

萩
元気スイッチ
プロジェクト



ち

び

っ

と

レ

ク

編

萩市に職所を設けることについて

ちびっとレク編

- 仲間づくり
- みんなでちびっとレク
- ふたりでちびっとレク
- チームでちびっとレク

この本の使い方

ちびっとレク編

1. プログラムの特徴

このプログラムは、誰でも・どこでも・どんな機会でも・何人でも楽しむことができるように作られています。人数や使う目的により4つの分野に分け、実施することでどんな甲課があるのかを「脳の活性化」「体の活性化」の2方向から示しています。

手遊びやグループによるゲームなどを通して、楽しみながら生活機能の維持・向上をしていきましょう。

2. 気をつけること

年齢や対象者の心身の状態により調整ができますので、プログラム中の「ポイント」などを参考に調整してください。また、レクリエーションをするにあたっては、人により得手不得手もありますから強要せず、ゆったり楽しんでいきましょう。

3. プログラムの紹介

【分類】

- A. 仲間づくり・・・初めて集まる場所で緊張感をとり和やかな雰囲気を作ります。
- B. みんなでちびっとレク・・・リーダーと全員に分かれ、みんなで一緒にできるレクです。
- C. ふたりでちびっとレク・・・2人でペアになるほど、少人数でも楽しめるレクです。
- D. チームでちびっとレク・・・チームを作り、対抗戦などみんなで盛り上がるレクです。

【目的】

- 1. 脳の活性化・・・主に考えたり、アイデアを出したり精神活動を活発化させます。
- 2. 体の活性化・・・主に体を使って動きを出します(座ってできるものもあります)。

【難易度】

主に生活機能に合わせて簡単にできるものから力を要するものまで「★」の数で難易度を分類しています。

★・・・簡単

★★・・・まあまあ

★★★・・・やや大変

【説明の見方】

イラスト・・・レクのイメージをつかめるようにしています

準備・・・レクをする時に用意いただくものを書き出しています

進め方・・・どのようにレクを実施するのか順番も書いています

ポイント・・・留意点や工夫点を書いています

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

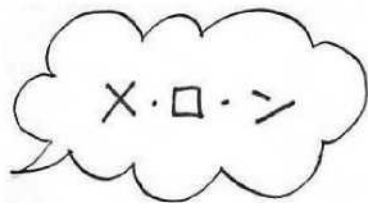
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

数であつまれ!



リーダーの指示する数の人数でチームをすばやく作ります。★★



準備

- 特になし



すすめ方

1. リーダーが参加者に言葉で指示を出します。

(例)

数字…5人、8人、4人

動物…ねこ(2人)、ライオン(4人)

果物…パイナップル(6人)

文章…元気が一番(8人)

など

* ゲームのグループ分けにも使えます。



ポイント

- 集まったメンバーで握手などをします。
- 初対面どうしたと自己紹介をしても良いです。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

バースデーサークル



声を出さずに、誕生日ごとに並ぶゲームです。目の合図や体全体の表現を使って、1月～12月まで早く並びます。★★



準備

- 特になし



おすすめ方

1. リーダーが参加者に「声を出さないで、誕生日に並びましょう」と伝えます。
2. まず、誕生日ごとに、集まります。
 - * その月ごとに生年月日(年は入れない)順に並んでもらう
3. 最後に順番が合っているか一人ずつ確認します。

- * 人数によりやり方が工夫できます。
- ・30人未満だと一斉にできます。
- ・50人くらいだと月別に一回集まります。

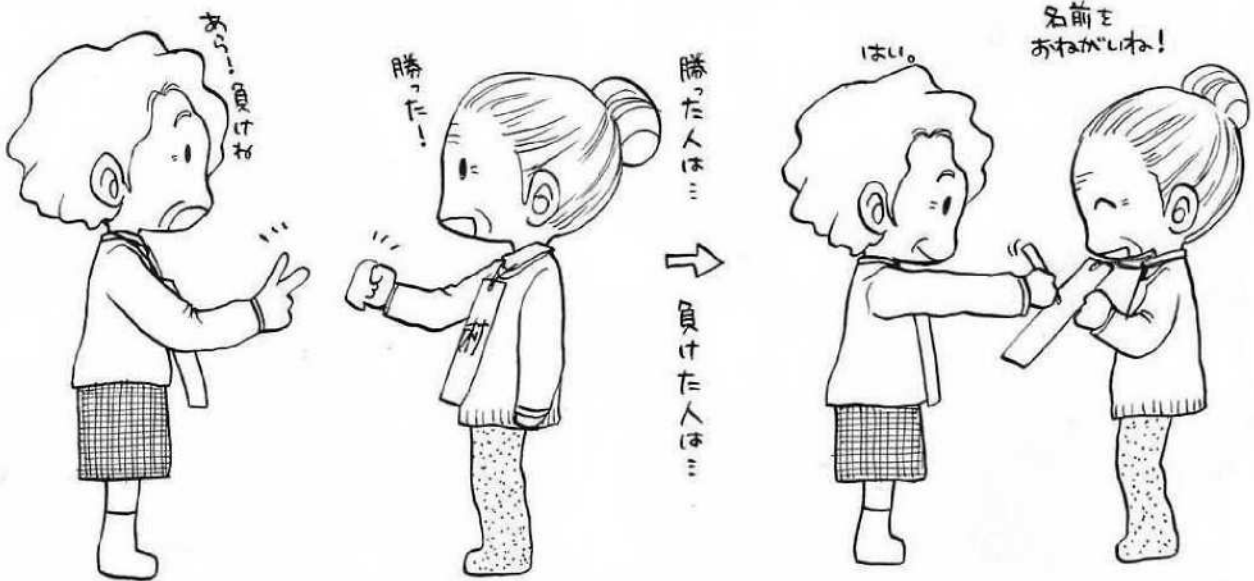


ポイント

- 声を出さずに、表情やゼスチャーで表現します。

- A. 仲間づくり
 - B. みんなでちびっとレク
 - C. ふたりでちびっとレク
 - D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
 - 2. 体の活性化

あいさつゲーム



ジャンケンを使っていろいろな人と知り合っていくゲームです。★★



準備

- 首下げ名札
- 鉛筆



すすめ方

1. 首下げ名札を作ります。
A4の半分の大きさが適当です。
2. 「よろしくお願いします。〇〇です。」と、元気に挨拶をします。
3. お互いに挨拶をしたらジャンケンをします。
4. 勝ったら自分の名札の裏にサインをしてもらいます。
5. 時間内にたくさんの人の名前を集めていきます。(5分程度)



ポイント

- 出会いは誰もが緊張しているので、笑顔になれるようにコミュニケーションをとります。
- メンバー紹介をします。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

相手はどこだ？



いろいろなカップルの名前を使って、自分の相手を探します。★～★★



準備

- 2枚ずつ同じ動物の名前を書いた札を人数分
- ガムテープか両面テープ



ポイント

- 有名なカップルや物・食物などいろいろなペアを考えます。



すすめ方

1. 各自の背中に動物名を書いた紙を本人に見せないように貼ります。
2. 制限時間内にいろいろな人と出会い、お互いに質問をします。(質問は「はい」「いいえ」で答えられるものでないけません)。

(例)

- ・ 陸にいますか？
 - ・ 人より大きいですか？
 - ・ 草を食べますか？ など
3. お互いに同じ動物だろうと思った2人はリーダーのところへ行って確認してもらい、上手くいったら椅子に座って待ちます。
 4. 制限時間がきたら質問はできません
今までの質問の答えから自分が何かを想像し、ペアになる人を探します。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

3億円ジャンケン



たくさんの相手とジャンケンをして、勝ったら1億円もらえるゲームです。★～★★



準備

- 1枚1億円に見立てた札を用意
3枚×人数
(等分に切った紙切れでもOK)



すすめ方

1. 1人3枚ずつ札を持ちます。(3億円所持)
2. 「よい始め！」で、いろいろな人とジャンケンをします。
3. 勝ったら相手から1億円をもらいます。
4. 手持ちの札が無くなったらその場に座ります。(破産)
5. 制限時間になったら一旦やめて、所持金を数えます。
6. 一番多かった人にインタビューをします。

(例)

「一番になったご感想は？」

「〇億円を何に使いたいですか？」



ポイント

- 制限時間は1～3分まで、人数やその場の状況で変えます。
- 1回のみではなく、「リベンジ」で2～3回繰り返してもOKです。
- 時間内に無くなったら「破産」でなくても、何度でもジャンケンに挑戦できる方法でもOKです。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

あと出しジャンケン



リーダーが出した拳に対して、メンバーは指示されたものを後から出すものです。★～★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



すすめ方

1. 先ずは、全員で言葉とテンポを覚えるために、動作なしで「ジャンケン・ポン」「ポン」「ポン…」と声を出して練習します。
2. 次に、リーダーが出す拳と同じものを出させます。このとき何を出すか声を出しながらやると理解し易いです。何回か行いますが、徐々にスピードを速くします。(スピードが速くなったら、リーダーは「ジャンケン・ポン」ではなく、ただ単に「ポン」を言うようにします。)
3. 次は、リーダーの出した拳に勝つものを出させます。
4. 慣れてきたら今後はリーダーの出した拳に負けるものを出させます。
5. また、右手でやっていたものは左手に変えたり、両手を出させるなど変化してもいいでしょう。



ポイント

- ルール説明をしたあと、1～2回練習します。
- リーダーの「ジャンケン・ポン」、参加者の「ポン」も大きい声で言えるように練習します。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

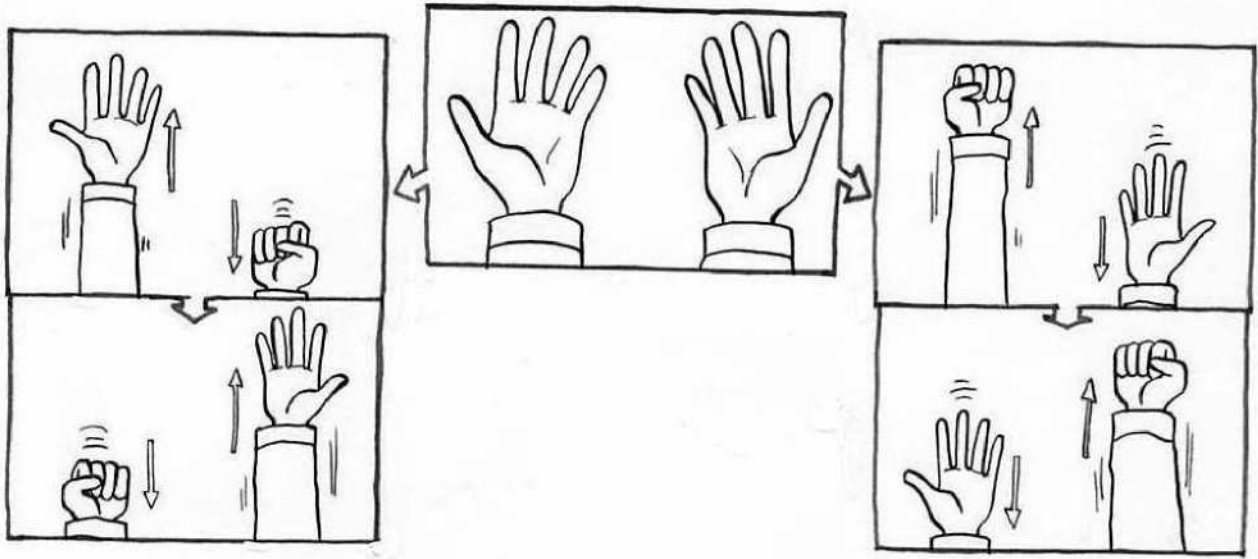
C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

グーパー



リーダーに合わせて、ジャンケンのグーとパーの入れ替えを素早く行うものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



すすめ方

1. リーダーに合わせて片方の手を前へ、もう一方は胸にあてます。
2. リーダーのかけ声にあわせて左右を入れかえます。

リーダー:「私が“せーの ヨイショ”と言ったら、皆さんも声を合わせて大きな声で“ヨイショ”と言いながら左右の手を入れかえてください」

リーダー:「せーの ヨイショ」

メンバー:「ヨイショ」

リーダー:「この時、前に出した手をできるだけしっかり広げてください
「はい せーの ヨイショ」

メンバー:「ヨイショ」

リーダー:「ヨイショ」

メンバー:「ヨイショ」…



ポイント

- 最初は、胸にあてた手は「グー」、前に出す手は「パー」にします。
- 慣れてきたら、今後は胸の手を「パー」、前に出す手を「グー」にして行います。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

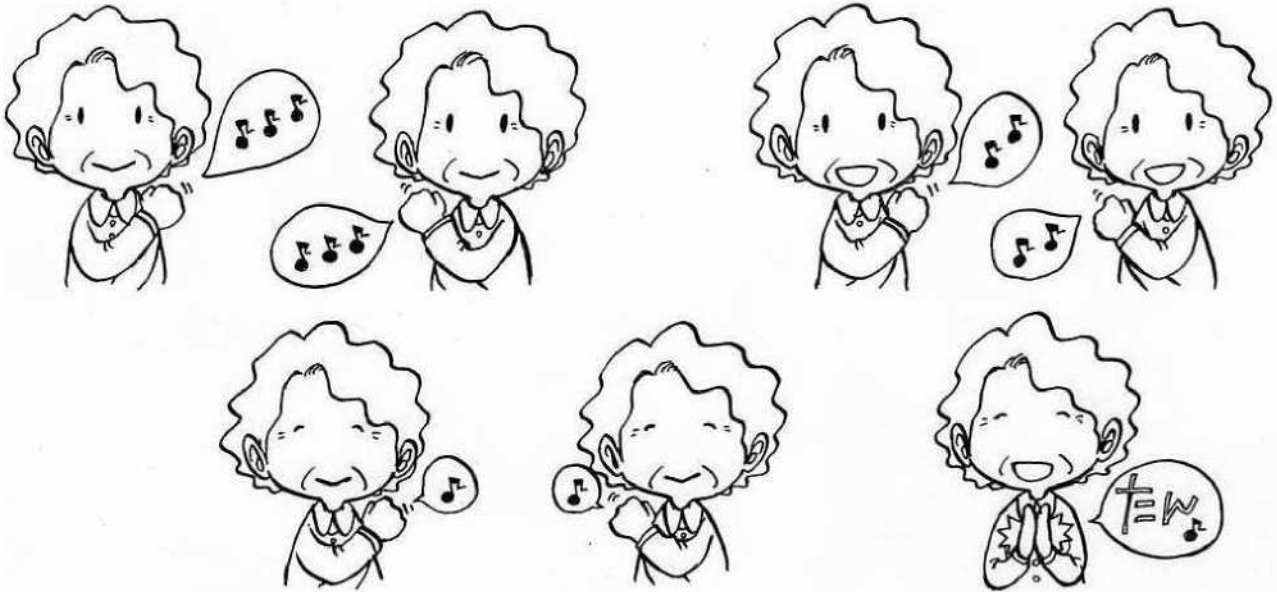
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

3・3・7拍子



音楽やリズムに合わせて、指定された場所(膝や肩など)を叩くものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



ポイント

- 参加者のでき具合でリズムや歌のスピードを変えていきます。
- ペアになって、向かい合わせでもできます。



すすめ方

リズムにあわせて手や体をたたきます。
「3・3・7拍子」

1. 右手で右膝を3回たたく
2. 左手で左膝を3回たたく
3. 右手で右膝を2回たたく
4. 左手で左膝を2回たたく
5. 右手で右膝を1回たたく
6. 左手で左膝を1回たたく
7. 最後に拍手を1回する

同様に「4・2・1」のリズムでは、

- ・もしもしかめよ
- ・うらしま太郎
- ・もも太郎
- ・線路は続くよどこまでも

などができます。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

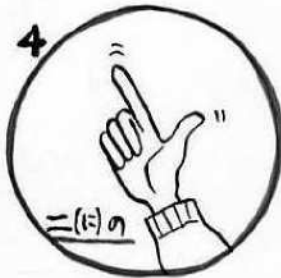
C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

いちにのさん



まだ続けよ!

次は
両手で
やってみましょう!

歌いながら、リーダーの指示する指をテンポよく出し入れするものです。★★～★★★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



ポイント

- 両手で行うと難しくなります。
- 今日の1(いち)は、人差し指。2(に)は、親指と人差し指。3は、…。などと番号の指示する手の形を変えてみるのもよいでしょう。



すすめ方

1. リーダーの指示により、1～5までの指の出し方を何度か練習します。

〔例〕

(いち) 親指だけを立てる

(に) 親指と人差し指を立てる…。

2. 慣れてきたら、歌詞のリズムに合わせて、はじめはゆっくりと行います。徐々に、リズムを早めてテンポよく出し入れしていきま

〔歌詞〕

1(いち) 2(に) の 3(さん)

2(に) の 4(し) の 5(ご)

3(さん) 1(いち)

2(に) の 4(し) の

2(に) の 4(し) の 5(ご)

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

歌って元気



みんながよく知っている歌を元気よく歌うものです。★～★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。
- 歌詞や振付け用紙を用意します。(歌詞を大きく書くため、大判用紙やシーツ、ポスターやカレンダーの裏面を利用するのもよいでしょう。)



おすすめ方

1. 歌う前に、歌詞の読み合わせを何度かしたり、リズムとりの練習をします。
2. 振付けは、何回か練習してから本番にします。

[例]

- ・笑いましょう音頭(東京音頭の替え歌)
- ・鉄道唱歌(萩の巻)
- ・ドンパン節
- ・青い山脈



ポイント

- 上手にできなくても、だいたいできていればOKです。
- リーダーは、事前にやっておくとスムーズにできます。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

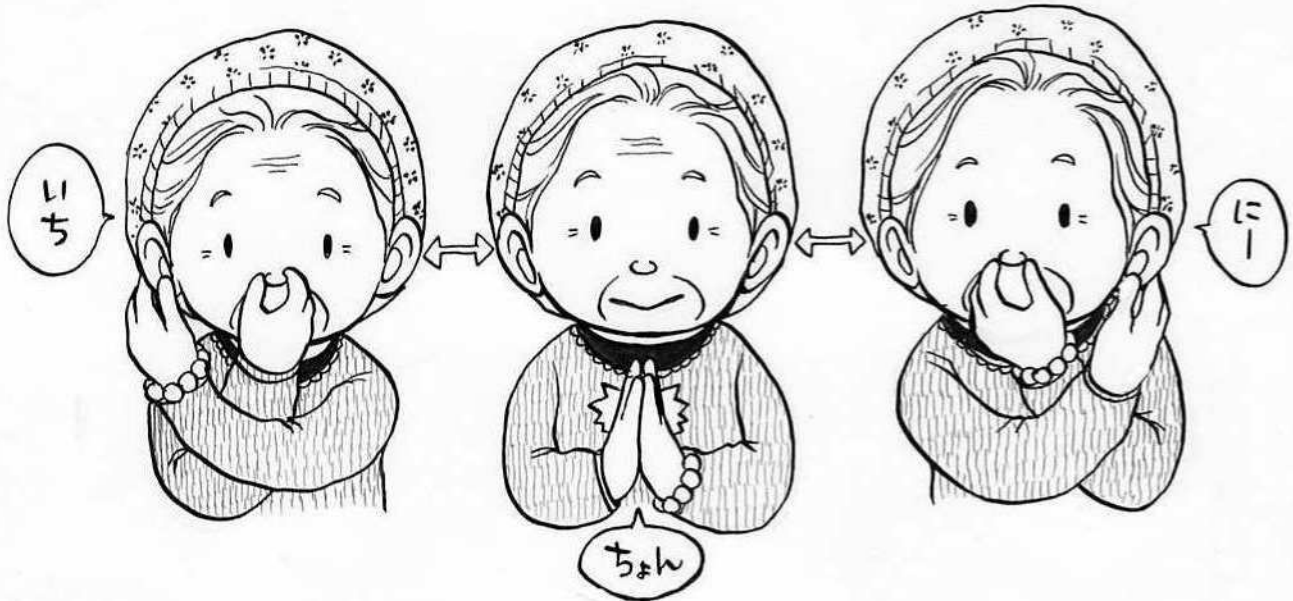
C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

鼻と耳つまみ



自分の鼻と耳をつまんでいる左右の手を素早く入れ替えるものです。★★～★★★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合います。



ポイント

- 少しずつ段階をおって、動作が複雑になるところにおもしろさがあります。
- そのグループの進度にに合わせます。



おすすめ方

1. まず、リーダーの動作を真似してもらいます。右手で自分の鼻を軽くつまみます。そして左手は自分の右耳をつまみます。素早くできるように、何度か練習します。
2. 次に、胸の前で「チョン」と拍手を打ちます。そして今度は、素早く左手で鼻をつまみ、右手で左耳をつまみます。ここで、先ほどつまむ手が入れ替わったこととなります。
3. この3つの動作を連続で試してみます。
「鼻・耳」「チョン」「鼻・耳」「チョン」
「鼻・耳」「チョン」「鼻・耳」「チョン」…
4. 徐々に、テンポを速めていきます。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

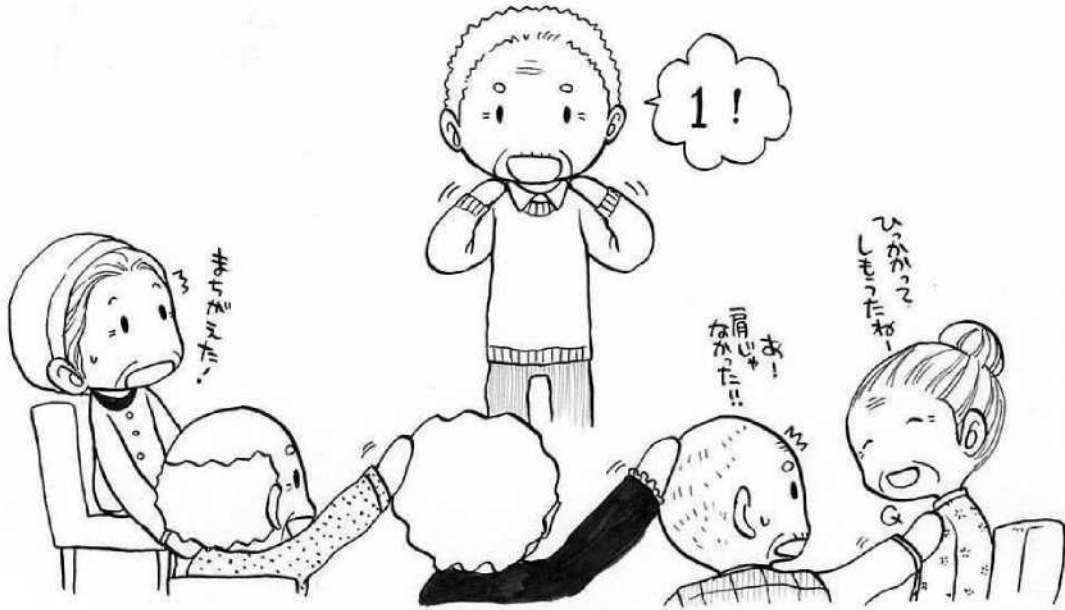
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

数字でタッチ



あらかじめ指定された場所(頭など)を、リーダーの指示により触るものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。
- 隣の人の体を触る場合には、隣の人との間隔を詰めて、丸く輪になって座ります。(椅子を利用してよいでしょう。)



すすめ方

1. 1～5のそれぞれの数字とその時に触る場所を決めておきます。
(例)1…頭 2…肩 3…おなか 4…もも 5…足首
2. リーダーが言った数字の場所を間違えず触ればOKです。
3. リーダーは、わざと違う場所を触って、間違いを誘発します。
4. 時々、リーダーを入れかえるようにしましょう。



ポイント

- 数字と触る場所を全員理解できるまで練習します。
- 最初はゆっくりし、徐々に速くしていきましょう。
- 自分の体ではなく、右隣の人の体を触るようにしてもよいでしょう。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

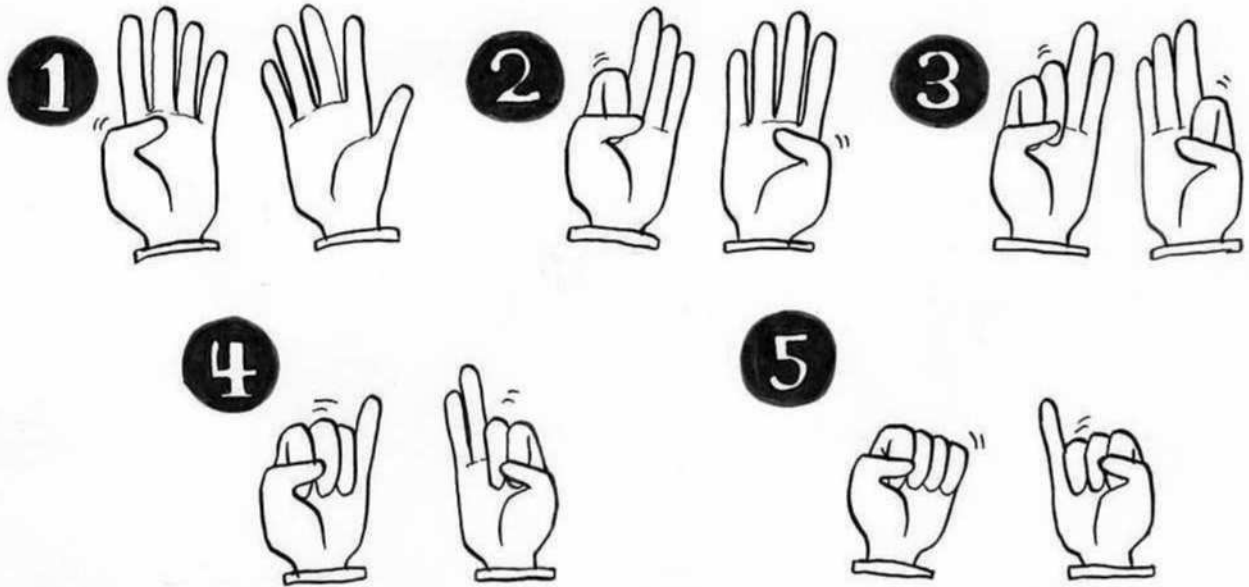
C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

遅れ指折り



左右の手で差をつけて、同じリズムで同時に指折りをしていくものです。★★



準備

- 円形またはリーダーとメンバー全体との向かい合い。



すすめ方

1. 右手と左手で1本(または2本、3本)の差をつけて、同じリズムで同時に指を折っていきます。
2. 5本曲げた後、全部伸ばすところまでいきます。(遅れた方の手が全部伸びるところまで。)



ポイント

- 最初はゆっくり始めて、徐々に速くしていきます、リズムよく行います。
- 短い歌を歌いながらしてもよいでしょう。

A. 仲間づくり

B. みんなでちびっとレク

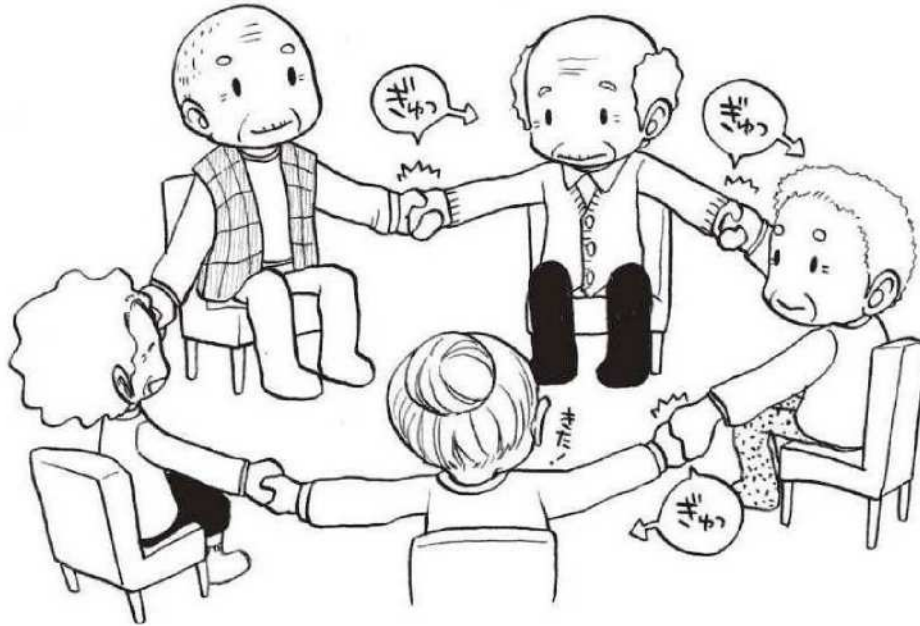
C. ふたりでちびっとレク

D. チームでちびっとレク

1. 脳の活性化

2. 体の活性化

握り回し



自分が受けた信号を、反対隣の人に送る信号送りゲームです。★★



準備

- 5～8人くらいのグループで円になります。



すすめ方

1. 全員、両手を握り合います。
2. 先頭を決め、そこから時計回りに握手を回します。(右手を「ギュッ」と握られたら、次の人の手(左手)を「ギュッ」と握ります。)
3. 早く3周したチームの勝ちです。



ポイント

- あまり強く握らないようにしましょう。
- 回す回数が多いと何周したか忘れてしまいますので、注意しましょう。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

ネコとネズミ



指つかみの敏捷性を競うゲームです。★～★★



準備

○ 円隊形になります。



すすめ方

1. 左手は筒の形を作り、右手は人差し指だけを伸ばして隣の人の中に入れて、上下に動かします。
2. 左手の筒はネコの口を、右手の人差し指はネズミのしっぽを現しています。
3. 司会者が「キャット」と言ったら筒を閉じて（手を握って）隣の人の人差し指を捕まえます。人差し指の方は、捕まらないように上に逃げます。



ポイント

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク**
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

もしもしジャンケン



2人組みになって、歌にあわせてジャンケンをするゲームです。★～★★



準備

- ジャンケンのできそうな童謡を選んでおきます。



すすめ方

1. 2人組になります。
2. 歌の節々で相手とジャンケンをします。
(例)

【もしもしかめ】

もしもしかめよ かめさん(よ)
世界の内で おまえほ(ど)
歩みののろい 者はない
どうしてそんなに のろいの(か)

【桃太郎】

もーもたろさん ももたろさ(ん)
お腰につけた きびだん(ご)
ひとつ私にください(な)

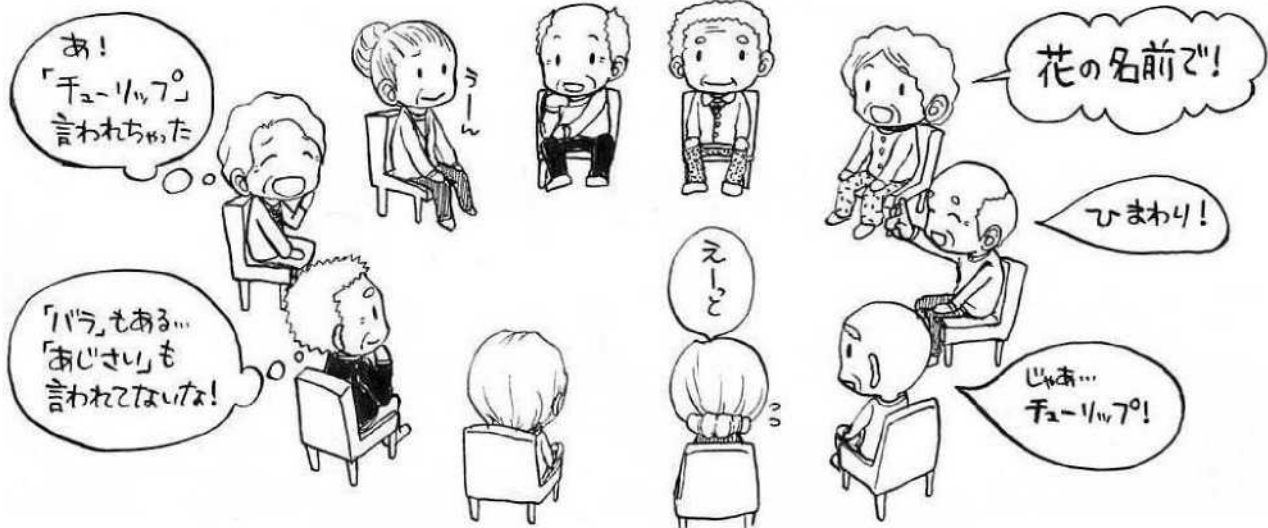


ポイント

- 参加している人にあわせて、歌う速度を調節します。
- ジャンケンをしたあとは、一呼吸おきます。

- A. 仲間づくり
- B. みんなでちびっとレク
- C. ふたりでちびっとレク**
- D. チームでちびっとレク
- 1. 脳の活性化
- 2. 体の活性化

山手線ゲーム



輪になって、ひとつのテーマで順番に言葉を回し、なるべく多くの人に回していくゲームです。★～★★



準備

- 人数は10～15人くらいが適当です。
- 各グループにはリーダーがいた方が良いでしょう。



おすすめ方

1. 10～15人が円を描いて座ります。
2. リーダーがテーマを出し、次の順番の人から関係のある言葉を回していきます。
3. 同じ言葉を言ったり、出なくなったらアウトになります。
4. 次のテーマでその人から始めます。

(例)

魚の名前…あじ・さば・かれい…
 花の名前…バラ・きく・チューリップ
 八百屋にあるもの…白菜・バナナ

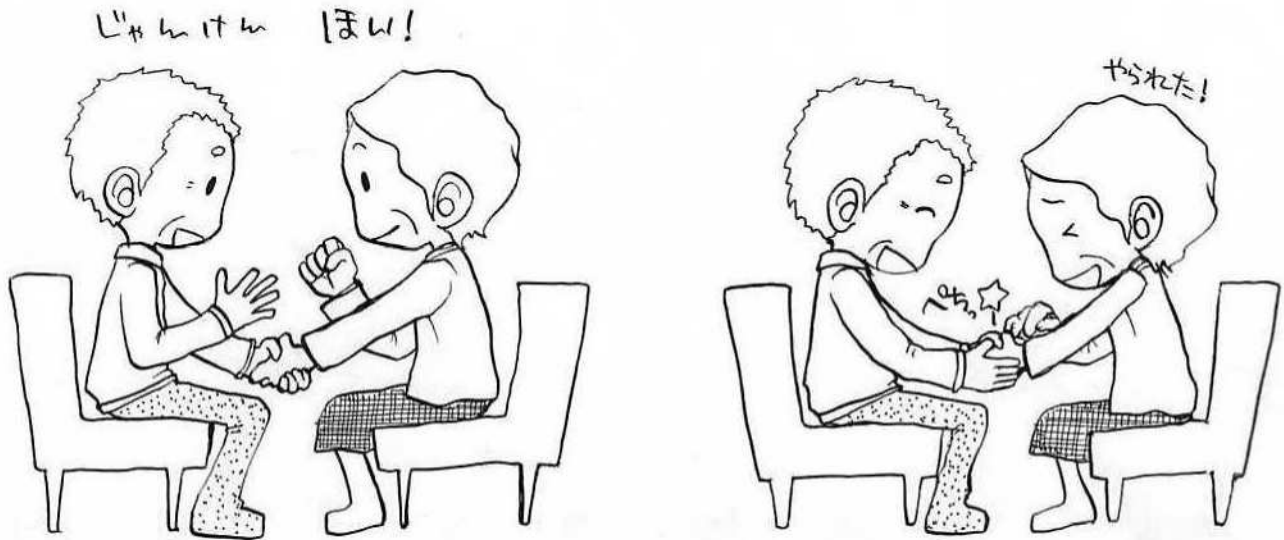


ポイント

- あらかじめ出易いテーマを何個かあげておきます。
- 例を2～3個言って、考える時間を少しとってから始めます。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク**
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

ジャンケン手たたき



ジャンケンを使って二人一組で行うゲームです。★～★★



準備

- 特にありません。



ポイント

- 少し慣れてきたら手をかえて、右手握手でやってみましょう。



すすめ方

1. お互い向かい合って座り、左手で握手の体制をとります。
2. 右手でジャンケンをします。
3. 勝ったらそのまま相手の左手の甲をたたきます。
4. 負けたら右手で自分の左手の甲をカバーしてたたかれないようにします。

(違うパターン)

1. どちらが「タコ」と「タイ」になるかを決めます。
2. リーダーが「ターターター…タコ」と言ったら「タコ」の人がたたく「タイ」の人はたたかれないようにカバーします。

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

あんたがたどこさ



歌を歌いながら、または聞きながら、リズムにあわせて動作を加えていきます。★～★★



準備

- 特にありません。



ポイント

- 隣の人との距離を狭くし、充分にももに手が届くようにします。
- 最初に司会者の「ハイ」という号令で叩く場所を変えるなどの練習をしてから行います。
- 歌も最初は、ゆっくり歌います。



すすめ方

1. 「あんたがたどこさ」の歌を歌いながら両手で自分の太ももを軽く叩きます。
2. 「さ」のところに来たら右隣の人のももを叩きます。
3. 次の「さ」が来たら、今後は左隣の人のももを叩きます。以下、左右交互にももを叩いていきます。
4. 最後の「～ちよいとかくす」の「す」の所では全員合わせて手を叩きます。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク**
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

運まかせジャンケン



相手とジャンケンをして、勝ったら椅子に座れるゲームです。★～★★



準備

- 人数は何人でも可能です。
- 腰かけ椅子の方が畳よりは動きやすいです。



ポイント

- 1回2回と負けても、時間内に何度もチャレンジできます。



おすすめ方

1. 2人組になりジャンケンをして勝った人が座るところからスタートします。
2. 「用意スタート」の合図でいっせいに座っている人のところへ、立っている人が行ってジャンケンをします。
3. 勝ったら座ることができます。
4. 5分くらいの制限時間を決め「終わり！」の合図の時に座っている人が勝ちです。

*「座っているチームメンバーが多いほうが勝ち」というチームでの得点ゲームもできます。

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク**
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

あっち向いてホイ



2人1組になってジャンケンをし、相手と違う方向を向くゲームです。★～★★



準備

- 特に有りません。



おすすめ方

1. 2人1組になってジャンケンをします。
2. 勝った人は「あっち向いてホイ」のかけ声とともに指を上下左右、真正面でいずれかをさします。
3. ジャンケンで負けた人は、指をさされた方向に顔を向けたら負けです。

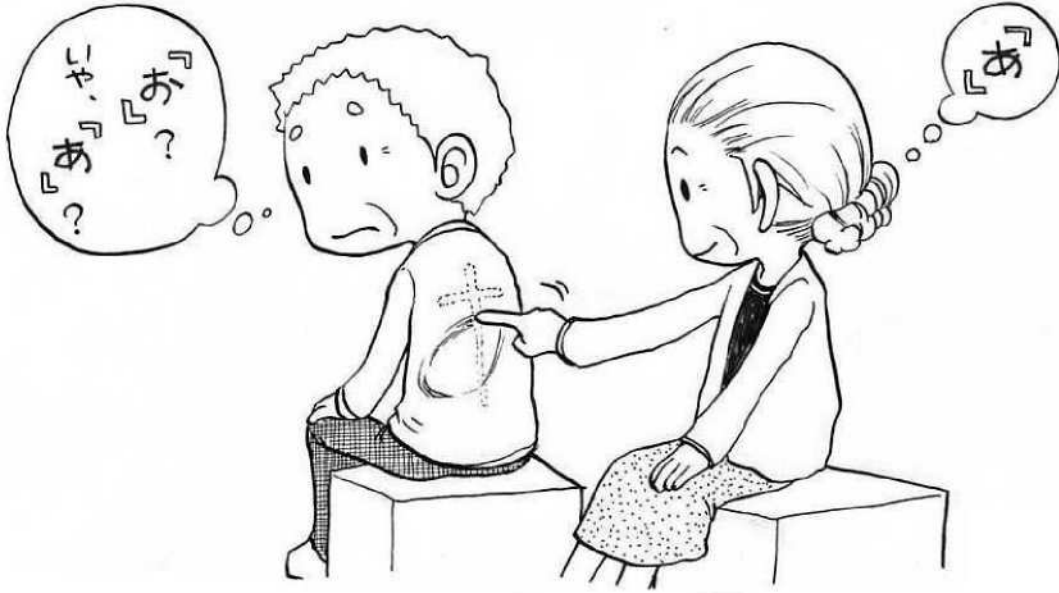


ポイント

- 司会者対他全員で行うのも可能です。(この場合はジャンケンで負けた人のみが顔を動かします。)
- 負けた人は脱落していきます。

- A.仲間づくり
 - B.みんなでちびっとレク
 - C.ふたりでちびっとレク
 - D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
 - 2.体の活性化

背中に文字書き



相手の背中に指先で簡単な文字を書いてもらい、何が書かれたかを当てます。★～★★



準備

- 特にありません。



すすめ方

1. 最初に何回か練習をします。
(例)
司会「数字の3を書いてください」
「数字の8を書いてください」
2. 「数字」「カタカナ」「ひらがな」等、書ける範囲を決めておきます。
3. 最初は1文字、次に2文字と対象者にあわせレベルを上げていきます。

* 伝言ゲームのようにチームで次々送っていてもいいです。



ポイント

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

聖徳太子ゲーム



チームで協力し、仲間が何を言っているかたくさん当てたほうが勝ちです。★～★★



準備

- 言ってもらふ単語を用意します。



すすめ方

1. 5～6人のチームに分かれます。
2. 2人を4人が囲み同時に言葉を叫びます。
(例) バナナ・ミカン・イチゴ・パイナップル
3. 中の2人が、何と言っているか当てます。

* 簡単なものから複雑な単語に変えていきます。

(例)

- ① バナナ・ミカン・イチゴ・パイナップル
- ② 青森・山口・大阪・福岡
- ③ パイナップル・ういろう・ぞう・コンパス などなど



ポイント

- ゆっくり大きな声で発音します。
 - 耳の聞こえの悪い人は、言う側にまわるなどの配慮をします。
- (所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

ひとり一音



1つの歌を1文字ずつ違う人が歌います。★



準備

○歌詞カードを用意します



すすめ方

1. 参加者の良く知っている曲を選びます。
2. 歌う順番を決めます。
3. 少し、チームで練習しましょう。
4. ひとりが一音(一文字)だけ歌っていきます。

(例)か・ら・す・な・ぜ・な・く・の



ポイント

- 歌の苦手な人も楽しめます。
 - チーム対抗戦で行っても楽しめます。
- (所要時間: 15~20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

新聞うでずもう



新聞紙を使って、お互いに引っ張り合うゲームです。★～★★



準備

- 新聞紙…数日分



すすめ方

1. 1枚の新聞紙の真ん中より左右に、それぞれ腕が通るくらいの穴を開けます。
2. お互いに向かい合って腕を新聞紙の穴に通します。
3. 「よういドン」で引っ張り合い、相手の穴を破いたほうが勝ちです。

* 2人組でも、チーム戦でもできます。



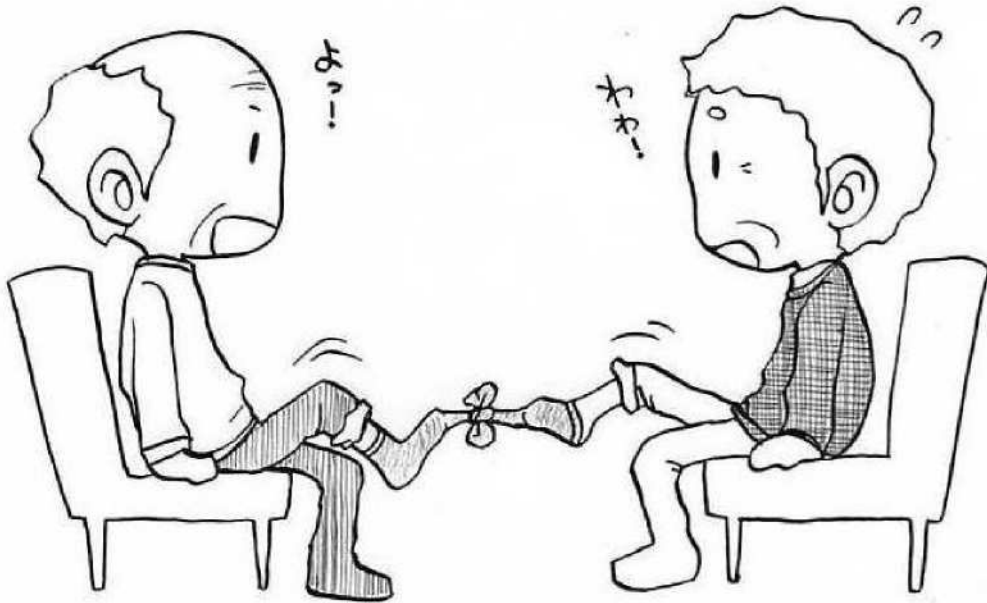
ポイント

- 立ってするのが難しい人は座ってします。
- 腕を動かすのが難しい人は、新聞紙の大きさを小さくして指だけ通す形で引っ張っても良いです。

(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

引っ張れ青春



足を使って、相手の靴下を早く外した方が勝ちというゲームです。★～★★



準備

- 膝下ストッキング2本を用意します。
- 2畳分のスペースがあればOKです。



すすめ方

1. 参加者は椅子に座って向かい合って座ります。(状態によっては椅子を使わず、畳の上にそのまま座って行います)
2. 膝下ストッキングを2本用意し、つま先を結びます。
3. ストッキングを膝下まで、各自はきます。
4. ヨーイドンで、膝を曲げたり伸ばしたりしながら相手のストッキングを脱がすように引っ張ります。脱がされた方が負けです。



ポイント

- 前後・左右の足の動きが入るので、膝の安静が必要な人は注意してください。対決式なので、個人戦でも勝ち抜き団体戦でもできます。

(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

最長上人



新聞を長く裂いたほうが勝ちというゲームです。★～★★



準備

- 5、6人の組をつくり、人数分だけ新聞紙を用意します(1人分は新聞紙半分)。



ポイント

- 紙によって裂きやすい方向と裂きにくい方向があります。
(所要時間: 15～20分)



すすめ方

1. 組ごとに集まります。リーダーが3分間の秒読みをします。その間に協力して新聞紙を裂いて結びます。
2. 時間内に新聞紙を、なるべく細く裂いて結び、長くなるようにします。時間がきたら作業を止めて長さを比べます。
3. 裂いても結んでなければ無効です。
4. リーダーは1分を過ぎたところから秒読みをして、緊迫感をもちあげます。

- A.仲間づくり
 - B.みんなでちびっとレク
 - C.ふたりでちびっとレク
 - D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
 - 2.体の活性化

扇いで×2



長くちぎった新聞紙をひもにかけてうちわで扇いで落とすゲームです。★～★★



準備

- ロープ
- 新聞紙
- うちわ
- 椅子



すすめ方

1. 1回のゲームは2チーム対抗です。
2. 1.5mの高さにロープを2ヶ所貼ります。相手のちぎった新聞紙をひっかけて「ヨーイドン」で新聞紙をうちわであおいでロープからはずれて落ちるようにします。早く落としたほうが勝ちです。(新聞紙を直接うちわで叩かないように注意して行います。)

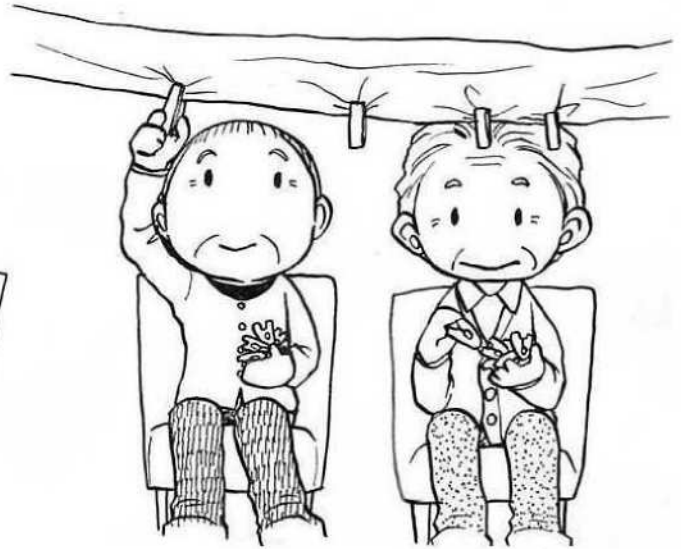


ポイント

- チームで協力して行います。
 - 強ければ良いというものでもないで、力の加減をします。
- (所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

洗濯ばさみ取り・干し



【洗濯ばさみ取り】相手の体についての洗濯ばさみを早く取るゲームです。★～★★

【洗濯ばさみ干し】自分のチームの洗濯ばさみをたくさん布にはさんでいくゲームです。



準備

- 洗濯ばさみ…1 チーム40～50個
2チーム分用意するときは、洗濯ばさみの色分けをしておきます。



すすめ方

【洗濯ばさみ取り】

1. 4～5人のチームを作ります。
2. 洗濯ばさみを一人 10 個くらい体につけます。
3. 相手チームとのペアを決めます。
4. 「よういどん」で相手とジャンケンをし、勝ったら相手の洗濯ばさみを取って自分につけます。
5. チームの合計で多い方が勝ちです。

【洗濯ばさみ干し】

1. 相手とジャンケンをして、勝ったら自分の洗濯ばさみを布にはさんでいきます。
2. 多い方が勝ちです。



ポイント

- 手指のつまみ運動と敏捷(びんしょう)性を引き出すゲームです。

(所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

紙合わせパズル



新聞紙を使ったチーム対抗戦のパズルゲームです。★～★★



準備

- 新聞紙をグループに1枚分



すすめ方

1. 各グループに1枚ずつ新聞紙を配ります。
2. 1枚の新聞紙を手でちぎって8枚の紙片に分けます。
3. そのグループの代表が集めて、隣のグループに持っていきます。
4. リーダーの合図で1枚の新聞紙の元の状態につなげていきます。
5. 一番はやくできたグループが勝ちです。

* 1回戦～2回戦と進むごとに、8枚から10枚・12枚へと紙片の枚数を増やしていても良いです。



ポイント

- まっすぐに破ったり、複雑に破ったり、破り方をグループで工夫するところに面白さがあります。
(所要時間: 15～20分)

- A.仲間づくり
 - B.みんなでちびっとレク
 - C.ふたりでちびっとレク
 - D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
 - 2.体の活性化

足輪りしー



チームで横一列に並び、足で輪を送っていくゲームです。★～★★



準備

- 学校の教室位の広さが必要(並ぶ人数にもよります)
- 輪投げの輪:20本



すすめ方

- *1回のゲームは2チーム対抗で、1チーム10~15人です。
1. 両チーム横1列に並び、向かい合います。
 2. 右端の人から「ヨーイドン」で足に輪をかけて隣の人に送っていきます。途中で輪を落としてしまったら最初からやり直します。みんなで協力して10本の輪を早く左端の人まで送ったチームの勝ちです。

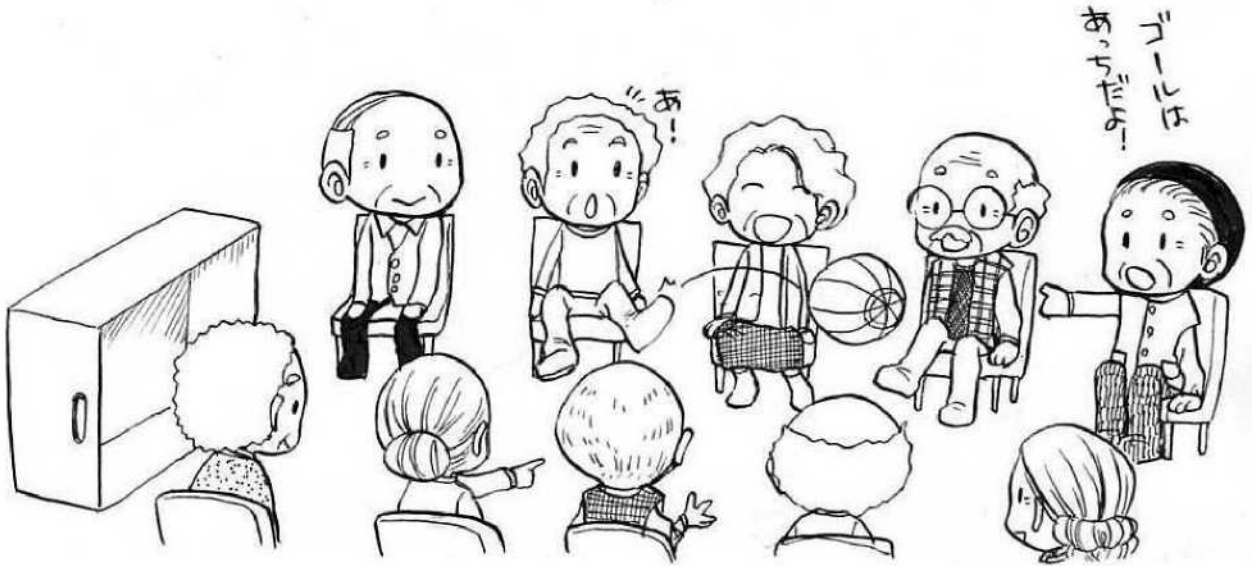


ポイント

- 右端の人にはスタッフが輪を足にかけるようにしてください。
- 落とした輪はスタッフが拾って最初からやり直しをします。
- 足を上げすぎて椅子から落ちないように輪を渡すところにスタッフがつかみます。(所要時間:20~30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

ベンチサッカー



チームを作って向かい合い、お互いのゴールにボールを蹴り入れるゲームです。★～★★



準備

- ビーチボール 1 個
- 椅子(人数分)



おすすめ方

1. チーム分けをします。(6 人程度)
2. お互いのゴールの方向を決めます。
3. 合図で椅子に座ったまま、ゴールに向かってボールを蹴り入れます。

- * 新聞紙を巻いて棒を作るとホッケーになります。
- * お互いのチームの距離は1mくらいが適当です。



ポイント

- 下肢の協調性運動を引き出します。
 - 椅子から落ちないように注意します。
- (所要時間:30分)

A.仲間づくり

B.みんなでちびっとレク

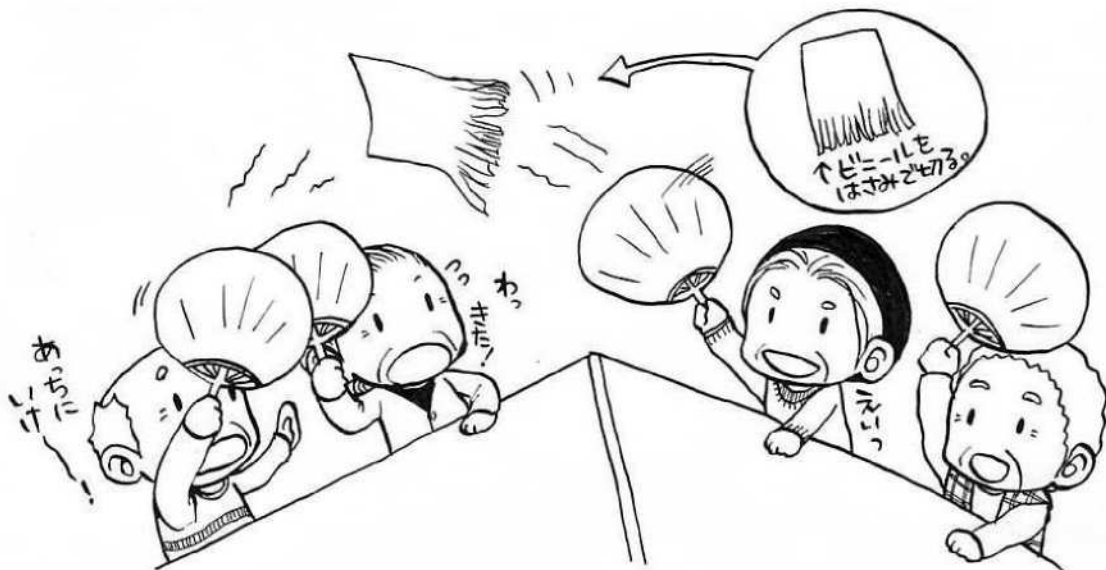
C.ふたりでちびっとレク

D.チームでちびっとレク

1.脳の活性化

2.体の活性化

のろいのくらげ



チームで協力し「のろいのくらげ」を相手チームの領域に入れたほうが勝ちです。★～★★



準備

- 人数分のうちわ
(人数が多いときはチーム戦にして2チーム分)
- 薄いビニール袋をくらげのように切ったもの
- 腰かけ椅子
- テーブル



すすめ方

1. 薄いビニール袋をくらげのように切ります。
2. 2チームに分かれてテーブルを囲むように座ります。
3. テーブルの中央にセンターラインを置きます。(ビニールテープを貼っても可)
4. 「よういドン」であおぎ始め、1分たったらリーダーが「やめ！」と言います。
5. 「やめ！」の時点で相手のゴールにくらげがいるチームのポイントになります。

* くらげの素材を…新聞紙・トイレトーパーなどにかえてもおもしろいです。



ポイント

- 何回戦も短時間にできます。
- 個人戦にして、くらげがくっついた人が罰ゲームで歌をうたってもよいです。
(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

泳げ！こいのぼり



チームを作って向かい合い、お互いのエリアにこいのぼりを落とすゲームです。★～★★



準備

- シーツ1枚
- ゴミ袋(透明)
- 風船
- 折り紙



すすめ方

1. チーム分けをします。(6人程度)
2. お互いのゴールの方向を決めます。
3. 合図でそれぞれのシートの縁を持ったまま、相手のエリアに向かってこいのぼりを入れます。

【こいのぼりの作り方】

1. 透明なゴミ袋に風船をたくさんつめます。
2. 尻尾のところをゴムやひもでしばります。
3. ゴミ袋に目やうろこを貼り付けます。



ポイント

- シーツの大きさに合わせて、ゴミ袋の大きさも調整します。
- チームで息を合わせて声をかけながらします。
(所要時間:20分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

すいか割り



すいか割りのように、目隠しをして紙風船を叩くゲームです。2チーム以上の対抗戦や勝ち抜き
の個人戦でもできます。★～★★



準備

- 新聞紙を丸めた棒
- 紙風船(折り紙の要領で折る)
- 机1台



すすめ方

1. 新聞紙2～3枚を重ねて叩き棒を作ります。
2. すいか用に紙風船を作ります。
3. 向かい合った2人の間に机を置き、その上に紙風船を置きます。
4. 目隠しをし、同じチームの人が声で誘導します。
(状態により、2～3周その場で回ってもらう)
5. お互いに机から2～3m離れた地点からスタートします。
5. 早く割った方が勝ちです。

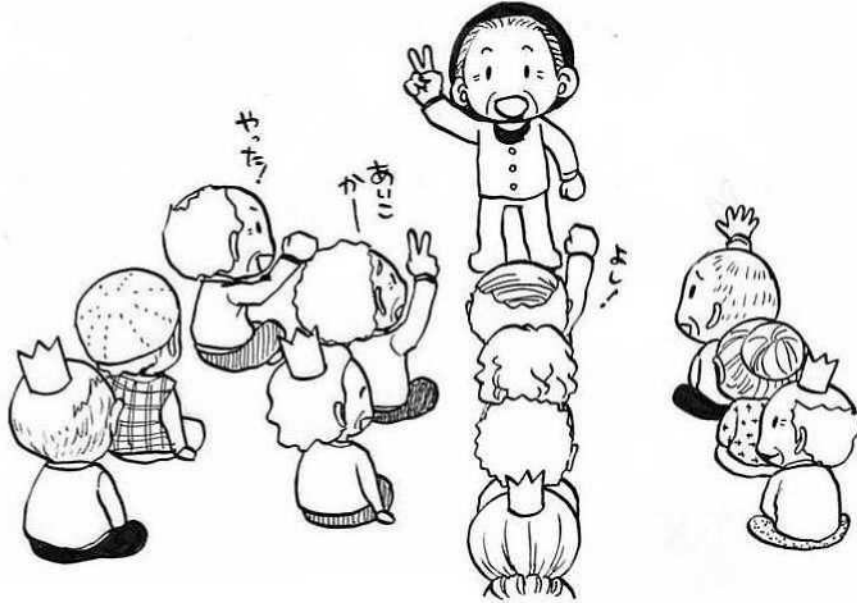


ポイント

- 誘導する人が上手く声をかけます。
- 目隠しをするので周囲の障害物に留意します。
(所要時間:30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク**
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化**

王様ジャンケン



ジャンケンを使ったチーム・ゲームです。★★



準備

- レイや王冠など、最後のアンカーの目印になるもの



すすめ方

1. 各チームリーダーを中心に扇状に縦に並びます。
2. 全員が腰をおろし、最後尾の人がチームの王様になります。
3. 王様は王冠をつるなど、印でわかるようにしておきます。
4. 各グループの先頭から順にリーダーと一斉にジャンケンをします。
5. 勝った人は変わらずジャンケンしますが、負けとあいこは後ろの人と変わっていきます。
6. 最後まで王様が出てこないチームが勝ちです。

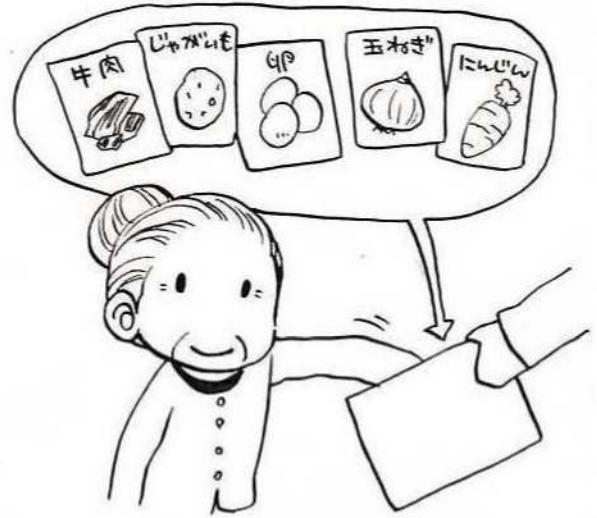
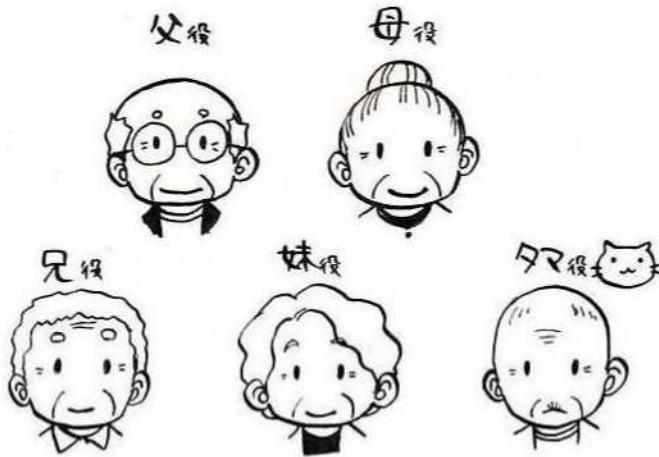


ポイント

- 途中で実況中継を入れると盛り上がります。
(所要時間:30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

今夜のメニューは？



4～5人のグループを作り、今夜のおかずになる食材のカードをジャンケンで集めていくゲームです。★～★★



準備

- 食材のカードを複数枚用意します。
(例:牛肉・白菜・豆腐・しらたき・しょうゆ・さとう・・・などスーパーの広告から切り抜く。その他の材料があってもおもしろい)



すすめ方

1. 4～5人のグループを作ります。
2. グループを家族とみなし、役を決めていきます。
(例)父・母・兄・姉・赤ちゃん・ポチ・タマ・・・)
3. 食材カードを箱の中に裏返しに入れて、スーパーの店長(リーダー)が持ちます。
4. 各家庭の役が立って店長とジャンケンをし、勝ったらカードを引くことができます。
(あいこでも可)
5. 父～タマまで何回か繰り返してカードが各グループ6～8枚くらいになるまでします。
6. 集めたカードをながめ、各家庭でメニューを考えて発表します。



ポイント

- 季節的に、冬は鍋物シリーズなどにしても楽しめます。
- 値段がついている物は金額合計をしたり、栄養バランスを考えることにも役立てられます。
(所要時間：30分)

- A.仲間づくり
- B.みんなでちびっとレク
- C.ふたりでちびっとレク
- D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化
- 2.体の活性化

ビンゴ!ビンゴ!ビンゴ!



チームで協力して25マスを言葉で埋め、ビンゴゲームを楽しみます。★



準備

- A3 からポスターくらいの大きさの白紙チーム×ビンゴ回数分
- 鉛筆かサインペン



ポイント

- 相手のチームが書きそうな言葉を書くとお互い早く並ぶので、ひと工夫あるとおもしろいです。
- 必ずしも漢字で書くことにはこだわりません。ひらがなでOK。
(所要時間:20分)



すすめ方

1. 4~5人のチームを作ります。
2. A3 からポスターくらいの大きさの白紙を25マスに分けます。
3. ひとつのテーマに該当する言葉を埋めていきます。
(例)魚…あじ・さば・さけ…
野菜…大根・人参・白菜…
県名…山口・大分・広島…
4. 順番で、チームごとに1つ名前を言って該当する名前を消していきます。
5. 縦・横・ななめに5マス並んだ方が勝ちです。
* 4つ並んだら「リーチ」と叫びます。
* チームメンバーの能力を均等にします。

- A.仲間づくり
 - B.みんなでちびっとレク
 - C.ふたりでちびっとレク
 - D.チームでちびっとレク
- 1.脳の活性化

知恵者は誰だ！



チームでテーマのものをたくさん集めます。数の多いチームが勝ちです。★～★★



準備

- A4 用紙1～2枚
- 鉛筆



すすめ方

1. 4～6人のチームを作ります。
(能力の差があまり無いように配慮)
 2. リーダーがテーマを出し、制限時間内のできるだけたくさんの言葉をあつめます。(5分以内)
 3. チームで出し合って答えあわせをします。
 4. たくさん集められたチームが勝ちです。
- (例)

2文字の動物…サル・イヌ・ネコ
 夏の食べ物…きゅうり・そうめん・かき氷
 花の名前
 木遍の漢字…枕・杉・構・校・
 さんずいの漢字…海・湖・潮・
 赤いもの…りんご・いちご・ポスト



ポイント

- 集めやすいテーマをあらかじめ考えておきます。
- 特に、漢字の場合は前もってたくさん調べておきます
(所要時間:30分)