

# 実施報告

子そだて  
マナビ

## 第1回 わが家で楽しむレクリエーション

【日 時】平成27年5月16日（土）10時～12時

【場 所】阿知須地域交流センター 3階 大講堂

【講 師】山口市レクリエーション協会 理事長 中田 徹 氏

【受講生】大人26人、子ども28人（年中園児～小学2年生）



家の中や小さな空間でも遊べるレクリエーションをたくさん紹介していました  
だきました。レクリエーションの一部を抜粋してご紹介します。



【だるまさんゲーム】

道具を使わなくても、楽しめる遊びがたくさんあります。  
家人の人としっかり、たくさん遊んでください！



【ハイ・イハ握手】



中田徹 先生



【天狗の鼻ゲーム】

子どもと楽しく遊ぶコツは、たまには子どもたちにも、勝たせてあげることです。



【じゃんけんいろいろ】



【スキヤキジャンケンゲーム】

### 1 全員遊び

【じゃんけん・あと出しじゃんけん】

【落～ちた♪落ちた♪な～にが落ちた♪】

【だるまさんゲーム！】

【株ケン（いっせーの一せ）】…親子ペアで向かい合って両手を出し、親指を立てた数の合計をあてていくゲーム。



### 2 親子ペア、グループで対戦ゲーム

【じゃんけんゲーム】…じゃんけんのあと、相手の出した拳を先に言った方が勝ち！

【じゃんけん足し算】…「これな～んぽん？」出した拳の指を合計し、先に計算できた方が勝ち！

【ハイ・イハ握手】…かけ声に合わせ、右と右、左と左、親子で握手した手を入れ替える。

【天狗の鼻ゲーム】…鼻の頭に天狗の鼻のように両拳を重ねて向かい合い、「あっちむいてホイ」の要領で、「ほっぺ」や「あご」、「おでこ」に移動。

【タイ・タコゲーム】…親子ペアで右手の平を合わせておき、「たーたーた - た - た・た・た・たこ」のかけ声に合わせて、タコ（おとな）が手を引いて逃げ、タイ（子ども）が握って捕まえる。  
(かけ声が「たい」の場合はその逆。)

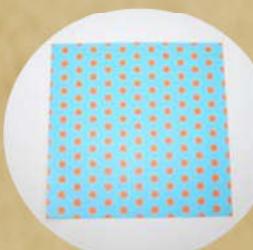
【スキヤキジャンケンゲーム】…5人グループを作り、すき焼きの具（5種類）の絵が描いてあるカードをグループごとに集めていくゲーム。先に5種類すべての具を揃えたグループが勝ち！

3

### クラフト遊び

【くるくるリボン】…（用意するもの：折り紙、はさみ、ホッチキス）

★1枚の折り紙を



★8枚の長方形に切り

★左右の端の上と下からタテに  
約1cm切込みを入れる。

★ それぞれ輪を作り、ひ  
らひら飛ばして遊ぶ。



完成!

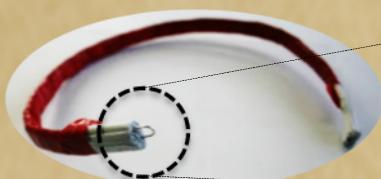


完成!

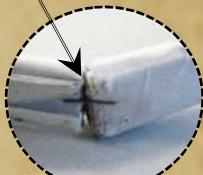
★ 輪2個を重ねてホッチキスで  
留め、くるくるリボンを作り、  
ひらひら飛ばして遊ぶ。

【輪投げ】…（用意するもの：新聞紙、ビニルテープ、クリップ、はさみ、ホッチキス、ペットボトル）

★ 新聞紙1枚分を半分に折り、短い辺を5回折り  
たたんで長細い棒を作る。ビニルテープでし  
かり巻き、棒の端にクリップを差し込む



拡大



★ 家にあるペットボトルなどを  
的にして、輪投げで遊ぶ。



### 【フライングディスク】

…（用意するもの：輪投げの材料+A4版程度の紙、鉛筆）



完成!



★ 紙の上に輪を載せ、輪の外側を鉛筆  
で丸くなぞって、はさみで切り取る。  
切り取った紙をビニルテープで8箇所  
貼りつけ、フライングディスクを作  
る。広い場所で飛ばして遊ぶ。

講座では、中田先生がリーダーとなって、楽しいレクリエーションを次から次へとテンポよく進めることによって、各親子、各チーム、大いに盛り上がり笑顔があふれていました。子どもたちは何をするにも目を輝かせ、一生懸命に活動していました。それぞれのご家庭でも、お父さんやお母さんが中田先生のようなレクリエーションリーダーになって、楽しい時間を過ごしてみませんか。



**めざせ！わが家のレクリエーションリーダー**

## 受講生の方からの ご意見・ご感想

- ◆ スキンシップ、アイコンタクト等、子どもと一緒に充実した時間が過ごせました。フリスビーは、ちょうど購入しようと思っていたところで、まさか、作れるとは思いませんでした。ありがとうございました。
- ◆ 子どもと楽しく遊ぶことができ、とてもよかったです。これからの梅雨に、外で遊ぶことができないときにも家で楽しめそうです。また次回もあれば参加したいです。
- ◆ からだ一つで、人数が多くても少なくとも遊べるゲームを習うことができてラッキーでした。大人にも子どもにも脳の発達にもよいと感じました。また家庭内で取り組みたいと思います。ありがとうございました。
- ◆ 楽しく過ごすことができました。2時間じっくりと向かい合って遊ぶことがあまりないので、大変よかったです。
- ◆ 内容がとてもよかったですと言うまでもないのですが、子どもと向き合い、たくさん笑うよい時間になりました。家庭でもぜひ試みたいと思います。ありがとうございました！！
- ◆ 応用じゃんけん等は、年中さんには少し難しかったようですが、2年生には大うけでした。
- ◆ 中田先生の講座は2回目の参加だったのですが、今回はクラフトもあって、より楽しめました。疲れやすく、運動が苦手なわが子にとっては、後半がクラフトだったので、最後までへこたれずに楽しめていたように思います。また参加したいです。
- ◆ 土曜日だったこともあって、親子で参加できてよかったです。日頃は「パパ、いや。」とか言うのですが、今回はママよりパパの方がよかったです。日頃遊べないので、こういう機会があってよかったです。
- ◆ 中田先生の講座は、毎回楽しくてあっという間です。子どもだけでなく親も一緒に楽しめて、勉強になるところがよいです。下の子がいるので、無料の託児があるのもとても助かります。大内のリフレッシュパークでもぜひやっていただきたいです。よろしくお願いいいたします。
- ◆ 家庭で簡単にできて楽しい講座でした。今回2回目の参加です。昔懐かしい手遊びもあり、家でもやってみようと思います。今後も参加したいと思いますので、よろしくお願いします。
- ◆ すごく楽しかったです。いつもコーディネーション運動で中田先生の講座に参加していますが、こういったレクリエーションもよかったです。また参加したいです。
- ◆ 最初は恥ずかしがっていましたが、途中から楽しくやっていました。フリスビーはすごく興味をもっていたので、家でやってみようと思います。ありがとうございました。
- ◆ 大好きな中田先生の講座に参加できて、とても楽しかったです。親子でふれあい遊びの時間が過ごせて幸せでした。
- ◆ 親子で楽しい時間を過ごすことができました。家庭でも簡単にできることが多いので、テレビやゲームをやめて楽しんでみたいです。
- ◆ 昔やっていたことを久々に思い出すいい機会となりました。初めて知ったこともあり、子どもとの楽しみ方がとても参考になりました。

ご協力ありがとうございました。