対抗する
チームで
むかいあう



歌いながら物を受け渡すことで、
手先や上半身を動かす。



実際は、
背もたれのある椅子
をご利用下さい。

ポイント

- ・全員で歌を歌うと盛り上がるので、最初に歌の練習をして覚えてもらう。
- ・背中でハンカチを回す練習をしてからゲームを開始する。
- ・ハンカチは、左右どちらに回してもよい。
- ・チームの人数によって曲を繰り返す回数の調整をする。

進め方

【注意点】

- ・ 椅子の背もたれの後ろに腕を出すため、始める前に肩や腕が痛まないか確認する。
- ・ ハンカチを落としたら、最初からやり直しをする。

- ① ハンカチを回すチームとハンカチを誰が持っているかを回答するチームに分ける。(回答するチームは2チーム以上でも可。)



- ② 先にハンカチを回すチームの誰かひとりにハンカチを渡す。



- ③ ハンカチを回す前に、誰の手にあるかを他のチームに伝える。



- ④ 歌に合わせて、他のチームに誰がハンカチを持っているのか分からないように体の後ろで回す。(歌は全員で歌う。)



- ⑤ 歌が終わったら、誰の手にハンカチがあるか相談して答える。



【歌は、『幸せなら手をたたこう』の替え歌】

♪ ハンカチをまわしましょう
ハンカチをまわしましょう
さあ まわしたハンカチ 誰の手に
ララ みんなで あてましょう♪

アレンジの事例

- ・ 慣れてきたら、ハンカチを2枚にすることができる。また、まわす物は、ハンカチ以外の物でも楽しめる。
例:人形・ピン球・お手玉など
- ・ チームの人数を5人程度で始めて、序々に人数を増やしていくと当てるのが難しくなって面白い。

いちかばちかゲーム

複数人



所要時間
おおよそ
30分～
60分

準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・机
- ・椅子（人数分）
- ・サイコロ（大）
- ・数字、偶数・奇数シート
- ・ポイント券（おもちゃのお札）
- ・券入れの紙コップ

隊形



サイコロを
振るスペース



サイコロの目を当てる簡単なゲームを楽しみながら、金額計算で脳を活性化する。

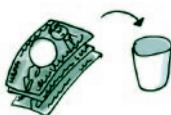


ポイント

- ・自分でポイントを計算し、銀行役のところまで歩いて持っていくことで、頭と体を使う。
- ・サイコロを振る際に、「どんな目ができるかな～」など声掛けをし、場を盛り上げるように心がける。
- ・最後の回にはポイントの倍率を変えて、一発逆転をすると盛り上がる。

進め方

【注意点】大きいサイコロを使い、参加者が自分でサイコロの目を確認できるようにする。



① 机にシートを置き、参加者にポイント券（おもちゃのお札）と券を入れるコップを配る。

② スタッフが銀行役になりポイント券を管理する。



③ 各自でサイコロの出る目を予想する。



④ 持っているポイント券を券入れコップに入れ、予想した目の数字シート、偶数・奇数のシートのいずれかの上に置く。



⑤ 全員がシートの上に置き終わったら、スタッフがサイコロを振る。



【予想が当たった場合】

偶数奇数
シート

ポイント券が
2倍

数字
シート

ポイント券が
3倍

【予想がはずれた場合】

・銀行役がポイント券を没収する。

⑥ 繰り返し行い、最終的にポイント券の多い人が勝ちとなる。

アレンジの事例

- ・サイコロの数を2つにし、目の数を増やすことで難易度を上げることができる。
- ・サイコロのかわりに、ルーレットでもできる。

歌かるた

複
数
人



所要
時間

およそ

60分

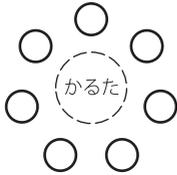
準備/レク材

レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ 歌かるた
- ・ 指し棒（チーム分）
- ・ 椅子（人数分）

隊形

円形



昔なつかしい童謡を題材にしたかるた遊びで、リラックスしながら楽しむ。



ポイント

- ・ 取ったかるたを歌う時、歌っている人の間違いを探すのではなく、一緒に歌って楽しむような雰囲気づくりをする。
- ・ 取る方のかるたには、歌のサビの歌詞しか書かれていないので、詠み手は全文詠む方が分かりやすい。
- ・ 1枚のかるたが取り終わってから、会話などでそのかるたにふれる時間を作る。

進め方

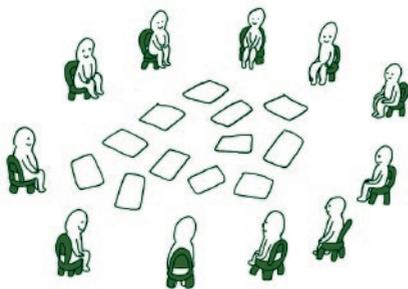
【注意点】

歌を詠むときは、ゆっくりと滑舌よく大きな声ではっきりと詠むこと。

① かるたを床に並べる。

② 1チーム3～4人のチームに分ける。

③ 並べたかるたから少し間隔をおいて、全員で円形になって座る。



④ 各チームに指し棒1本を配る。

⑤ 各チームでかるた取りの順番を決め、1番から順にスタッフの指示でかるたの周囲に出て来てもらう。

⑥ スタッフ、もしくは補助スタッフ（ボランティア）がかるた札を詠む。

⑦ 詠んだ歌をもとに該当するかるたを見つけ、指し棒で指し示す。スタッフ、もしくは補助スタッフが判定員となり1番早く指し示したチームを判定する。



⑧ かるたを取ったチームは、チーム全員で取ったかるたの歌を歌う。

かるたには、歌のサビの歌詞しか書かれていないが、1番の最初から最後まで歌う。間違いなく歌えたら、そのかるたを取ったことになり得点となる。似た歌を歌うなどの間違いをした場合は、スタッフが没収し得点は入らない。



⑨ ⑤～⑧を繰り返し、1番多くかるたを取ったチームが優勝。

アレンジの事例

かるたを取ったチームが歌ってもらうチームを指名でき、「指名されたチームが歌えるとそのチームの得点になる」など、かるたを取ったチーム以外にも得点につながる工夫をすると盛り上がる。

なべなベジジャンケン

複数人



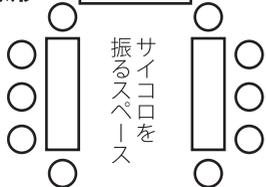
所要時間
おおよそ
40分～
60分

準備/レク材

レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ 具材のカード
- ・ 机
- ・ 椅子
- ・ カード入れ用の巾着

隊形



チームが家族となってお鍋の具を集めるうち、親しみやすい題材で交流が深まる。

【すきやき】の場合

- ・ 牛肉 10枚 <各 20点>
 - ・ 豆腐 15枚 <各 15点>
 - ・ 卵 15枚 <各 10点>
 - ・ しらたき 15枚 <各 8点>
 - ・ ねぎ 20枚 <各 5点>
- 計75枚



ポイント

- ・ 家族の役割分担をしっかりとっておくことがコミュニケーションを盛り上げるコツ。
- ・ 参加者に家族意識を持ってもらい、コミュニケーションの取りやすい環境をつくる。

進め方

【注意点】 ジャンケンは、全員から見える位置で。

各チームは机を囲んで椅子に座る

- ① ゲームの前に各チームの家族構成を決める。

例：「お父さん」「お母さん」「おじいさん」「おばあさん」「長男」等



- ② 各チーム、リーダーを決め、リーダーの苗字で「〇〇家」とする。



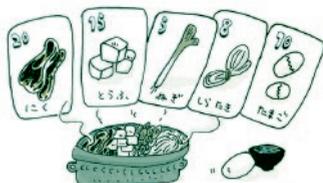
- ③ スタッフが「各家のお父さん出て来て下さい。」と呼びかけ、「お父さん」役の人に前に出してもらう。(以下家族の役割を順番に呼んでいく。)

- ④ スタッフ对各家族の代表者でジャンケンし、勝ったら買い物ができる。巾着の中から、具材カードを1枚引いてもらう。

例：「ジャンケンに勝ったお父さんが買物してもらえますよ。」



- ⑤ 順番に家族全員が同様にいき、早く鍋の具材カードを集められたチームがあがり、『すきやき』の場合は5品



- ⑥ ジャンケンの順番が途中であっても、1つの家族があがった時点で、各チーム手元にある具材カードの得点を計算する。1番にあがったチームは、ボーナス50点を加算する。

- ⑦ 1番高い得点のチームが優勝。

アレンジの事例

- ・他の鍋シリーズでも楽しめる。(具材カードを作れば何でも可能)
例：カレー・カニすき など
- ・ジャンケンの変わりにサイコロを使って行うこともできる。
その場合は、サイコロの目数で具材の買い物ができるかを定める。サイコロを振る前に目数の大小を決め、そのとおりの目数が出たら具材の買い物ができる。(スタッフの立ち位置に気をつける)
- ・スタッフとジャンケンする前に、「勝ち」「負け」どちらが買い物権を獲得できるか決める。

花いちもんめ

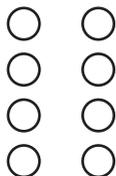
複
数
人



所要時間
おおよそ
40分～
60分

隊形

対抗する
チームで
むかいあう



準備/レク材

レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ お手玉(約 50 個)
- ・ 2 cm幅に切った新聞紙見開きページで1枚分
- ・ 棒倒し用机1台
- ・ 棒1本(割りばしや鉛筆など)
- ・ サイコロ1個(20 cm角程度)
- ・ 椅子 (人数分)
- ・ 各チーム人数分のはちまきまたは、タオルや手ぬぐい等
- ・ 机 (1台)

昔遊びを思い出して楽しむ。



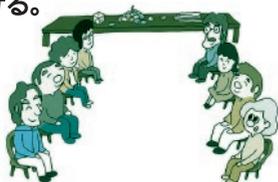
ポイント

- ・ 「花いちもんめ」の歌を参加者全員でゲームを始める前に歌うとよい。歌詞を大きく書いたものがあれば歌いやすい。
- ・ 参加者に名札をつけてもらう。(指名するとき名前がわかる。)
- ・ 指名された人の対戦は、参加者全員から見える位置で行うようにすると盛り上がる。また、みんなで声かけをするなど対戦を盛り上げる工夫をする。
- ・ 指名する人が何度も同じ人にならないように気をつける。
(次は〇〇さんを指名しましょうか) など声掛けをする。)

進め方

【注意点】椅子からの移動時の転倒等に注意する。

- ① 2チームに分け、椅子で向かい合わせに座り、中央に対戦場所を設ける。



- ② 各チーム色を決め、その色のはちまきを首からさげる。



- ③ わらべ歌「花いちもんめ」の昔遊び同様、歌を歌って「どの子がほしい。」とお互いに相手チームの1人を指名する。



- ④ 指名された2人は対戦場所へ出てきて、ジャンケンをする。

- ⑤ ジャンケンに勝った人がサイコロを振り、出た目数のゲームで対戦する。

【サイコロの目数】

1・6が出た場合・・・ジャンケン3本勝負

2・5が出た場合・・・紙相撲

(細く切った新聞紙を輪にして引っ掛け引っ張りあい、切れた方が負け)

3・4が出た場合・・・棒倒し

(お手玉の山の中央に棒を立て、交互にお手玉を取り、棒を倒した方が負け)



- ⑥ ゲームの対戦結果で、負けた人は勝ったチーム(相手)へはちまきを渡す。

(2人目からは指名できるのは、はちまきを持っている方のみ)



- ⑦ 相手チームのはちまきを多くとったチームが勝ち。

アレンジの事例

- ・「花いちもんめ」を掛け合いで歌うだけでも楽しめる。
- ・対戦ゲームを参加者の状態に合わせて、いろいろ変化させることができる。季節にちなんだゲームを取り入れても面白い。

文字文字遊び

複
数
人



所要時間
おおよそ
15分～
20分

準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

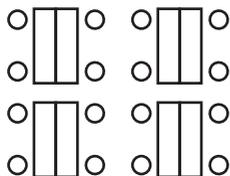
- ・「ひらがなカード」 チーム分
- ・机 (チーム分)
- ・椅子 (人数分)

【「ひらがなカード」の作り方】

8cm角の厚紙に「あ」～「ん」まで1枚に
1文字大きく書く。

※セットで色分けすると分類しやすい。

隊形



いろいろな言葉を思い出すことで脳を
活性化する。

チーム内で話し合うことで交流を深める。



ポイント

- ・チームのみんなで相談して知恵を出し合う。
- ・文字数の長い言葉を作ったチームには、ボーナスポイントを与えると盛り上がる。

例：2文字…1点 3文字…2点 4文字…5点 5文字…5点
6文字…7点 7文字以上…10点

進め方

- ① 1チーム3～4人のチームに分ける。
(参加人数によりチーム数は変わる。)

- ② 各チームは「ひらがなカード」を机の上に並べる。



- ③ スタッフがお題を出す。
例：花の名前・木の名前・魚の名前等



- ④ そのお題に添ってチームで相談して、「ひらがなカード」を使って複数の名前を考える。
(時間は5分～10分)

【「ひらがなカード」を組み合わせる時のルール】

・一度使った「ひらがなカード」は使えない。

・濁音や半濁音は代用する。

例：「か」→「が」「は」→「ぱ」等

- ⑤ 時間になれば、各チームが作った「言葉」を発表する。



- ⑥ 1番多く「ひらがなカード」を使ったチームが優勝。

アレンジの事例

- ・1番多く言葉を作ったチームが優勝。
- ・サイコロを使って、出た目の数と同じ文字数の言葉を作り、たくさん言葉を作ったチームが勝ち。例：サイコロ目が4→「ひまわり」
- ・「ひらがなカード」を2セット使って、しりとり遊びをする。多くしりとりをつなげられたチームが優勝。

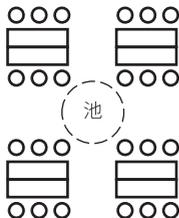
文字つりゲーム

複
数
人



所要時間
おおよそ
30分～
60分

隊形



準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・ 文字カード（50音）
ひらがな1文字につき、同じ文字を5枚以上用意する。（例：5 cm × 10 cm）
- ・ 釣竿（先に磁石を付けたもの）
- ・ 釣り池用ひも
- ※ ひらがなカードに、クリップを付け、釣り竿の先端に取り付けられている磁石でカードを釣る
- ・ 机（チーム分）
- ・ 椅子（人数分）

文字カードを釣る楽しみと釣ったカードで言葉を組み合わせることで脳を活性化する。



ポイント

- ・ 「はじめ」と「おわり」の合図を釣る人全員がわかるように笛など音のでるもので合図する。
- ・ なかなか釣れない人へは声かけを行う。（励ます！）
- ・ 言葉合わせでは、組み合わせのヒントやアドバイスをする。
- ・ チーム全員で取り組めるよう、声かけなど全体に目配りをする。

- ⑥ 1番の人が釣り終われば、次の2番の人と交代し最後の人まで釣る。



- ⑦ 釣りの時間が終われば、釣れた文字カードで「言葉」を作る。



【言葉合わせの得点】

- ・文字カード1枚なら… 1点
- ・2枚の文字カードで「言葉」を作ると… 5点
- ・3枚以上の文字カードで「言葉」を作ると…10点

- ⑧ 各チームがいくつ言葉をつくれたか発表し、得点をつける。
合計点の高いチームが優勝。

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



池にカードをならべるときに、あえて裏向きにして置くと、ワクワク感がUP！

アレンジの事例

- ・“ひらがな”カード以外に“漢字”や“カタカナ”カードでも楽しめる。（“漢字”の場合は、“へん”と“つくり”に分ける。）
- ・ひとつの絵を2つに分けた絵合わせカードも楽しめる。
- ・言葉合わせを行わず、より多くカードを釣ったチームの勝ちにする。
- ・釣りひもを長くして、釣りの難易度を上げる。

ぱたぱたパズル

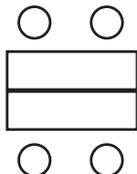
1人
複数人



所要時間 おおよそ

30分

隊形



準備/レク材

- ・机、椅子 (人数分)
- ・パズル用紙 (人数分) p51参照
- ・はさみ、のり
(人数分またはグループにいくつか用意)
- ・のりつけ用の下紙 (1テーブル4~6枚)

紙のパズルを作ることで指先を使う物づくりと、そのパズルでゲームを楽しみながら脳を活性化する。



ポイント

- ・パズルを作る時はゆっくりと進める。その後は自由にパズルに取り組んでもらう。
- ・パズルの合わせ方は一例だけ説明し、残りは参加者同士で相談しながら、楽しく頭を使ってもらおう。

進め方

【注意点】

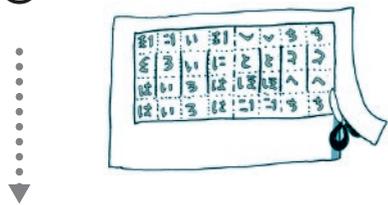
- ・ 切り込み線と折り線を間違えないように作成前にしっかり説明する。
- ・ 貼り合わせの時に表と裏の線がずれるときれいに出来上がらず、パズルを解く時に合わせづらいので気を付ける。

机を2つ合わせて向かい合わせで座り、会話を楽しめるようにする。

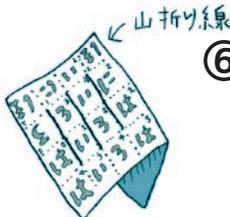
- ① 1人1枚ずつパズルを印刷した用紙を配る。はさみ、のりを各グループに用意する。



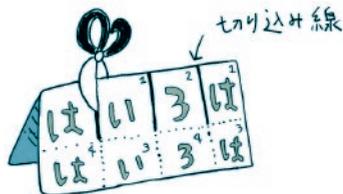
- ② パズルの外枠をはさみで切り離す。



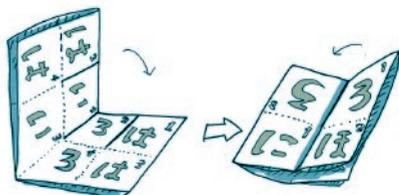
- ③ パズルの白紙面が内側になるように中央の山折り線で折り、いったん開いてから折った内側にのりを付けて貼り付ける。



- ④ 中央の山折り線で二つ折りにし、切り込み線に沿ってはさみで切る。



- ⑤ 他の折り線も折って折り目を付ける。これでパズル完成。



- ⑥ パズルの合わせ方の一例を示し、各自で図形合わせを楽しむ。
例：4面同じ方向で同じ字がそろう



アレンジの事例

- ・ パズルの図案を変更できる。例：絵や言葉など
- ・ 無地のパズルに各自が好きな図案を書いて、自分だけのパズルを作ることできる。

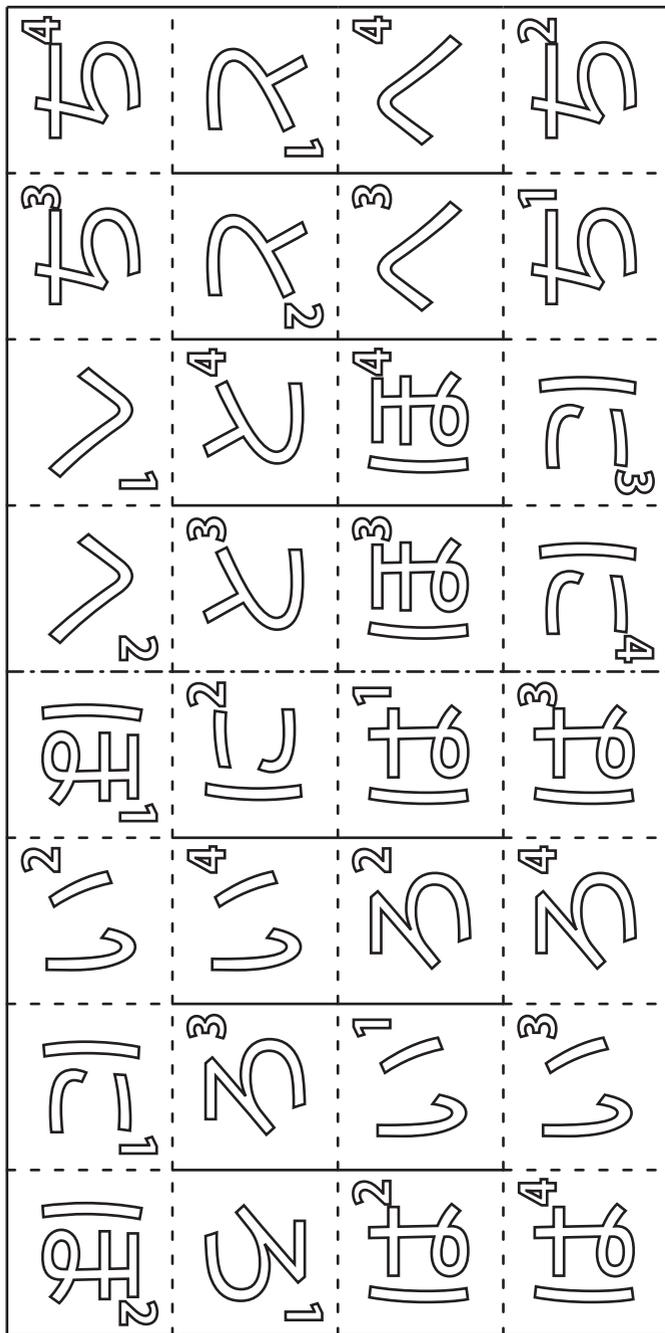
※書く位置や図案の上下を間違えないよう注意が必要。

拡大して色をぬるなどしてお使い下さい。

—— 切り込み線

- - - - 山折り線

- - - - 折り目線



色いろカルタ

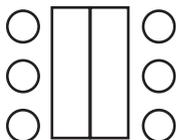
複数人



所要時間 おおよそ

30分

隊形



準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・色カード25枚（例：5cm×10cm）
- ・机、椅子（人数分）

【色カードの作り方】

（例示）

5色（赤・青・黄・緑・紫）の名前を5色のマジックで各1枚カードを書く。（1色カード1枚×5セット分）

集中力を高め、脳を活性化する。



ポイント

- ・お手付きをした方は、1回休みとなる。
- ・カードの枚数は多い方がよい。

進め方

【注意点】

- ・長時間のゲームを避け、適度に休憩を入れる。
- ・マジックの色は見分けやすい色を使用する。
※特に黄色は見にくいので、黒色で縁取りするなど
の工夫が必要

- ① 各机4～5人とし、個人戦で行う。



- ② テーブル上に色カードを並べる。



- ③ スタッフが指定した色カードをカルタの要領で素早く取る。
例：「青色の赤！」「黄色の緑！」



- ④ 多く色カードを取れた方が勝ち。

アレンジの事例

- ・指定する色カードの言い方の順序を変更すると、パターンが増える。
例：「赤の青色！」 「緑の黄色！」
- ・参加者に問題を出してもらう。
- ・チーム対抗にする。

「漢字の赤」「漢字の青」
にすると難易度があがる

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



新聞 ジグソーパズルゲーム

複数人

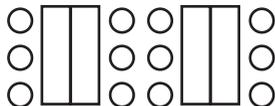


所要時間
おおよそ
30分～
60分

準備/レク材

- ・新聞紙（見開き×チーム数）
- ・セロハンテープ
- ・机（チーム分）
- ・椅子（人数分）

隊形



思考力を高め、脳を活性化する。



ポイント

- ・破り方を指定しない方が自由にできるので面白みが増す。
（大きさや形を自由に。回数はスタッフの指示に従って。）
- ・破った作業後は、各チームの紙片が同じ枚数であることを必ず確認する。

進め方

【注意点】席の移動時に椅子からの転倒等に気を付ける。

- ① 1チーム4～6人のチームに分け、各チームに新聞紙見開き1枚を配る。

- ② スタッフの指示どおりに新聞紙をバラバラに破る。

※破る回数は、人数により調整する。
例：「1人1回ずつ新聞紙を破ってください。」（4人チームなら1枚の新聞紙が4枚になる。）



- ③ バラバラに破った新聞紙をひとつに集めて、次のチームへ渡す。



- ④ ②③の作業を繰り返す。
※1回ずつ復元させる。

- ④ 最終、渡された紙片をチーム全員で協力しあって復元し、テープで貼る。復元できたチームは、チーム全員で「出来た！」と他のチームにも分かるような大きな声で知らせる。



- ⑤ スタッフは、チーム全員でちゃんと復元されているかチェックする。



アレンジの事例

- ・参加者の状態に合わせて、破った新聞紙をバラバラに次の他のチームに回したり、回す回数を変えたり、1回の新聞を破る回数を変えるなどの変化で楽しめる。
- ・破るもの(紙)を広告や大きめのカレンダーなどいろいろと変えて楽しめる。
- ・「できた」の合図を各チームで決めてもらうと面白い。
例：「完成！」「よっしゃ～！」など
- ・ある程度細かくなった時点で復元させるもよし。



新聞を折って破らない!

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス

進め方

【注意点】 カードの数は参加者によって調整する。

① 2チーム以上のチームに分ける。

② 各チームに解答用紙と鉛筆を配る。

③ スタッフは、カードの内容をよく見て覚えておくように説明する。



④ スタッフは全員から見えるように、5～10枚のカードを読み上げながら順番に見せる。

左ページのイラスト参照

(1枚のカードで約5～10秒間見せる。)

⑤ 1分間でカードに書かれていたものを各チームで相談しあい、解答用紙に記入する。



⑥ 最後にカードを見せながら答え合わせをして、正解数の多いチームが優勝。



川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



アレンジの事例

- ・カードではなく、実物を置いておき、名前を言いながら袋の中に入れていく方法もある。例：人形・時計・リンゴ・鉛筆など
- ・参加者全員から見える位置で実物を机の上に並べて、1分間覚えてもらう。その後、机の上の実物が見えないように隠す（シーツを被せる、つい立を前に置くなど）。机にあったものを紙に書き出し、その正解数を競う。
- ・つい立てを2つ用意し、その後ろにスタッフが隠れて果物や模型、日用品などを投げ合う。参加者は、その投げられた物を覚えて、紙に書き出し、その正解数を競う。

覚えやすいようにカードを3～5枚にするとか、同時に見せるなどして正解率を上げると盛り上がる。日常使われている実物を使うと覚えやすいかも！

ぴったし数字を ねらえ！

複数人

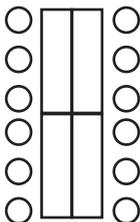


所要時間
おおよそ
40分～
60分

準備/レク材 レク道具貸し出し：後頁資料集を参照

- ・サイコロ2個（例：手のひらサイズ）
- ・ホワイトボード（黒板など）
- ・机
- ・椅子（人数分）

隊形



簡単なたし算で脳を活性化する。



ポイント

- ・「サイコロを振って数を消す」一巡が終わるたびにジャンケンで順番を決める方が不公平感が少なくなる。
- ・投げるときは「せーの」などの掛け声で2人同時に投げてもらう。
- ・ある程度ゲームが進むと、同じ数字ばかりが出るようになり、なかなかねらった数字が出なくなる。「おしかったですね～」や「この数字はよくでますね～」などと声かけをして盛り上げる。

進め方

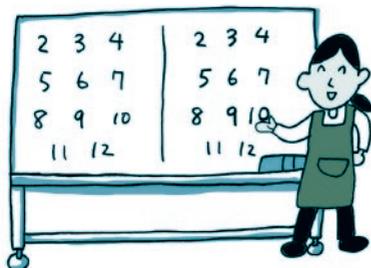
【注意点】

- ・ 隊形はサイコロを次のチームに渡しやすいこと、サイコロが参加者全員に見えることが望ましい。
- ・ サイコロを投げるときは転がるように投げよう。（置くような投げ方があるため）

① 2チームに分けて対面に座る。



② ホワイトボードに2～12の数字をチーム分書く。



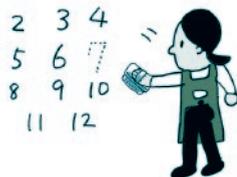
③ サイコロを投げるチームの順番をじゃんけんを決める。



④ サイコロをチームごとに2人同時に投げる。



⑤ 出た目の数を足して、ホワイトボードに書かれている自分のチームにその数字があれば消す。



⑥ 次のチームにサイコロをまわし、④⑤と同様にする。



⑦ 繰り返し行い、2～12全ての数字が消えたチームが優勝。

川瀬先生の
ワンポイント
アドバイス



サイコロ1つで1～6の数字ですと、もっと時間が短くできますよ。

アレンジの事例

- ・ サイコロを3つに増やし3～18までの数字で行うこともできる。
※時間がかかりかかるとなる。

レクリエーション 備品貸出一覧

京都市内老人福祉センター(10センター)
のレクリエーション『備品』を
ご利用いただけます！

地域で活動する皆様



老人福祉センターを
ご活用ください。



貸出方法

1 レク備品貸出一覧（P62～P66）の中で希望のものがあれば、そのセンターまで連絡ください

使用される日に貸出可能か確認します。
※予約は電話でも構いません。



2 貸出可能になった場合 センターにて「備品利用申請書」を記入していただきます

申請書には、「代表者の連絡先」「希望貸出期間」等を記入していただきます。※予約されている場合は、貸出日に記入していただいても構いません。



3 センターまで備品を取りに来て頂き、ご利用ください

職員より簡単な使用説明をさせていただきます。
※具体的な説明が必要な場合は、事前にご連絡ください。



4 貸出期間期日までに返却下さい

返却の際に、備品の個数などの確認をさせていただきます。
なにか、お気づきのことがあればお伝えください。



レクリエーションのアドバイスもさせていただきます！

【例】

〇〇人で“ゲーム”をしたいと思うが、どんなことができますか？

【例】

簡単な“ものづくり”をしたいと思うが、なにか良いのがありますか？

お気軽にご相談ください！

老人福祉センターの所在地及び連絡先は裏表紙をご覧ください。

（注意）貸出は地域の団体に限りです

●……市販品

★……手作り品

♣……写真あり

各老人福祉センター レクリエーション機材貸し出し一覧

	レク 機材 名	掲 載 ペ ー ジ	センター名									
			上 京	左 京	山 科 中 央	下 京	久 世 西	右 京 中 央	西 京	洛 西	伏 見	醍 醐
1	ひらがなカード	P44	★	★		★	★		★	★		★
2	文字カード	P46	★	★		★	★		★	★		★
3	漢字カード		★			★						
4	色いろシート											★
5	色カード いろいろ文字カード	P52			★							
6	数字探しシート											★
7	果物カード							★				
8	棒倒し用棒	P42		★								
9	釣りゲーム用釣竿	P46		★		★						
10	すき焼きじゃんけん	P40		●	●	★		●				★
11	日本地図ジグソーパズル			●								
12	鍋なべゲームカード									★		
13	魚釣りカード		★		★	★						
14	都道府県・坊主めくりカード			★								
15	ジグソーパズル釣りセット			★								
16	輪投げゲームセット			★								
17	ダービーゲームセット ♣			★								
18	ポット積み上げゲームセット									●		
19	歌かるた	P38	★	●		★						
20	慣用句かるた		●									
21	京ことばカルタ				●			●				
22	思い出カルタ				●			●				
23	お魚かるた				●	●						
24	犬棒カルタ					●	●					●
25	いろはカルタ							●		●		
26	動物かるた											●

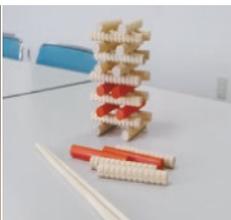
●……市販品

★……手作り品

♣……写真あり

各老人福祉センター レクリエーション機材貸し出し一覧

レク 機 材 名	掲 載 ペ ー ジ	センター名									
		上 京	左 京	山 科 中 央	下 京	久 世 西	右 京 中 央	西 京	洛 西	伏 見	醍 醐
27 熟語トランプ初級編				●							
28 熟語トランプ上級編				●							
29 百人一首				●	●	●			●	●	
30 トランプ (大トランプ含む)	P28	●		●	●	●		●	●	●	●
31 漢字遊びカード								★			
32 四字熟語カード		●									★
33 ことわざカード											★
34 カルム (カロム)	♣		●			●					
35 たいこ相撲			●								
36 武蔵 (卓上バランスゲーム)	♣			●							
37 ジェンガ (卓上バランスゲーム)			●	●			●				
38 チェア×チェア (卓上バランスゲーム)	♣			●			●				
39 ビンゴ				★							
40 オセロ										●	
41 囲碁セット (足つき碁盤、碁石)						●					
42 将棋セット (足つき将棋盤、駒)						●					
43 将棋・盤 (特大)		●									
44 麻雀セット (簡易麻雀台、麻雀牌)			●								
45 お手玉	P20	★	★	★	★	★	★	★	●	●	★
	P42										



16 ダービーゲームセット 34 カルム (カロム)

36 武蔵

38 チェア×チェア

●……市販品

★……手作り品

♣……写真あり

各老人福祉センター レクリエーション機材貸し出し一覧

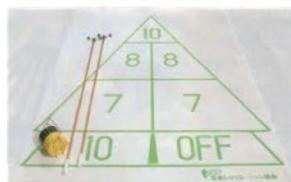
	レク 機材 名	掲 載 ペ ー ジ	センター名									
			上 京	左 京	山 科 中 央	下 京	久 世 西	右 京 中 央	西 京	洛 西	伏 見	醍 醐
46	サイコロ	P36						★				
		P42	●	●	●	●		●				★
		P58						●				
47	うちわ		●	●						●		
48	紅白玉いれ					●						
49	1・2・3札		●									
50	ハヤオシピンポンブー		●									
51	ゲーム用メダル									●		
52	お金券	P36		★			●					
53	数字、偶数・奇数シート	P36		★								
54	はちまき	P42				●		●	●		●	
55	わっか(ローブ製)		★					●				
56	パドルドラム ♣		●					●				
57	鈴		●	●	●			●			●	
58	ハンドベル		●	●	●	●		●	●		●	
59	カスタネット			●								
60	卓球バレーセット			●		●	●	●	●		●	
61	卓球得点盤			●		●						
62	卓球ネット	P32	●					●				
63	ピンポン玉		●				●	●				
64	ゲーゴルゲーム ♣			●			●		●			
65	シャッフルボード ♣		●									



56 パドルドラム



64 ゲーゴルゲーム



65 シャッフルボード

●……市販品

★……手作り品

♣……写真あり

各老人福祉センター レクリエーション機材貸し出し一覧

レク 機 材 名	掲 載 ペ ー ジ	センター名									
		上 京	左 京	山 科 中 央	下 京	久 世 西	右 京 中 央	西 京	洛 西	伏 見	醍 醐
66	キャッチング・ザ・スティック	●									
67	クオリティ (輪投げ) ♣				●	●					
68	インディアカ					●	●				
69	ビーンボーリング ♣				●	●	●				
70	ボーリングセット				●		●		★		
71	ディスコン ♣	●					●				●
72	フライングディスク ストライクボード ♣			●							
73	スカイクロスセット ♣							●			
74	フラフープ (大)	●	●								
75	フラフープ (小)	●				●					
76	タルコタックル ♣	●						●			
77	チャレンジサッカーゴール ♣	●									
78	ニチレクボール			●		●	●			●	



67 クオリティ



69 ビーンボーリング



71 ディスコン

72 フライングディスク
ストライクボード

73 スカイクロスセット



76 タルコタックル



77 チャレンジサッカーゴール

●……市販品

★……手作り品

♣……写真あり

各老人福祉センター レクリエーション機材貸し出し一覧

	レク 機材 名	掲 載 ペ ー ジ	センター名											
			上 京	左 京	山 科 中 央	下 京	久 世 西	右 京 中 央	西 京	洛 西	伏 見	醍 醐		
79	スカットボール ♣		●		●									
80	ビーチボール		●		●							●		
81	ソフトバレーボール		●				●							
82	スポンジボール		●											
83	ソフトゴムニックボール ♣		●	●										
84	カラーボール				●	●	●	●		●				
85	ふらばーる (不思議な形のボール)		●					●						
86	セラバンド ♣								●					
87	体組成計								●	●				
88	血圧計		●			●								
89	体重計		●										●	
90	体力測定機材		●						●				●	
91	音楽 CD、テープ音楽 CD		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
92	すこやか体操 CD		●	●			●	●	●	●	●	●	●	●
93	体操ビデオ		●	●			●			●			●	
94	体操関連書籍		●	●		●				●				
95	脳トレ関連書籍		●	●		●				●			●	
96	ぬりえ							●						
97	折り紙関連書籍		●					●		●			●	
98	レクリエーション関連書籍		●	●		●		●		●			●	
99	歌集						●	●	★	★				
100	福祉関連書籍		●			●								



79 スカットボール



83 ソフトゴムニックボール



86 セラバンド

老人福祉センター所在地一覧



老人福祉センター名	種別	所在地	電話
上京老人福祉センター	第1種	上京区今小路通御前通東入 西今小路 797	464-4889
左京老人福祉センター	第1種	左京区高野西開町 5 左京合同福祉センター 1 階	722-4650
山科中央老人福祉センター	第1種	山科区西野大手先町 2-1 山科総合福祉会館 2 階	501-0242
下京老人福祉センター	第1種	下京区花屋町通室町西入乾町 292 下京総合福祉センター 2 階	341-1730
久世西老人福祉センター	第1種	南区久世中久世町 5 丁目 19-1	934-5801
右京中央老人福祉センター	第1種	右京区太秦森ヶ前町 22-3 右京合同福祉センター 2 階	865-8425
西京老人福祉センター	第1種	西京区上桂前田町 29-2	392-4705
洛西老人福祉センター	第1種	西京区大原野西境谷町 2 丁目 14-4	335-0766
伏見老人福祉センター	第1種	伏見区紙子屋町 544 伏見社会福祉総合センター 2 階	603-1285
醍醐老人福祉センター	第1種	伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロウ西館 1 階	575-2570
北老人福祉センター	第2種	北区紫野雲林院町 44-1 北合同福祉センター 3 階	492-8845
中京老人福祉センター	第2種	中京区壬生坊城町 48-3 壬生公団住宅 4 棟 1 階	821-5000
東山老人福祉センター	第2種	東山区清水 5 丁目 130-8	541-0434
山科老人福祉センター	第2種	山科区柳辻西浦町 41-107	501-1630
南老人福祉センター	第2種	南区吉祥院西定成町 32	671-1717
右京老人福祉センター	第2種	右京区鳴滝宅間町 14-2	464-2789

京都市内には、京都市社会福祉協議会 京都市長寿すこやかセンター（電話 354-8741）が運営する老人福祉センターが16カ所あり、そのうち10カ所の上記第1種老人福祉センターで毎週“生きいきサロン”を行っています（P2に実施曜日記載）。この実践集のレクリエーション内容でご不明な点は、お気軽にお近くの第1種老人福祉センターの指導員におたずね下さい。

