

## 【レクリエーションテキスト】

下記のレクリエーションは、SSTリーダーを行っていた時のウォーミングアップ用レクリエーションを編集したものです。SSTに関連のある内容（他人との交流技能を使うものが多い）で構成されていますが、ある程度、認知機能が低い人や、軽い認知障害をもった高齢者、精神発達遅滞の方も参加できる構成になっています。ウォーミングアップ用ですので、基本的に10~15分ぐらいで終わるような内容ですが、使用する施設、対象者に合わせ編集すれば普段のレクリエーションでも使えます。

### 【目次】

《会話・交流系》	(19) おはじき
(1) 楽しい自己紹介	(20) ビー球カーリング
(2) ほめて他者紹介	(21) すごろく
(3) お国自慢	(22) ゴム鉄砲射的
(4) セールスゲーム	(23) 紙飛行機コンテスト
(5) さいころ話	《音楽系》
(6) 本当当てゲーム	(24) 合唱
(7) 声かけボール投げ	(25) リズムで名前リレー
(8) 伝言ゲーム	(26) 手拍子店舗
(9) 行列作り	(27) しりとり歌合戦
(10) 私は誰？	(28) 指示だしゲーム
《ゲーム系》	《活動系》
(11) 連想クイズ	(29) 散歩
(12) 物まねクイズ	(30) ストレッチ
(13) 2回しりとり	(31) 輪投げ
(14) しりとり追いかけっこ	(32) ボーリング
(15) いつどこで誰が何を？	(33) ハンドスカッドボール
(16) じゃんけん旅行	(34) 風船大作戦
(17) 名前ビンゴ	(35) フルーツバスケット
(18) 数字ゲーム	(36) 的当て
	※ レクリエーションの ちよつとしたテクニク

## 《会話・交流系》

### 1 楽しい自己紹介

初めて参加する人がいる場合は大抵行っていました。ただ、これを行う時の問題は、初めてという事もあって皆さん口が重く、楽しい感じになりにくいということです。一人一人名前を言うだけというはつまらない感じがするでしょう？

『好きな食べ物』等のテーマを決めて一言、言ってもらおうというのは良く聞く方法ですが、これも楽しい感じにするには結構テクニックがいります。「私の名前は〇〇〇です。好きな食べ物は〇〇〇です」だけだと名前を言うだけとあまり楽しさは変わらないんですよね。

まあ、自己紹介はお互いの名前がわかればいいと割り切ってしまう方法もありますが、レクリエーションの一部として行うのであれば、出来るだけ楽しいものにしたいという気持ちもあります。

雰囲気的に楽しいかなと感じた方法に周りが（職員がやるほうが無難です）一言質問を加えるというのがあります。自己紹介をする人へあまり負担にならないような質問を考慮する必要がありますが、まず名前を言ってもらって、その後にその人が得意な分野に関する質問に答えてもらい、最期に職員が「〇〇〇のエキスパート（下線部の文章は適時変更）である〇〇〇さんの自己紹介でした」とまとめ、拍手してもらおうというような感じです。

### 2 ほめて他者紹介

他人に自分のことを承認されるという経験は誰にとってもうれしいものです。最初は恥ずかしがったりもするのですが、気持ちいいので結構盛り上がるのが、このほめて他者紹介です。1で紹介した自己紹介を盛り上げる方法も、ほめる事、つまりその人の価値を認めてあげるといふ要素を加えることによって楽しい雰囲気になると説明しましたが、この他者紹介はそのものずばりを参加者同士でやってもらいます。

ただ、たまにほめることがうまく出来ない人もいますので（特に認知能力が低い人は趣旨を理解できずに批判を言うてしまうことがある）、そのときはうまく司会者が途中介入したり、言い換えたりして調整してあげる必要があります。

### 3 お国自慢

これはある意味自分で自分をほめてもらう事につながります。自分個人を持ち上げるのは抵抗がありますが、自分の住んでいる家や地域ならば一つぐらい自慢できることがあるものです。出身地などにばらつきがある場合は、分かりやすい小道具（地図など）を用意すると良いでしょう。

### 4 セールスゲーム

これは、SSTのウォーミングアップだけではなくSSTそのものでキャッチセールスにかからないようにするにはどうすればよいかという事が出て、訓練に取り入れられたりし

たのですが、レクリエーションとしても成立しそうなので載せておきます。

SST として行った場合は売り手と買い手が一人ずつでてロールプレイを行っただけですが、レクリエーションとして行う場合は簡単なルールがあったほうが良いでしょう。

例えば、こんなルールはどうでしょう。

場所： ある程度広い場所

参加者： 買う人と売る人が複数名

ルール： 一定時間内で買う人は自分が必要な食材をいかに安く買うかを競う。  
売る人はどれだけ売上を上げられるかを競う。

手順： まず参加者を買う人と売る人に分けます。どちらも複数いたほうが良いでしょう。買う人は特定の料理の材料（すき焼きなど）を買うためにいくらかの予算（おもちゃのお札などがあると良いでしょう）を持たせます。

売る側はスーパーなどとして食材を書いたカードとお店であるテーブルを持ち、店同士があまり干渉しないように散らばります。

用意が出来たら、買い物開始です。様々な店を回ってもらって、交渉などを楽しんでもらいましょう。

時間がきたら終了です。最期に結果発表しみんなで検討をたたえ合います。うまく買い物が出来た人やたくさん売上があった人には、買い物や商売のコツなどをみんなの前でインタビューするのも面白いでしょう。

## 5 さいころ話

大きなさいころを作り、それぞれの面に話題を書き、それについて話をしてもらおうというものです。テレビなどでよく見かけますね。手作りのさいころを用意できない場合は、おおきめのさいころを使い、話題は数字に対応して別紙に書いておく形でもよいでしょう。

## 6 本当当てゲーム

出題者がいくつかのエピソードを話し、そのうちのどれが本当かを当てるというものです。（嘘を当てても良いですが）どういうエピソードを話すかによって面白さが違ってきますので、レクリエーションとして楽しむ場合はいつそのことクイズ番組形式にしてしまったほうが良いかもしれません。グループ対抗形式にするといろいろ知恵を絞る必要があるので、よい刺激になるでしょう。

## 7 声かけボール投げ

これは非常に簡単なものです。要するにキャッチボールですから。ただし、その際に必ず投げる相手の名前を言ってもらいます。認知能力が低いグループ向けに行ったウォーミングアップですが、結構楽しんでいたので思い出しましたので、ここに書きました。レクリエーションとして単独で毎回やるのはマンネリになりそうですが、レクリエーション前に体をほぐすなどの目的で取り入れるのは良いかと思います。

身体機能の低い人や高齢者はうまく受け取れずぼろぼろと取りこぼしていましたが、それでも楽しそうな感じでした。ボールを投げるだけではなく名前を言うのも結構ポイントです。

## 8 伝言ゲーム

バスで旅行したときに行った事があるのではないかと思います。様々なバリエーションがあり、単に伝言を小声で伝えていくものや、背中や手のひらに字を書いて伝えるもの、ジェスチャーで内容を伝えるものなどがあります。ただ、このゲームは認知能力の低い方には向いていないと思います。

## 9 行列作り

初めてのグループでも簡単に打ち解けあうことが出来るゲームが行列作りです。名前の50音順や出身地が北から南に、あるいは自分の干支の順番や生年月日順などで並んでもらうだけですが、行列を作る過程で話し合わなければならないので、場をほぐすのにちょうど良いレクリエーションになります。(対象者によっては、時間を区切って行うと盛り上がる場合があります。)

## 10 私は誰？

参加者全員に昔のエピソードを紙に書いてもらいます。(かけない場合は代筆します)それをまぜあわせて、どれが誰のエピソードかを当てるゲームです。お互いのことを分かり合うための自己紹介の一環としても取り入れることが出来るゲームです。チームに分かれて、チーム対抗などでも遊ぶことができます。

## 《ゲーム系》

## 11 連想クイズ

クイズ形式のゲームは、レクリエーションとして毎回続けるのは難しいですが、たまに付け加えると楽しいものです。連想クイズは出題者が答えを思い浮かべられるヒントを一つ一つ出していき、回答者が答えるクイズです。私はグループをつくってグループ対抗で行うことが多かったですが、1対多の形式で行うことも出来ます。

出題方法としては言葉を使うものがオーソドックスですが、バリエーションとして少しずつ絵を書いていき、分かったときに手を上げて答えてもらう等、絵を使って出題することも出来ます。

ただ、他のクイズ形式のゲームと同じで、対象者の認知能力が低い場合はあまり楽しめない可能性も出てきますので、注意が必要です。

## 12 物まねクイズ

これもクイズ形式のゲームですが、出題を物まねで行います。オーソドックスな物ま

ねクイズとしては動物当てクイズなどがあります。物まね自体を楽しめますので、クイズ形式のゲームの中では例外的に認知能力の低い対象者が含まれていても楽しむことが可能です。

また、バリエーションとして体で物まねする以外に影絵で物まねをすることも出来ます。

### 13 2回しりとり

しりとりを使ったゲームはさまざまなバリエーションが考えられるという事と、手軽に誰でも楽しみやすいので、使いやすいレクリエーションといえます。これは一人で2回しりとりをつなげるというものです。ただ、高齢者が多いなどの場合は普通のしりとりの方が良いでしょう。

普通のしりとりでは、ちょっと趣向を変えたバリエーションとしては『50音埋めしりとり』等があります。これは50音を書いておいて、出た言葉を一文字ずつ埋めていき、みんなで全部の文字を埋めることを目指すというものです。(例えばリンゴという言葉が出たら『り』を埋める) 同じ文字が出たらそのまましりとりを続け、できるだけ早く50音すべての文字を埋めることを目指します。

### 14 しりとり追いかけっこ

これはしりとりに活動系の要素を加えたものです。全員が輪になり、ボールを2つ用意し、対角線上の人に渡します。ボールを持った人からしりとりを始め、しりとりを言えたら次の人にボールをバトンタッチします。最終的にボールが2個来てしまったら負けになるというものです。

注意点としては、やはり苦手な人のところでボールがとどまりやすくなるので、力量差があると特定の人責められやすいということでしょうか。そういったグループの場合はこのレクリエーションは適さないでしょう。

### 15 いつどこで誰が何を？

時間・場所・対象者・内容をそれぞればらばらにみんなで書き、ランダムにそれを選び、文章としてつなげる遊びです。これ単体で遊ぶことも出来ますが、他のゲーム等と連結して、遊ぶことも出来ます。SSTではこれで作った文章を実際に体験したつもりになって思い出として語ってもらうなどのゲームをしたことがあります。

### 16 じゃんけん旅行

じゃんけんを使ったゲームも様々なバリエーションを考えることが出来ます。これはそのうちの一つです。6～10個ぐらい地面へ環状にマスを書き、マス一つ毎に旅行先を記入します。(例えば草津温泉とかハワイ旅行とか)

そして参加者全員と司会者でじゃんけんをします。勝った人のみ1マス進みあいこと負けの人はその場にとどまります。つまり勝った人はそのマスに書いてある旅行に行けたことになるわけです。それだけでは面白くありませんので、旅行に行った人に旅行先

の感想を聞いたり、自宅にとどまっている人（負けて動けない人）に電話で旅行先の感想を話してもらったりします。

私がやった時は、結構ノリノリで対応してくれる人が多かったです。一回りして自宅に戻った人が出た時点で終了となります。

## 17 名前ビンゴ

ビンゴも様々なバリエーションを作れるゲームです。通常のビンゴは数字で行いますが、名前ビンゴは自分の名前に含まれるひらがなでビンゴを行います。

まず自分の名前をひらがなで紙に書き、1文字ずつ同じぐらいの大きさにちぎります。ちぎった紙を全員分混ぜ合わせて手に入れられるぐらいの穴があいた箱（袋でもいいです）の中にしまします。そして1つずつ紙を引いていき、最初に自分の名前がそろった人が勝ちになるというゲームです。

## 18 数字ゲーム

1から順に数字を言っていき特定の数字を言った人が負けというゲームです。一度にいえる数字の数は大抵1～4個までで終点の数字は77や99というルールが多いです。例えば「1,2,3,4」「5,6」「7,8,9」「10」「11,12,13」とどんどん続いていき最終的に77を言った人が負けになります。

## 19 おはじき

これは昔からあるゲームですが、私はルールを適当に決めてやっていました。通常は参加人数×5個ぐらいのおはじきを用意して適当に場に散らします。そして順番がきた人が、指が通る距離が開いている特定の2つのおはじきを選び、3回当てることが出来たら1つもらえるというもの（3回当ててるうちに指が通らないくらいくっついてしまったり、他のものに当たってしまったり、もちろん外れてしまったりしたら次の順番に交代）ですが、そこまで厳密にする必要もないかと思います。

参加者の運動機能にもよりますが、こぶし1つ分開いて当たったらその二つをもらえるでもいいかなという感じでやったこともあります。

## 20 ビー球カーリング

ビー球を使ったゲームも色々な種類があります。私がお勧めしたいのがビー球カーリングです。これは床に点数をつけた的を書き、少し離れた位置からビー球を転がして、うまく的のところにとまったら得点となります。一人数個ずつの球の割り当てがあり、チーム同士の合計点数を競い合うというものです。体力が無い人でも対等にゲームが出来ますので誰でも楽しんで参加できます。

## 21 すごろく

すごろくも誰でも楽しめるゲームの1つです。オセロや将棋などの対戦型のゲームは、結構好き嫌いがありますが、運の要素が強いゲームは誰でも勝てる可能性があるの

で、どんな人でも楽しめるかと思います。市販のすごろくでも良いですが、A4のコピー用紙を1マスとして床に大き目のすごろくを作ってみるのも面白いでしょう。私は、大判の模造紙を1マスとした巨大すごろくを作って新年ゲーム大会などでやったこともあります。マスにはそこにとまった時に行われるアクションを書きますが、あまり手の込んだものを書くとうまく出来ない人が出てきたりするので、簡単なもので抑えたほうが良いと思います。(ここにとまったら犬の鳴きまねをする等のバツゲーム的なものは人前でそんなこと出来ないと拒否反応を示す人もいますので控えたほうが無難です)

## 22 ゴム鉄砲射的

輪ゴムと割り箸で作ったゴム鉄砲を使った射的的です。的は厚紙などを使って作ります。これは SST のウォーミングアップではやったことはないのですが、あまり運動機能が高くない人向けのレクリエーションとして行いました。自分が動かなくても離れたところにある的が倒れていくので、結構面白かったです。

## 23 紙飛行機コンテスト

ルールは単純で、自分で紙飛行機を作り、一番遠くまで飛ばせた人が優勝です。外でやった方が楽しいと思いますが、風があるときはできません。また、これを単独のレクリエーションとして行うのも結構難しいかと思います。思ったよりも時間がかかりませんし、参加者の集中力を持続するのも難しいようですので、散歩などのレクリエーションに加えて行うのが良いかと思います。

## 《音楽系》

## 24 合唱

みんなで歌をうたうのは単純なレクリエーションですが、人気が高いレクリエーションでもあります。頻繁にやっていると飽きるんですけどね、職員が…。私がいたところでは合唱を披露する行事が年に数回ありましたので、レクリエーションとして定期的に練習する機会がありましたが、突発的に歌うだけでも結構楽しめるものです。

## 25 リズムで名前リレー

あらかじめ参加者同士で名前を入れ替えておいて、手拍子に合わせて名前を呼び呼ばれた人が今度は別の人の名前を呼ぶという形で続けるゲームです。

パンパン! 「○○○さん」 パンパン! 「×××さん」 パンパン! 「・・・」

といった感じですね。これ単体でレクリエーションを組むのは難しいですが、他のレクリエーションの最初や途中に、すこし体も動かしましょうとって組み合わせるのが良いと思います。

## 26 手拍子店舗

これもリズムで名前リレーと同じ様なリズムにあわせて行うゲームです。あらかじめどんなお店をテーマにするか決めて、そのお店で扱っている商品を上げていきます。八百屋でしたらきゅうりとかレタスとかですね。言った言葉がそのお店で扱っているものだった場合は手拍子を行います。逆にそのお店で扱っていない商品だった場合は手拍子を行ってはいけません。引っかかってしまった人は負けになります。引っかかった数をカウントしておいてチーム同士の対抗戦みたいにしてもよいでしょう。

## 27 しりとり歌合戦

歌の歌いだしの文字や題名でしりとりを行うゲームです。チームを組んで行ったほうが続きやすいかと思えます。あまり勝ち負けにこだわらず続けることを年頭において行ったほうが楽しみやすいゲームです。しりとりは使いませんが、バリエーションの1つとして、50音をみんなで埋める歌合戦などもやりました。

## 28 指示だしゲーム

リズムに合わせて手足の上げ下げを行うゲームです。「右手上げて、左手上げて、右手上げないで、左手さげない」などです。引っかかったら負けという感じですね。体を結構動かしますので、体力を維持したい人などにはお勧めです。麻痺などがある場合は違う部分で代用することをあらかじめ決めておきましょう。

## 《活動系》

## 29 散歩

気軽に出来るレクリエーションです。単に歩くだけではなく、園芸で作っている作物の様子を見に行くとか、近くの河原に行ってみるとか、ついでに風景写真をとってくるなども出来ます。周りの景色を見ながら雑談に興じるのも良いでしょう。

ただし、高齢者が対象の場合は防寒対策や補水対策が重要になることが多いので注意してください。青年・中年層と高齢者層では寒さの感じ方やその影響はかなり違ってきますし、体内の水分含有量も少ないので暑さにも弱いです。特に自分では歩けない車椅子を利用している方は基礎代謝がかなり低いので寒さは堪えますし、汗もあまりかかない生活をしているので、暑いときは熱射病をおこしやすいです。

## 30 ストレッチ

ストレッチは普段意識して使っていない筋肉を伸ばしたりしますので、いざやってみると気持ちがいい様で、結構好評な事が多いです。最近では座ったまま出来るものなど、ストレッチのCDが色々売っていますので、そういったものを利用してみるのも良いでしょう。

### 31 輪投げ

単純なようで、結構エキサイトできるゲームです。的とセットになって売っている輪投げなどもありますし、市販のホースなどを輪の形にして使うことも出来ます。参加者の体力に合わせて的への距離を調節するなども出来ますので、誰でも参加できるレクリエーションだと思います。

### 32 ボーリング

面白いし、誰でも参加できるぐらいに簡単でもあるのですが、問題はピンを並べるのが結構大変なところです。本格的なボーリング場みたいに機械が並べてくればよいのですが、市販している装置ではありませんのでけた違いの費用がかかります。

市販しているボーリングゲームにはピンが倒れずカウントだけしてくれるものもありますが、やっぱりボーリングはピンがばらばらと倒れるのが面白いと思いますので、そちらはあまりお勧めできませんね。

現状では頑張って手で立て直すしかないでしょう。

市販のボーリングゲームを購入できない場合は、ペットボトルをピンとして使用することも出来ます。

### 33 ハンドスカッドボール

普通のスカッドボールは、ゲートボールの様なスティックとボールを使って傾斜のついた板にあけてある点数付きの穴にボールを入れるゲームですが、私は誰でも出来るように、手を使って転がして穴に入れるゲームとして行っていました。一人 5 投して合計点を競うというゲームとして行っていました。ボーリングと比べピンを立て直す必要が無いので、その分こちらのほうが楽だと思います。

### 34 風船大作戦

単純ながらも運動量の多いゲームです。二つのチームに分かれ、その人数が入るぐらいのコートを作ります。コートの中に人数分のイスをならべ座ってもらい、人数分の風船を用意します。

ルールは簡単で時間が来たときに自分のチームのコートに風船が少ないほうが勝ちです。(基本的に風船は持つてはいけません) 時間はランダムに審判が決め、選手には知らせません。ですから、いつ終わるか分かりませんので、時間内は一生懸命相手のコートに風船を押しやらなければいけないわけです。下に落ちた風船やコート外に出た風船は回りの職員がコート内に押し戻します。

最初にも書きましたが、非常に運動量が多いので、心臓の弱い人はあまり向きませんし、元気な人もへばる可能性がありますので、1分以上はやらないほうが良いでしょう。

### 35 フルーツバスケット

通常は(参加人数-1)個のイスで輪を作った後、フルーツ名でグループを作り鬼を決め、鬼にフルーツ名を言われたグループ(複数でも可)の人が席を立て移動しなけ

ればいけないというゲームです。私は、そういったグループは作らず、条件を言ってもらって行う形（例えば男性の人とか誕生日が1月から6月の人など）をとっていました。

面白いんですが、座ろうとして過激になる事が多いので、あまりお年寄りには向かないレクリエーションだと思います。

### 36 的当て

ストラックアウトなどもこれに入るでしょう。射的のような的を使い、バウンドしてもOKとするなら、誰でも出来るゲームになると思います。的にそれぞれ点数を書いて、チーム同士で総合点数を競い合うという形がレクリエーションとしてはオーソドックスだと思います。

### ※ レクリエーションのちょっとしたテクニック

レクリエーションを行う際に、最初に参加者の気分をうまくつかめるかは、やっていると気になるところです。しかし、自分は話しが苦手だからといって進行役をやりたがらない人は多いのではないのでしょうか。

そんな人に、1つコツを教えましょう。

それは、レクリエーションのことを最初に話すのではなく、参加者のことを最初の話題に選ぶということです。慣れていない人が進行役をやると

「皆さんこんにちは、ではこれから〇〇〇を始めます」

みたいな硬い出だしになりがちですが、形式にとらわれずに普段使うような会話のテクニックに沿って話し掛けてみましょう。

例えば反応がよさそうな人を選んで

「おや、〇〇〇さん、洋服ばっちり決めていますねえ。気合入っているなあ」

見たいな感じで話し掛けてみてください。こう話し掛けることによって、あなたが参加者を単なる集団として見ているわけではなく、一人一人に気をかけて尊重しているという事実を参加者自身に知らせることができ、単に形式的な挨拶をするよりも、身を入れてあなたの言葉を聞いてくれるようになります。

この資料は、下記のウェブサイトより配布しています。

『レクリエーション・イベント・どっと混む』

サイトアドレス：<http://recreation-event.com/>