

第4回 家族で楽しく遊ぼう！ わが家のレクリエーション

実施報告

【日 時】平成28年10月15日（土） 10時～12時
 【場 所】小郡ふれあいセンター 文化体育館
 【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22人 / 子ども31人（年中園児～小学3年生）



今日は、家庭で実践できるレクリエーションということで、ちょっとした時間や「遊ぼう！」と思った時にすぐに行える遊びを紹介します。

まだ小さい子には少し難しいかもしれませんが、将来絶対に役に立ちます！

みんなでやろう！



グーパー

グーは胸元、パーは前。
 合図で入れ替えよう

条件（勝つ・負ける・あいこ）
 を決めよう！



あと出しジャンケン
 足ジャンケン ver.



落ちた落ちたゲーム

「ダルマさん〇〇してください」
 と言われたことをやろう！
 ダルマさんが付いてないのに
 やったらアウト。



ダルマさん

手が重なっている間は拍手！



反応拍手

ペア・グループでやろう！



タイ・タコゲーム

手のひらを合わせて…

- ① ジャンケンで勝った方が逃げて、負けた方が捕まえる。
- ② 3人の時は勝った方が『タイ』、負けた方が『タコ』。
手を合わせていない人が呼んだ方が逃げる。

片手で○を作り、残った手の指（どじょう）を相手の作った○に入れる。
「キャッチ！」と言われたら自分の指は逃げて、丸を作った手は相手の指を捕まえよう！



どじょうつかみ

両手で天狗の鼻を作って…
相手と違う場所に動かそう！
(動かせるところ：あご、ほっぺ、おでこ)
類似：あっちむいてほい



天狗の鼻

みんなで作ったグーパーの応用編。
相手の手のひらにグーを乗せる。
歌に合わせて手を入れ替えよう！



協調グーパー



すき焼きジャンケン

7人グループで集まってジャンケンしよう。
勝った順に家族の役（父、母、祖父など）になる。
役ごとに条件（勝つ、負ける、あいこ、あいこ以外…など）をその都度決めて、先生とジャンケン！
条件を満たしたら、すき焼きカードを引こう。
5種類の具材を一番先にそろえたグループの勝ち！

ほかにも…

株ケン(いっせーのーで)

両手を握って…。
「いっせーのーで」で親指を立てる。
そのときに親指が合計何本立つか当てよう！
当たったら片手は後ろに隠そう。
先に両手を隠した（2回当てた）人の勝ち！



ハイ・イハゲーム

片手を前に出して…。
「ハイ」で一番上に、「イハ」で一番下に手を重ねよう！
(両手が重なっていたら一番上から一番下に、一番下から一番上に移動。)
合図があつたら一番下の手で一番上の手を叩く！一番上は叩かれる前に逃げよう。

ジャンケン 相手のケン

ジャンケンして、先に相手のケン（グー・チョキ・パー）を言った方が勝ち！
ケンを（石、はさみ、紙）で言ったり、指の本数を足し算したり、いろいろなアレンジができる。



クラフトを作ろう！

身近なもので、お金をかけずに遊び道具を作ることができます。一緒に作ってみましょう！



使ったもの

- チラシ（半切）…2枚
- ペットボトルのキャップ…2個
- セロハンテープ
- 新聞紙…見開き1枚
- ビニールテープ
- クリップ…1個
- 画用紙
- はさみ
- ホチキス

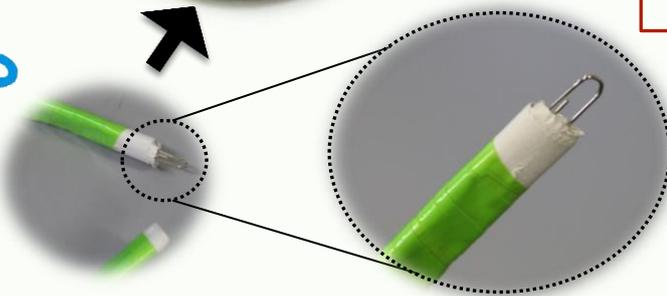
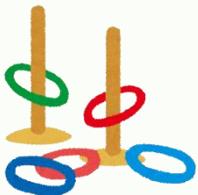
チラシを使って紙鉄砲を作りました。
チラシを折るだけなので簡単！
新聞紙より丈夫なので破れにくいです。
(鳴らすときの動きはソフトボール投げの練習になります)



チラシを正方形に切って、くるくるコマを作ります。
四隅を折りこむ×3回。セロハンテープでとめ、上下にキャップをつければ完成！



新聞紙を1.5cm幅まで折ってビニールテープで巻き、輪投げを作ります。
クリップを入れた上からホチキスでとめて補強します。



輪投げにはさみで丸く切った画用紙を張り付けて、フライングディスク（frisbee）を作ります。
画用紙に絵や名前を書いて自分だけの物を作りましょう！



中田先生からメッセージ

- ☆楽しく遊ぶコツは、たまには子どもに勝たせてあげること。
- ☆フライングディスクを外でするときは、周りに気を付けて遊んでください。
- ☆クラフトは何度も作り直せます。ゲームも2人からできるものを紹介しました。ぜひ、ご家庭でも楽しいレクリエーションシーンを描いてください。



講座の様子から

最初から最後まで笑顔のあふれる講座となり、2時間があっという間に過ぎていきました。
ゲームでは親子でルールの確認をしたりコツを教え合ったりと、みなさんと楽しそうでした。
特にすき焼きジャンケンはかなり盛り上がり、最後のカードが揃うと歓声が上がっていました。
クラフトでは、先生の話聞きながら真剣に作っていらっしゃいました。

受講生の方からの

一部ご紹介

ご意見・ご感想

☆お家でもできるレクリエーションは、雨の日やおじいちゃん、おばあちゃんと一緒にチャレンジしてみたいと思います。

☆気軽にできる遊びで、すぐ取り入れやすく、子どもも楽しくやっていたので、ぜひ、家でもしてみたいと思います。

☆体操だけでなく、本当に車の中でもできる遊びばかりで参考になり、私自身も楽しかったです。家でもしっかり実践してみようと思います。また参加したいです。ありがとうございました。

☆自分が幼いころ遊んだ遊びを思い出し、懐かしくなりました。どこかへ出かけなくても、自宅でも子どもと十分楽しめる遊びがたくさんあるのだと再認識させられました。ありがとうございました。

☆短い時間でしたが、参加できてよかったです。子どももとても楽しんでいて、工作は簡単な材料でできて驚きました。親子の休日を楽しめそうです。

☆家にある新聞紙などで、こんなにも子どもがよろこんで遊べることに、家でも作ってみようと思いました。

☆日頃全く体を動かさないので、リフレッシュ、ストレス解消とともに、子どもとのコミュニケーションも図れたので、一石三鳥でした！ありがとうございました。

☆とてもよかったです。病院の待ち時間や車の中でもできる遊びや工作など、これからやってみたいです。道具がなくてもできることがいろいろあるんだなと感心しました。



御協力ありがとうございました