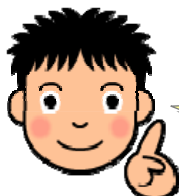


# レクリエーション

## 1 活動のねらい

コミュニケーション能力	自分のことは自分です	何事も最後までやり遂げる	リーダー性	自己をふり返り、集団を見つめ直す	自然に親しみ、環境について考える
◎			○	○	

## 2 概要



ゲーム・歌・ダンス・スタンプなどをおして、友人や他人と交流を図り、全員が心をかよわせることによって、連帯感や友情を深め、楽しい思い出をつくとともに、研修のまとめや自己を深く見つめる機会とすることができます。

## 3 対象及び活動形態

幼児～成人 個人～複数名グループ 200名程度まで

## 4 活動(例)

※レクリエーションは、目的や用途によって多種多様なものがあります。初対面の者達のコミュニケーションを促進させるアイスブレイキング的なものや突然空いた時間を利用する“遊び”的なもの、音楽や道具を活用して参加者全体の交流を図るもの、即興的な出し物を披露するスタンプ…など様々です。また、集団を「個人」「グループ」「全体」など人数を分けて活動したり、分けた人数を「円」や「列」にしてお互いが協力したり競い合ったりする隊形など、指導者が意図する集団活動を行う上で効果的なアプローチがいくつもあります。

形態	種類	内容	効果
個人	●心をひとつに	○指導者の手からボールが離れている間だけ拍手する	全員の意識を指導者に注目させます
2人組	●こんにちは ●さば・さんま	○「こんにちは」を言いながら相手と手を合わせる。このとき、自分の趣味やマイブームなどを言い合う ○さば役とさんま役を決め、指導者のかけ声で手の甲を叩いたりガードしたりする	緊張をほぐして楽しい雰囲気をつくれます
2～5人組	●ジャンケン列車 ●言葉を使わずに集合	○負けた先頭だけが相手の列の最後に移動する ○誕生日の月・血液型・持ち物等で集まり、円をつくる	グループ同士で離合集散することによって、全体の交流へと深めます
5～6人組	●アップダウン ●フラフープくぐり	○班で円になって座り、左手は隣人の膝の上に置き、右手の人差し指を隣人の左手の上に置く。「キャッチ」のかけ声で右手は逃げ、左手は捕まえる ○班で円をつくり、隣人同士で手をつないで、フラフープを順にくぐり抜ける	グループの中での交流を深め、楽しい雰囲気をつくりグループ全体の意識を集中させます

《活動例以外のレクリエーション》

- ダンス 「オクラホマミキサー」「ジェンカ」「マイムマイム」 等
- レクダンス 「ジンギスカン」 等
- スポーツレク 大綱引き 大縄飛び ドッジボール 等

## 5 準備物

『青年の家』 音響機器 等  
『団体』 CDデッキ、その他スタンプ等に必要な器具・道具 等