

第4回 楽しいレクリエーション講座 【講師】(財)石川県レクリエーション協会 高森 映子 先生

先生の自己紹介↓



準備体操↓



アイスブレイクの様子(ナイロン袋キャッチ)↓



ジャンケン手たたき



はじめ、2人1組になります。
まず**2人で仲良く**するために**握手**をして、自己紹介などをしてみましょう。握手が終われば、ここからは**戦い**です。
握手をしたままで、相手と**ジャンケン**をします。**ジャンケンに勝てば**相手の手の甲を平手で打てます。**負けた**方はただ打たれるわけにもいきません。さっき**ジャンケン**をした方の手が開いているので**ガード**をしてください。

※あまり**熱く**なって、喧嘩にならないように力加減は程々に。

アイスブレイキングとは?

体験学習やイベントなどをする際、初対面の参加者同士の抵抗感をなくすため2人以上で行うグループワークのこと。
アイスブレイキング又は、**アイスブレイク**ともいいます。(直訳すると氷が溶けること)

木の中のリス



3人組をつくる。
リスを1人、**木**を**2人**決める。
木は手をつないで、**リス**を囲む。
指令を出す人は3つのキーワードのうち1つを言う。

- ・ **おおかみがきたぞ!**・・・**リス**の人は、ほかの木のところへ移動する。
- ・ **きこりがきたぞ!**・・・**木**の人はペアを崩さずほかのリスのところに行く。
- ・ **山火事だ!**・・・全員ばらばらになって新たに**3人組**を作って**リス**、**木**を決める。

※余った人には、自己紹介などをさせてもよい。
また余った人に次の指令を出させてもよい。

命令ゲーム

手をつないでみんなで**円**を作る。
指令を出す人は前、後、**右**、**左**のどれかを1つ命令を出し、そのように**2回**動いてもらう。
(例)指令者「**みーぎ**」 みんな「**ぼんぼん**」

※しばらくして慣れてきたら
今度は指令を出す人の言ったことの反対をやってもらう。

レクリエーション講座「楽しい集いの作り方」

今回は、子ども**25名**・大人**8名**の参加者が集まりました。

まずはじめに、参加したみんなの自己紹介をかねて、アイスブレイキング「**ナイロン袋キャッチ**」

「**ジャンケン手たたき**」を行いました。受講生の気持ちをほぐしたあと、

次のゲームである「**交流ゲーム**、**ジャンケンお開き**・**命令ゲーム**」「**体操&チーム対抗戦新聞紙ステック**」

「**手話体操**」を行いました。

日ごろ激しく**体を動かす**ことのない大人の受講生は、「**若い人とゲームをすると元気がでる**」、**「日ごろの運動は大切だ**」次回参加するときは、数日前から運動しておかないとついていけないかも…。

と言った声が聞かれました。今回の「楽しいレクリエーション講座」は、子どもたちがほとんどだったが、来年は大人の方たちにもっと呼びかけ、大人と子どもが一緒に楽しめる体験研修としたいです!!