

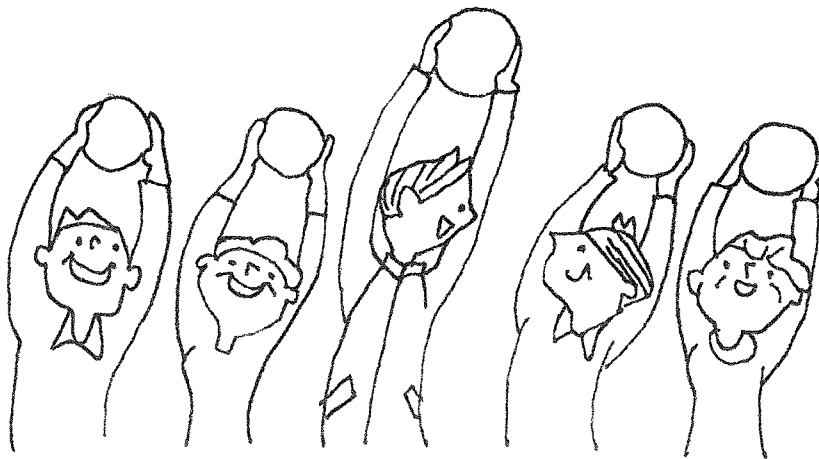
令和7年6月23日

北海道レクリエーション協会

寺腰 一美

楽しさをおした
心の元気づくり

年 組



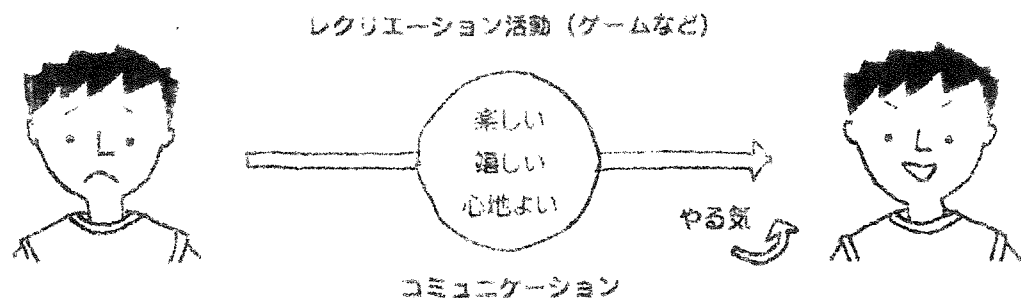
日本におけるレクリエーションの歴史

昭和 13 年 世界レクリエーション会議の誘致のために
「日本厚生協会」が設立される

昭和 23 年 「日本レクリエーション協会」設立
(日本厚生協会の業務を引き継ぐ)

レクリエーションとは

○レクリエーションの主旨(目的) 心を元気にすること



○レクリエーション活動

心を元気にする手段として用いるゲームや歌や踊り、スポーツなど

○レクリエーション支援

レクリエーション活動を用いて人々の心の元気づくりを支援すること

○アイスブレイキング

レクリエーション活動を組み合わせて実施することで、対象者間の良好な集団作りを行う方法

○アイスブレイキング・モデル

アイスブレイキングを効率的に進めるためのコミュニケーションの範囲を段階的に広げ
コミュニケーションの質を段階的に高めることができるよう 3 つの段階で構成される

	導 入 段 階
対 象 者 の 様 子	まだ緊張していたり、不安な気持ちを持っていたり、やる気が出ない、気分が乗らないという人もいることが想定できる段階
支援方法	個人のやる気や心の状態に関わらず、無理なく参加でき、皆と同じことができた（成功した）安心感が得られ、居心地悪くない、居心地よいかも、楽しいかもと思われる活動を実施しながら、心のウォーミングアップをしていく段階
適している活動	支援者と対象者で行い、無理なく参加できるような活動
	交 流 段 階
対 象 者 の 様 子	少しずつ心がほぐれ、個人差はあっても声が出たり、笑顔が出たり、近くの人と視線を合わせたり、笑顔を交わしたりする様子が見られる段階
支援方法	そこにいる人たち全体が交流できる活動をとおして心も体も開放に向かっていく段階
適している活動	意思疎通ができる活動と発展段階に向けたグループづくりにつながる活動
	発 展 段 階
対 象 者 の 様 子	皆の心が解放され、自分の思っていることが言えたり、グループ内での役割が自然とできてきたりする段階
支援方法	グループ活動をとおして、自分の力を発揮しよう、私たちのグループ頑張ろうと思える段階
適している活動	グループ内の交流や、グループ間の対戦で一人ひとりが力を発揮できる活動をとおして、グループ内の結束力が高まる活動

ホスピタリティ

ホスピタリティ — あたたくもてなす意識を持ちながら、対象者と意思疎通を図る方法

あたたくもてなす意識を持つこと

●個人としてとらえる

「自分がこの人だったらどのように対応されたら安心だろうか」

「何と言われたら嬉しいだろうか」などと考え配慮する

あたたくもてなしたいという気持ちを伝える配慮

●視線を合わせる

●笑顔で接する

●はっきり、ゆっくり、聞こえる声の大きさと話す

●励ましや賞賛の声を掛け、前向きな気持ちで参加できるように心がける

レクリエーション支援で気をつけること

① 罰ゲームはしてはいけません

② 対象者の気持ちに配慮して接しましょう

・1人だけ目立つような活動をしない（失敗が目立つこと）

・さしさわりのない質問にする（自己紹介）

③ レク活動は多めに準備する

④ 活動の流れを整理し、実際に話してみる

（時間配分がわかる、スムーズに話せない場所の確認になる）

⑤ 使用する会場の確認をする

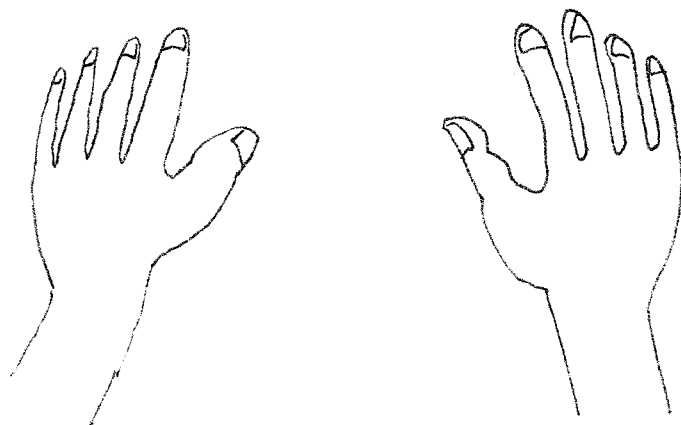
⑥ 使用する道具の確認をする

⑦ ルールや支援方法が間違えた場合は素直に誤って、「もう一度させてください」とお願いしてもう一度やりなおす

実技

1. 指折りグーパー

- ① 両手手のひらを開いてパーの状態にする
その時、手のひらを前方に向ける
- ② 両手の親指から小指まで順番に折って手をグーに握った後、手を開く
かけ声の例 1・2・3・グー・パッ 1・2・3・グー・パッ
- ③ 歌に合わせて挑戦する（どんぐりころころ）
- ④ 歌に合わせて挑戦し、グーはしっかり握って、パーは両手を前に伸ばす



2. ソング

「どんぐりころころ」を水戸黄門のメロディーで歌う（別紙歌詞カードあり）

3. おさななじみ（歌 デューク・エイセス）

- ① 2人向かい合う
- ② 右手で相手の肩を3回タッチして、左手で相手の肩を3回タッチする
- ③ 2人でじゃんけんをする×1回 21(7)
- ④ 勝った人は両手を好きな高さで広げ、負けた人はそこに手をそえる
あいこは相手と胸の前で手を合わす

4. 数集まり

支援者が言った人数で集まる

5. インパルス

- ① 6人～8人程度のグループを複数つくる
 - ② グループで円をつくり、グループの中でリーダーをきめる
 - ③ 支援者の「スタート」の合図で、リーダーは手をたたく
 - ④ リーダーがたたいたら、右隣の人が手をたたき、さらにその隣の人が手をたたき1周する
 - ⑤ リーダーの左隣の人が手をたたいたら、リーダーが「キター」と大きな声を出してグループ全員でバンザイをする
- 注意点 ・グループは高齢者と一緒になる
・高齢者だけ、自分たちだけのグループはつくらない
・各グループの人数を同じにする。合わないときは多い人全員が勝敗の確認をする審判になる
- ⑥ どこのグループが一番早く一周できるのかを競争する

6. ほっぺさわり番号送り

- ① 5～10名くらいまでの小グループを複数つくる
- ② スタートの人「1」と言いながら、自分の左右どちらかの「ほっぺ」をさわる。右手で右側をさわれば次の番号を言う一人は右隣となり、逆に左手で左側をさわれば次は左隣の人となる
- ③ 番号を送られた人は、やはり左右どちらかの「ほっぺ」をさわりながら「2」と言う同様に、順に番号を送っていく
- ④ ただし、5・10・15・・・などの番号にあたった時だけ動作が違う。
5の倍数の番号の時だけは「ほっぺ」をさわらずに、自分の額に手をあてて遠くを見るときのような動作をする。この時、次の番号は指先の方向の人に送られることになる
- ⑤ こうして続けていき、言うべき人が番号を言わなかったり、言わなくてもよい人が番号を言ったり、番号をつかえたり、動作を間違えたりしたらアウトとなる。次はアウトになった人が「1」から始める

ポイント

- ① ルールが多少複雑なので、一気に説明しようとしても参加者側の理解がとまなわないうことが多い。説明手順を整理してのぞむことがたいせつ
- ② 間違えたり、詰まったりしたら全員で「カーン」の声をあげるようにするとルールの理解度があがる
- ③ 小グループでしばらく展開したら、各グループから代表をださせて対抗戦という形式をとると仲間意識をつくれる素材として活用できる

どんぐりころころ

どんぐりころころ どんぶりこ
おいけにはまって さあたいへん
どじょうがでてきて こんにちは
ぼっちゃんいっしょに あそびましょう

どんぐりころころ よろこんで
しばらくいっしょに あそんだが
やっぱりおやまが こいしいと
ないてはどじょうを こまらせた

うさぎとかめ

もしもし かめよ かめさんよ
せかいのうちに おまえほど
あゆみの のろい ものはない
どうして そんなに のろいのか

なんと おっしゃる うさぎさん
そんなら おまえと かけくらべ
むこうの こやまの ふもとまで
どちらが さきに かけつくか

切手のないおくりもの

私からあなたへ この歌を届けよう
広い世界にたった一人の
私の好きなあなたへ

歳老いたあなたへ この歌を届けよう
心優しく育ててくれた
御礼がわりにこの歌を

知りあえたあなたに この歌を届けよう
今後よろしく願います
名刺がわりにこの歌を

別れゆくあなたへ この歌を届けよう
寂しいときに歌ってほしい
遠い空からこの歌を

私からあなたへ この歌を届けよう
広い世界にたった一人の
私の好きなあなたへ
私の好きなあなたへ

あんたがたどこさ

あんたがたどこさ ひごさ
ひごどこさ くまもとさ
くまもとどこさ せんばさ
せんばやまには たぬきがおってさ
それをりょうしが てつぽでうってさ
にてさ やいてさ くってさ
それをこのはで ちょっとかぶせ

幸せなら手をたたこう

幸せなら手をたたこう
幸せなら手をたたこう
幸せなら態度で示そうよ
ほらみんなで手をたたこう

幸せなら足ならそう
幸せなら足ならそう
幸せなら態度で示そうよ
ほらみんなで足ならそう

幸せなら手をたたこう

1コーラスごとに、リズムに合わせて指や手、足などを動かします。
元氣よく楽しみながら、手指や足の運動能力を高めます。

進め方

●1番

基本の動作は、両手でグー・チョキ・パーをくり返します。歌詞の〈手拍子〉の部分では、2回手をたたきます。

※ 1番の最後の歌詞「うてをたたこう」の部分は、「うてを」(パー)→「うたた」(グー)→「うこう」(チョキ)→2回手拍子になります。

1 うしあ



2 うわせ



3 うなら



4 うてを



5 うたた



6 うこう



(2回手拍子)



●2番

基本の動作は、【右足を開く】→【左足を開く】→【右足を閉じる】→【左足を閉じる】です。それをくり返します。歌詞の〈足ふみ〉の部分では、両足をそろえて2回床をトントンします。

7 うしあ



8 うわせ



9 うなら



10 うあし



11 うなら



12 うそう



(床を2回トントン)



●3番

基本の動作は、【グーの右手で右の太ももをたたく】→【グーの左手で左の太ももをたたく】→【右手で左の肩をたたく】→【左手で右の肩をたたく】→【左手で左の太ももをたたく】→【右手で右の太ももをたたく】です。それをくり返します。歌詞の〈肩たたき〉の部分では、右手で左の肩を、左手で右の肩を同時に2回たたきます。

13 うしあ



14 うわせ



15 うなら



16 うかた



17 うたた



18 うこう



(右手で左の肩を、
左手で右の肩を
同時に2回
たたきます)

<アレンジ>

13 うしあ

膝 タンテ × 1回

14 うわせ

膝 タンテ × 1回

15 うなら

手拍子 × 1回

16 うかた

手拍子 × 1回

17 18 うたたこう

肩たたき × 2回

(トントン)

反対側の
肩たたき × 2回

プログラムの展開方法

起 — 導入段階 リーダー対全員の時間

参加者をひきつけ、楽しい雰囲気をつくりあげることがめざします。

承 — 交流段階 導入につづく展開 参加者同士の時間

導入によってつくりあげられたムードをこわさないように努めながら、それを発展させていく。

※参加者一人一人の人間関係が広がっていくように配慮することが大切。

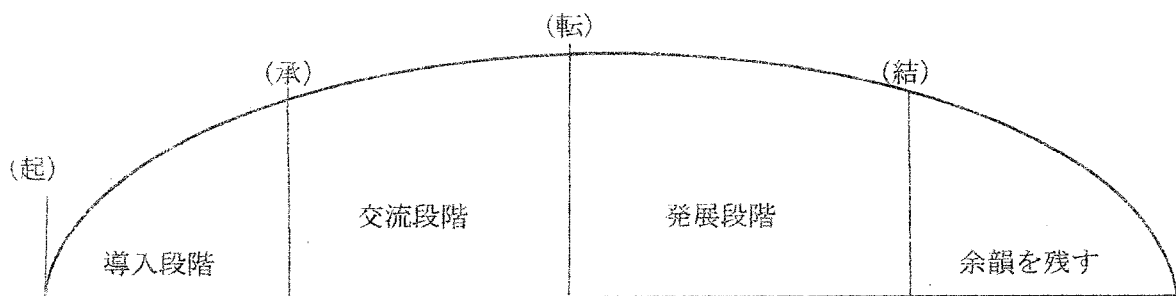
転 — 発展段階 承の気分を一転して、雰囲気を一気に高める段階

ヤマ場でありクライマックスです。

結 — しめくくり

クライマックスの高揚した気分を徐々に沈静させ、対象者を再び平常心にかえしていく。その日の全体をふりかえり、その成果を確認して次回へつなげるための総括の時（余韻）

<起承転結図>



プログラムの立案では、アイスブレイキング・モデルを念頭にする。

「導入段階」→「交流段階」→「発展段階」の順をおってコミュニケーションの範囲を広げていき、活動内容も単純なものから複雑なものへとハードルを上げていく。

プログラム立案シート(記入例)

※対象者は自立している高齢者とする

※活動時間は 50 分とする

経過時間	レク活動名・ねらい	手 順	留意点・想定する様子
(10)分	(導 入)※箇条書き ・展開での活動の動機づけ ・アイスブレーキング	・支援内容とその順番を詳しく 記入する (例) 曲名	・言葉がけ (例)緊張を和らげる 励まし・賞賛 ・全体の様子を見て次の活 動へ移るタイミングをはかる ・ケガ防止 ・担当者名
(35)分	(展 開)※箇条書き ・メインのレク活動	・支援内容とその順番を詳しく 記入する (例)隊形は図を描く 回数・時間の記入	・「励まし」・「賞賛」の言葉か けを忘れずに ・アドバイスは具体的におこ なう ・ケガ防止 ・担当者名
(5)分	(まとめ) ・活動のふりかえり	・支援内容とその順番を詳しく 記入する (例) 曲名	・活動の中で印象的だった 人、内容の紹介とねぎらい ・感謝と挨拶

プログラムの企画書（指導案）

年 月 日

作成者氏名：

事業名			
目標(ねらい)			
対象者		参加者数	
場所(会場)			
時間		スタッフ	
留意点等			

段階・時間	レク活動名	手 順	留意点等

段階・時間	レク活動名	手 順	留意点等

