

第 2 章

個々のプログラム解説

日帰りの研修であれ、宿泊の研修であれ、そこには、開会の行事から、いくつかのプログラムを経て閉会の行事まで、時間の経過とともにプログラムの流れがあります。同時に、一つひとつのプログラム展開も大切です。全体的なプログラムの流れについては前章で述べましたので、ここでは、プログラム一つひとつについて紹介します。

指導者と参加者のコミュニケーションを図り、楽しい実技をとおして、グループ活動の意味やあり方など、研修目的の達成のために努力するわけですが、プログラムの組み方とその展開の工夫をすることにより、より以上の研修効果を引き出すことができます。

コミュニケーションを図るにも、いろいろな方法があります。レクリエーションゲームを楽しみながらラポート（信頼関係）を高めていくものや、いろいろな話合い、イニシアティブゲーム等をとおして、目的の達成を図るものもあります。特に最近では、野外活動や環境問題がクローズアップされてきました。いろいろな作業や実習をとおして、その中で環境を考え、同時にグループワークのトレーニングを行うといった、新しい試みがなされてきています。

ここでは、使いやすく、楽しみながらできるプログラムのいくつかを解説し、最後の節では、青年の家でしばしば話される「お話」のいくつかを紹介します。

第 1 節 レクリエーションゲーム

青年の家では、レクリエーションゲームを「ソング・ゲーム」としてプログラムの中に組み入れています。そこでは、単にゲームを楽しむのではなく、研修の目的達成の一つの手段として取り入れています。この節では、「ソング・ゲーム」の流れを解説し、よく使われるゲームを紹介します。

1 「ソング・ゲーム」の流れ

(1) ソング・ゲームの効果（目的）

ゲームを楽しみながら、次のような効果をねらいとしています。

- ア 気持ちを和らげ、和やかな雰囲気を作り出します。参加者同士がゲームに興じることによって、笑いや気安さをかもし出します。特に参加者同士が初対面のときなどは、なお一層の効果が期待できます。
- イ 参加者の気持ちや意識が一つにまとまっていないようなとき、また、プログラムを始める前のざわついた雰囲気を、号令や命令なしで一つにまとめるときなどに使えます。
- ウ プログラムの合間などに気分転換を図りたいとき、緊張感をほぐしたいときなどに効果的です。
- エ 性格の一面が表れます。ゲームは勝敗が決まるものが多いですから、「負けたくない」、「恥をかきたくない」という心理が働きます。そんな場面では、参加者の性格のある一面が出てくるものです。
- オ ゲームには、それぞれルールがあります。ルールを守ってこそ、初めてゲームを楽しむことができることを体験できます。また、「大勢の仲間たちと行うから楽しいのだ。」ということにも気づくことができます。

(2) ゲームを行う前の準備

実際にゲームを行う前に考えておくことは、

- ア ゲームに参加する人数
- イ ゲームを行う場所
- ウ 参加者の年齢とその構成、男女比（異性に対する照れなどの考慮）
- エ 参加者の服装
- オ 身体的障害や仲間はずれへの配慮
- カ 参加者同士が知り合っているかどうか

などがあげられます。少人数であるとか、お互いをよく知らない、ゲームに参加することに抵抗感があるなど、リードする側にとってマイナスと感じられる状況で

あっても、それぞれの状況に応じたゲームを選択すれば、高い効果を期待することができます。

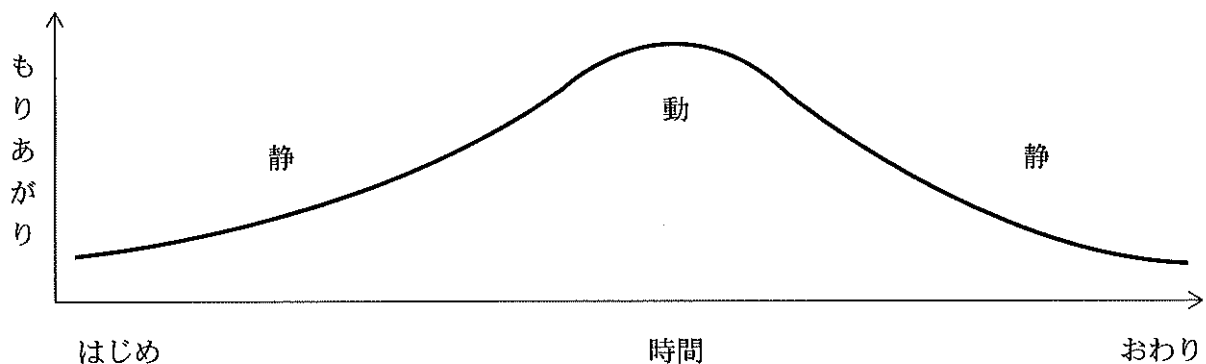
そのほかに、ゲームの説明の仕方、つなぎ方、演出の方法、指導者の個性など、実際にゲームを進めるにあたってさまざまな課題がありますが、大切なことは、指導者と参加者が一緒になって楽しく過ごすことです。その中から効果的なゲームが生まれてくるのです。

(3) ゲームの組み立て（プログラム）の留意点

指導者は実際にゲームをリードする前に、自分ができるゲームの中から前述した要素を考慮しながらプログラムをたて、プログラムを書き込んだメモを持つようにします。

ア 流れを大切にすること

ある程度（30分以上）の持ち時間があるときは、全体の流れを意識しましょう。「静→動→静」の流れを念頭におきながら、ゲームを組み立てていきます。



(ア) はじめの「静」の部分

導入の部分であり、指導者にしろ参加者にしろ、一番緊張するときです。したがって、いきなり動きの大きなゲームや協力を必要とするゲームを行うのは困難です。みんなが知っているようなソングや簡単なハンドゲームからスタートし、徐々に動きのあるゲームにつないでいくと、参加者も自然にゲームの中に溶け込んでいきます。

(イ) 中盤の「動」の部分

参加者の緊張感もほぐれ、笑い声がおこり、雰囲気もよくなるので、動きのあるゲームを行います。「一人で動きのあるゲーム→まわりの人と一緒にやるゲーム→全体で動くゲーム・競争心を起こすゲーム→グループで協力してやる対抗戦的ゲーム」などの流れが考えられます。

(ウ) おわりの「静」の部分

中盤での弾んだ気持ちや体、息づかいを徐々に静めていくように考えてゲームを組み立てます。ゲームが終わったときに、精神的にも肉体的にも落ち着いた雰囲気にしたいものです。

イ ゲームの体形も一工夫

ウ 余裕を持ったプログラムづくり

工 罰ゲーム

オ 個々のゲームの時間

※ よく使われるゲームは、「ソング・ゲーム」「キャンドルファイヤー」とも共通な部分があります。項目にあまりとらわれずに行いましょう。

////////////////////////////////////

用具・なし 人数・何人でも

ポイント

指導者が一生懸命動きまわることです。そして、タイミングよく指示して、歌がとぎれないように、全体の雰囲気盛り上げましょう。

(2) 蚊のカノン（グループ対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 班ごとに整列する。（円形でも可能）
- ② 歌詞「蚊が飛んできたぞ、蚊が飛んできた。蚊が飛んできたぞ、蚊が飛んできた。さされる前につぶしてしまえ、そらまたきたぞ、蚊が飛んできた。」の歌をみんなで歌う。
- ③ 次に、班ごとの歌をずらして輪唱していく。
- ④ 一般的には、徐々にずらすフレーズを短くしていく。

ポイント

全体の集中力や班の団結力を高めたりします。最終的には、「全体がうまく調和できた。」という雰囲気にできるようにするとよいでしょう。

(3) ハローハローハロー（グループ対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 「ハロー、ハロー、ハロー、ハロー、ヤーこんにちは、ご機嫌いかが、ハロー、ハロー、ハロー、ハロー」をみんなで歌う。
- ② 次に「ハロー」の歌詞の部分をはもる。

ポイント

4グループに分けて行います。低音から高音へ、または高音から低音へとハモって歌うことによって、グループや全体の協調、結束、そして朗らかさを引き出します。

(4) 水戸黄門・どんぐりころころ（全員対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 「水戸黄門」の歌詞を「どんぐりころころ」のメロディーで歌う。
- ② 「どんぐりころころ」の歌詞を「水戸黄門」のメロディーで歌う。

ポイント

両方の歌詞が互いのメロディーで歌えるところを誇張して、何となくおかしさをさそいます。

▷▷▷ ハンドゲーム ◁◁◁

//

(1) ひざすりトントン（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

右手でこぶしを作り、ひざや机をたたきながら、同時に左手の平で、ひざや机をこする。数回行ったら、右手と左手の動作を逆にする。慣れてきたら、空間で行うとおもしろい。

(2) 指おり（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 両手の平を自分に向け、右手の親指をおっておく。
- ② 合図とともに、右手は人差し指から、左手は親指から両手の指を順序よくおっていく。そして、全部おれたら、もとの状態に戻るまで指を開いていく。

ポイント

最初はゆっくり行い、慣れたら少し早くするとおもしろいでしょう。

(3) 二拍子・三拍子（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 両手を前に出し、右手を上下に動かし「二拍子」、左手を三角形を作るように動かし「三拍子」の調子をとる。
- ② 歌に合わせて①の動作を同時に行う。

ポイント

合わせる歌は、「雪山讃歌」などの三拍子の曲で行います。

(4) グーパー（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 両手を前にしっかりと出す。
- ② 片手を握り、握った方の手を胸にもってくる。
- ③ 前方がパー、手前がグーの状態を「エイ」というかけ声とともに入れ替える。そして、何回か行う。（誰でも簡単にできる）
- ④ 次に今と逆に、前方をグー、手前をパーとして、同じ要領で行う。（なかなか思うようにいかない）

ポイント

このゲームは「困難さ」のゲームです。①～③までは、誰でもできる動作です。そ

の動作が、次の難しさに笑いが生まれる伏線になっています。したがって、そのことを考えて適切な演出をする必要があります。例えば、「①～③ができれば20代の若さです。」「難しい動きですよ。」などと言葉をかけておくだけで効果があります。そして、「実は誰でもできるのです。」などと逆転しておいて、いよいよ難しい動作に進みます。

(5) 大きいチョウチン・小さいチョウチン（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 両手を横に広げた状態が「大きいチョウチン」のポーズで、それをつぼめた状態が「小さいチョウチン」。両手を上下に開いた状態が「長いチョウチン」のポーズで、それを縮めた状態が「短いチョウチン」と約束する。
- ② 4つの動作を覚えたら、いよいよ参加者たちを惑わせる。「長いチョウチン」と言いながら手は「大きいチョウチン」のポーズをとると、つられて動作をまちがえる。
- ③ 『今のように、言葉と動作を時々ちがえますから、私の動作につられないようにね。』などと続けていく。

ポイント

このゲームは相手を惑わせるものですから、惑わされなければ笑いも生じません。相手を惑わせるポイントは、動作を先にして言葉の指示を遅らせ「大きい…」「長い…」のところで惑わせるようにします。

(6) 肩たたき（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 右手で左肩を8回たたき、手をかえて左手で右肩を8回たたく。
- ② 次に右手で左肩を4回、左手で右肩を4回、次に右手で左肩を2回、左手で右肩を2回、右手で左肩を1回、左手で右肩を1回、という順でたたき、最後に手拍子を1回する。
- ③ 次に肩たたきの競争をするとよい。『この中で誰が一番早く「8 8 4 4 2 2 1 1 パン」とできるか競争しましょう。』という調子で行う。

ポイント

ここに書いたのは一人で行う肩たたきですが、これを一重の円にして、前の人の肩をたたいてあげてすぐに振り向き、後ろの人の肩をたたいてあげるという展開にすると楽しくなります。

このゲームは、肩をたたきリラックスするものですから、競争はほどほどにしましょう。歌に合わせて「線路は続くよどこまでも」や「おお牧場はみどり」、「もしもしかめよ」、「うさぎとかめ」などで行うと、ピタリと曲に合って楽しくなります。

(7) ワイパー（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 両手を握り、手の平の側を自分に向けて、自分の前に出す。
- ② 右手は親指を、左手は小指をたてる。「ハイ」という声の合図で、右手は小指を、左手は親指をたて替える。

ポイント

最初は難しいので、両腕を振りながら行います。慣れてきたら、次第にテンポをあげていきます。また、「かたつむり」などの歌に合わせてもよいでしょう。

(8) 鼻と耳つまみ（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① まず、右手で鼻をつまむ。
- ② 次に左手で右手とクロスするように右耳をつかむ。
- ③ 次に『ハイ』という声の合図とともに、手を入れ替える。左手が鼻、右手が左手とクロスするようにして左耳をつかむ。これをいとも簡単にできるように指導者はやってみせる。
- ④ 『では、やってみましょう。』『セーノ、ハイ。』という調子で進めていく。

ポイント

指導者が、具体的にやってみせることが大切です。「ハイ」「ハイ」という合図を次第に早くしていくことにより、混乱が生まれ楽しくなります。うまくできるようになったら、両手を入れ替える間に手拍子を1回いれて展開するとよいでしょう。歌などに合わせても楽しくなります。

(9) 両手ジャンケン（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 両手を自分の前に出し、右手、左手でジャンケンを行う。そのときに右手が常に勝つようにする。
- ② 次に左手が常に勝つように行う。

ポイント

最初はゆっくり『ジャンケンポン』と言って行います。慣れてきたら、「ジャンケンポン」「ポン」「ポン」と手を出すタイミングを早くして、難しさを感じさせます。

(10) 十五夜さんのもちつき（グループ対象）

用具・なし 人数・2人組で何組でも

進め方

- ① まず左手を「うす」、右手を「きね」とし、右手を上下させて拍子を取りながら歌を覚える。

『十五夜さんのもちつきは、
 トーントーントッテッタ、トーントーントッテッタ、トッテットッテットッテッ
 タ、オッコねた、オッコねた、オッコねオッコねオッコねた、
 トッついた、トッついた、トッついついついついついた、
 シャーンシャーン シャン シャン シャン、
 シャーンシャーン シャン シャン シャン、
 シャン シャン シャン シャン シャン シャン シャン』

② 歌を歌いながら、こね手の手さばきを覚える。

- ・「十五夜さん～トーントーン」は、つき手と同じ。
- ・「トッテッタ」の「トッ」と「タ」は自分の手の平をたたき、「テッ」のところで相手の下にある手の平をさわる。
- ・「オッコねた」の「オッ」と「た」は自分の手の平をたたき、「こね」は手でかき回すようにして、相手の手拍子の間を抜ける。
- ・「トッついた」の「トッ」と「た」は自分の手の平をたたき、「つい」のところで両手を合わせて、相手の下にある手の平につける。
- ・「シャーン」は相手の手の平の下で手拍子をとる。「シャンシャンシャン」は下から手拍子で相手の手拍子の間を抜ける。
- ・次の「シャーン」は相手の手の平の上で手拍子をとる。「シャンシャンシャン」は上から手拍子で相手の手拍子の間を抜ける。
- ・最後の「シャン～シャン」は手拍子で相手の手拍子の間を往復させる。

③ つき手とこね手の拍子を合わせて行う。

ポイント

指導者が説明するときは、必ず相手をつけて行います。最初はゆっくり行い、役割を交替します。慣れてきたら、テンポをあげて行います。

▶▶▶ 自己紹介ゲーム ◀◀◀

//

(1) 名札送り（全員対象）

用具・名札（名刺でも） 人数・何人でも（多い方がよい）

進め方

- ① 円形に座り、指導者の合図で一斉に名札を右隣の人に送る。
- ② 左側から回ってきた名札もまた一斉に右に送る。これを繰り返す。
- ③ 適当なところで指導者は合図を出す。そのとき自分が持っている名札の人を探す。探し当てたら相手に名札を渡す。
- ④ 相手に名札を渡し、自分も名札を受け取ったらイスに座る。

ポイント

人数が多い方が、混乱が生じて盛り上がります。ほとんどの人が初対面でないと意味がありません。

(2) 積み木自己紹介（全員対象）

用具・なし 人数・20人くらいまで

進め方

- ① 円形に座り、まず最初の人が自分の名前を言う。『Aです。』
- ② 2番目の人は、『Aさんの隣のBです。』と言って自己紹介する。
- ③ 3番目の人は、『Aさんの隣のBさんの隣のCです。』と言って自己紹介する。
- ④ 次々に『Aさんの隣の…の隣の〇〇です。』と言って、ひと回りする。最後の人は、全員の名前を言うことになる。
- ⑤ ひと回りしたら、今度は逆回りで行う。逆回りのときは、キャッチフレーズをつけて自分の名前を言う。「□□のようなAさんの隣の△△のようなBさんの隣の××のような…」というように。

ポイント

20人を越えるようなときは、いくつかのグループに分けてもよいでしょう。キャッチフレーズのところは、趣味、好きな色などを指定してもよいでしょう。

(3) よろしくゲーム（全員対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 円形に座り、最初的人是立ち上がって誰かのところへ行き、『〇〇です。よろしくお願ひします。』と自己紹介する。
- ② 紹介された人も立ち上がり、『△△です。よろしくお願ひします。』と返す。
- ③ 最初的人是、再び相手を見つけて、同じように自己紹介をしあう。
- ④ 紹介された人も、別の相手を見つけて自己紹介をしあう。
- ⑤ このようにして、紹介した人も紹介された人も、新しい相手を見つけて自己紹介を続け、イスに座っている人がなくなるまで行う。

(4) サイン大会（全員対象）

用具・メモ用紙大の紙とペン（各自） 人数・何人でも

進め方

- ① 各自が紙とペンを持ち、立ち上がって2人でジャンケンをする。
- ② 勝った人は、自分の紙に相手の名前を書いてもらう。
- ③ 別の相手を見つけて、またジャンケンを行い、勝った人は自分の紙に相手の名前を書いてもらう。
- ④ 自分の紙に5人の名前が書かれたら、イスに座る。

ポイント

人数が少ない時は、3人の名前で座れるようにしてもよいでしょう。最後に必ず1人座れない人が出ます。そのときには、『座っている人でも名前を書いてもらっていない人とならば、ジャンケンをしてよいですよ。』と言ってあげるとよいでしょう。

▶▶▶ ジャンケンゲーム ◀◀◀

//

(1) まねジャンケン（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 指導者が前に出て、「ジャンケンポン」と言いながら、「グー」「チョキ」「パー」のいずれかを出す。参加者は、少し遅れて「ポン」と言いながら同じものを出す。
- ② その他の応用としては、後出しで常に勝つものを出したり、負けるものを出したりする。

ポイント

後出しでも、条件を「勝つもの」「負けるもの」と設定すると難しいので、参加者は結構まちがえます。そこで、うまく笑いを誘うと雰囲気や和みます。

(2) ブリブタ（さけさば・たいたこ・うしうま）（グループ対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 2人組になり、一方が「ブリ」、もう一方が「ブタ」と決め、左手で握手をする。
- ② 指導者が、『ブリ！』と言ったら、ブリの人は握手しているブタの人の手を右手でたたく。ブタの人は右手の平を左手の甲にそえて、これを防ぐ。『ブタ！』と言ったら、この逆を行う。

ポイント

指導者は「ブリ」か「ブタ」を言うとき、『ブー、ブー、ブー』など気を持たせるとおもしろいでしょう。また、「さけさば」「たいたこ」「うしうま」などと、言葉を言い換えてもおもしろいでしょう。むきになってしまうような小・中学生には、実施しない方がよいかも知れません。また、握手する手を逆にして行うこともできます。

(3) こんばんは（こっち向けホイ・ウーワァ・ウーポン）（グループ対象）

用具・座布団を人数分 人数・2人1組で何組でも

進め方

- ① 先攻、後攻を決め、相手が見えないように2人が座布団を顔の正面に持って、向かい合って立つ。
- ② 先攻の人が大きな声で『こんばんは。』と言う。最後の「は」を言うのと同時に、座布団を上下左右のうち、いずれかにすばやく動かす。後攻の人も「は」と同時に、座布団を上下左右のうち、いずれかにすばやく動かす。後攻の人が、先攻の人と同じ方向に座布団を動かしてしまったら、後攻の人の負け。勝負がつかないときは、役割を入れ替える。

ポイント

勝ち抜き戦や代表戦というように発展させるとおもしろいでしょう。また、バリエーションとして、座布団を使わず、指先または顔で上下左右を示す方法（こっち向けホイ）、背中合わせになって首を左右に振る方法（ウーワァ）、左右の手を握り、顔の中央で重ねて天狗のようにして、上下左右に振る方法（ウーボン）などがあります。

(4) ジャンケン手たたき（犬のけんか）（グループ対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 2人で向かい合って正座し、左手の甲を相手のひざにのせる。
- ② 右手でジャンケンをして、勝ったら自分の右ひざにのっている相手の手をたたくことができる。負けた人は、たたかれないように手を引っ込める。
- ③ たたくときは『ワン』と言い、逃げるときは『キャン』と言う。

(5) ジャンケンまたくぐり（ジャンケンお回り）（グループ対象）

用具・なし 人数・2人1組で何組でも

進め方

- ① 2人1組でジャンケンをする。負けた人は、すばやく勝った人の股をくぐる。
- ② 再びジャンケンをし、もし2回連続で負ければ2回、3回負ければ3回、続けて勝った人の股をくぐる。

ポイント

連続してくぐるところが、このゲームを楽しくしている点です。股くぐりに抵抗感があるときは、勝った人の回りを1周する、片足ケンケンで回る、踊りながら回るなど、いろいろなバリエーションが考えられます。

(6) 庄屋ジャンケン（グループ対抗）

用具・合図用の笛1個 人数・何人でも

進め方

- ① 全員2列縦隊で、互いに向かい合う。各列の真ん中あたりにいる人を1人ずつそのグループのリーダーとする。
- ② 第1の笛の合図で、それぞれのリーダーのところに集まり、「どん・こん・えへん」のどれにするか、リーダーの命令を聞く。第2の笛で、もとの1列に戻り、第3の笛で、一斉に今決めた「どん・こん・えへん」のいずれかを大声で言いながら、そのポーズをする。
- ③ 「どん」は獵師が鉄砲を撃つポーズ、「こん」はキツネが両手を顔の横にあげたポーズ、「えへん」は庄屋が腰のところに両手をあてて威張ったポーズをする。
- ④ 「どん」は「こん」に勝ち、「こん」は「えへん」に勝ち、「えへん」は「どん」に勝つ。

ポイント

他にも、「足ジャンケン」「清正ジャンケン」などのゲームがあります。また、3組

で行うときは三角形で、4組で行うときは四角形の体形で行うとよいでしょう。

(7) ジャンボジャンケン（グループ対抗）

用具・なし 人数・1組5人で何組でも

進め方

- ① 5人1組になって、それぞれの人が親指から小指までの役割を受け持つ。
- ② グループで話し合い、「グー」「チョキ」「パー」の形を5人で表現する。
- ③ 指導者の合図で、グループ対抗で勝負する。

(8) 関所やぶり（グループ対抗）

用具・なし 人数・1組5～15人位

進め方

- ① グループごとに1列に並び、先頭から10～30メートル先に、他のグループからの関守りを1名おく。（イスがあるとよい）
- ② 指導者の合図で、先頭の人に関所に向かって走り、関所についたら関守りとジャンケンをする。
- ③ 勝ったら関守りの後ろを回って、スタートラインに戻り、次の人と交替する。
- ④ 負けたらスタートラインに戻り、勝つまで何回も往復する。
- ⑤ 一番早く、全員が終了したグループが勝ちとなる。

ポイント

長引く場合などは、3回負けたら許すようにしてもよいでしょう。負けた場合には、動作をつけて戻ってくるようにしてもよいでしょう。グループ全員が終了したら「バンザイ」をして合図させるようにするとよいでしょう。

(9) 命令ジャンケン（グループ対抗）

用具・なし 人数・2人組で何組でも

進め方

- ① 2人1組でジャンケンする。
- ② 勝った人は、負けた人に何か一つ命令を与える。負けた人は、その命令を必ず実行しなければならない。
- ③ 相手は替えないで、お互いにジャンケンを繰り返し、命令を出し合う。

ポイント

対象の年齢によって、出す命令に制限を加えたほうがよいかも知れません。終りのないゲームなので、指導者は適当な時間で合図を出して、終りにしましょう。

(10) ジャンケン馬とび（全員対象）

用具・なし 人数・2人組何組でも

進め方

- ① 2人でジャンケンをする。勝った人が馬になり、負けた人が馬とびをする。
- ② 相手を替えて、勝った人は勝った人同士、負けた人は負けた人同士で再びジャンケンをして馬とびをする。これを繰り返す。

ポイント

終りのないゲームなので、指導者は適当な時間で合図を出して、終わりにします。

(11) ジャンケンおんぶ（全員対象）

用具・なし 人数・2人組で10組以上

進め方

- ① 2人でジャンケンをする。負けた人は馬になり、勝った人をおんぶする。
- ② 次に相手を見つけ、上に乗っている人（騎士）同士がジャンケンをする。
- ③ 負けた組の馬は、勝った組の馬をおんぶする。負けた組の騎士は、勝った組の騎士をおんぶする。
- ④ このように騎士同士でジャンケンを続けて、繰り返す。

ポイント

終りのないゲームなので、指導者は適当な時間で合図を出して、終わりにしましょう。「おんぶする」という行為があるので、参加者の服装、年齢、男女間の雰囲気などを考慮する必要があります。

(12) ジャンケン猿回し（全員対象）

用具・なし 人数・2人組で10組以上

進め方

- ① 2人でジャンケンをする。勝った人が「飼い主」となり、負けた人は「猿」になる。猿になった人は、しゃがんで飼い主と手をつなぎ、猿のしぐさをまねる。
- ② 飼い主は、猿を連れて相手を見つけ、飼い主同士でジャンケンをする。
- ③ 勝った組は、2人とも飼い主になる。負けた組は、2人とも猿になる。飼い主と猿とで、それぞれ新しい組を作る。
- ④ このように飼い主同士でジャンケンを続けて、繰り返す。

ポイント

終りのないゲームなので、指導者は適当な時間で合図を出して、終わりにしましょう。猿のしぐさは、強要しなくてもよいでしょう。

(13) イスとりジャンケン（全員対象）

用具・なし 人数・20人程度から

進め方

- ① 円陣のイスに座っている状態で、指導者の合図とともに、全員が円の中央に向かって出てきて、相手を見つけてジャンケンをする。

た、指導者は『セーノ』とか、『ソーレ』などと元氣なかけ声をかけるとよいでしょう。少しずつテンポをあげていき、急に手を止めて重ねるふりをすると引っかけります。

(2) 数拍手（全員対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 指導者は指示した数だけ、参加者に拍手してもらうことを約束する。
- ② 『今日は8月だから8つたたいてみましょう。ピタリと合うかどうか、皆さんも数をかぞえながら、たたいてくださいね。いきますよ、セーノ、1・2・3…8』という調子で進めると最後の8つ目がそろそろはず？
- ③ 次に『セーノ、4』、『セーノ、2』、『セーノ、5』などと指示して、一つの数を指示した直後にすばやく拍手するように進め、『セーノ、0』といった瞬間につられてたたいてしまう。

ポイント

数を指示したら、手拍子を合わせることで気持ちを合わせていくように投げかけながら展開します。指導者に集中させるために、「セーノ」と言わなくてもよいでしょう。参加者が大人の場合は、「言った数プラス2回（言った数マイナス2回）たたきましょう。」などと言って行くと混乱が生じて、おもしろいでしょう。

▶▶▶ 数回しゲーム ◀◀◀

////////////////////////////////////

(1) 数回し（全員対象）

用具・なし 人数・20～60人位まで

進め方

- ① 円形に座り、指導者が指示棒で参加者を順番に指していく。参加者は指導者の指示に合わせて「1・2・3…」と番号をコールするが、「7・17・27…」のように「7」のつく数字にあたった人は、その数を言わずに黙って手をたたく。
- ② 次に「7・17・27…」に加えて、「7の倍数」（7・14・21…）も同じように黙って手をたたく。
- ③ 『難しすぎて、うまくできませんよね。それでは、簡単にしましょう。偶数の人は黙って手をたたきましょう。』（実は、これが一番難しい）

ポイント

失敗した参加者をうまくフォローして、雰囲気盛り上げましょう。

(2) 小僧ひょうたん（ひょうたんぶらぶら）（全員対象）

用具・なし 人数・20～60人位まで

進め方

- ① 円形に座り、指導者が指示棒で参加者を順番に指していく。参加者は指導者の指示に合わせて、「一両・二両・三両・小僧・ひょう・たん・ぶらぶら」を順に繰り返してコールする。
- ② 慣れたら、「ひょう」「たん」「ぶらぶら」にあたった人は、次の動作をする。
「ひょう」は、ビックリしたように両手をあげてバンザイの動作。
「たん」は、1回手をたたく。
「ぶらぶら」は、オバケのように手をブラブラッと動かす。
このとき「たん」「ぶらぶら」は、動作だけで声は発しない。

▶▶▶ 単 語 ゲ ー ム ◀◀◀

(1) 魚・鳥・木（ぎょちょうもく）（全員対象）

用具・指示棒（新聞紙を丸めたもの） 人数・10人以上

進め方

- ① 円形に座る。指導者が、『魚鳥木申すか、申さぬか』と言い、それに答えて参加者が『申す、申す』と言う。
- ② 指導者が『ぎょ』と言ったら魚の名前、『ちょう』と言ったら鳥の名前、『もく』と言ったら木の名前を一つ言う約束を説明する。
- ③ 指導者は指示棒を持ち、円内を回り、『魚鳥木申すか、申さぬか』と唱えて、『申す、申す』と参加者が言ったところで、誰かを指し『ぎょ』などと言う。指された人は10かぞえるまでに答えないとアウト。

ポイント

同じものが何度も出てきたり、平凡なものばかりでもおもしろくありません。参加者は、ある程度の年齢に達すれば、3つのうちのどれが出てきてもよいように準備をしています。そこで連続して指したり、安心していているところを急に指したりするなど工夫すると、答えの中に意外なものや変なものが飛び出しておもしろくなります。

(2) 八百屋のお店（全員対象）

用具・指示棒（新聞紙を丸めたもの） 人数・10人以上

進め方

- ① 歌をしっかりと覚える。「八百屋のお店に並んだ品物を見てごらん。よく見てごらん、考えてごらん。〇〇〇 〇〇〇 アーア」
- ② 歌を覚えたら、〇〇〇のところへ八百屋にある品物をいれる。指導者は誰かを指し、答えさせる。「トマト」と答えたら全員で「トマト」と復唱し、「アーア」

③ 2番目に指された人は、1番目の人が言った品物を言うてからでないと、自分の考えた品物を言うことができない。すなわち、10人目の人は9個の品物を言った後に、やっと自分の考えたものが言える。

記憶力を楽しんだり、変てこな品物を楽しんだりするゲームです。最初のうちは、スラスラと品物を記憶していますが、10にもなると一大事です。そのとき指導者は、『品物を言った人の顔を見ると思い出しますよ。何となく、本人に似ています。』『「イ」のつく食べ物でした。』とか食べるものまねもヒントになります。よいヒントを出してあげてください。

////////////////////////////////////

② 指導者は、『ついてこい。』と言いながら、イスに座った一人の肩をたたく。たたかれた人は、立ち上がって後についていく。このようにして、何人かを連れ出した後に指導者は、『座ります。』と言って空いているところに座る。連れ出された人も空いた席に座る。座れない人が一人残るので、その人が次の鬼となり、同様に進めていく。

しかし、そのことが逆に害になる場合もあります。小・中学生が対象の場合、男子は男子だけを連れ出したり、好きな人ばかりを選ぶことになります。こんな状態のときに、『男子は女子を、女子は男子を連れ出してください。』と決めたりして、指導者が関わる必要があります。あるいは、条件はつけずにおいて、終わった後でふりかえって気づかせてもよいでしょう。

① イスを中心に向け、円形に並べる。

- ① いっさい口をきかないで行うことを徹底する。
- ② 指で合図をしながら、同じ月に生まれた人を探し、グループを作る。
- ③ 笛などの合図で終了する。
- ④ 『1月生まれの人たちはどこですか。?』というように聞いていき、グループの確認をする。

ポイント

完全にグループができあがる前に終了した方が、おもしろいでしょう。

▶▶▶ 集 団 遊 び ◀◀◀

////////////////////////////////////

(1) 木の中のリス（全員対象）

用具・なし 人数・20人以上

進め方

- ① 3人組を作り、リスを1人決めて、2人で両手をつなぎ木になり、リスを入れる。余った人が鬼になる。
- ② 鬼が、『オオカミがきた。』と言ったら、中のリスは別の木に移動する。このとき、鬼もリスに混ざって木の中に入ってしまう。したがって、次に余った人が鬼になる。木は動かない。
- ③ 同じようにして、鬼が、『きこりがきた。』と言ったら、木はバラバラになり、ちがう人と組んで木を作り、別のリスを囲む。このとき、リスは動かない。また、『嵐がきた。』と言ったら、全員がバラバラになり、新しく木とリスの組み合わせを作る。

ポイント

リスが隣にしか移動しなくなったり、交代を約束しあったりすると鬼は不利になり、ゲームの意外性が損なわれます。また、偶然にもねらった木が、すぐ前と同じ2人だったときなどに、ルールが生まれてきます。

(2) ハイイハドン（グループ対象）

用具・なし 人数・3～4人組で何組でも

進め方

- ① 3～4人の組を作り、円形に立つ。
- ② グループの中の誰でもよいから、片手を前に出す。
- ③ 他の参加者の手は、次々とその手の上に重ねていく。重ね終わったら、その状態で待つ。
- ④ 指導者が、『ハイ』と言ったら、一番下にある手を一番上にあげていく。また、『イハ』と言ったら、一番上にある手を一番下にさげていく。
- ⑤ 指導者が、『ドン』と言った瞬間に、一番下にある手は、すばやく上から重なっ

ている手をめがけてたたく。

ポイント

②の「誰でもよい」というところは、4人ないし3人の決定を待つというわけです。このゲームは、手を重ね合うスキンシップ効果と、すばやく相手の手をたたけるかもしれないスリルがあります。しかし、思ったほどたたくチャンスはなく、このゲームの「争いの」要素が消え、手を重ね合う効果が残り、楽しいものになっていると言えるわけです。そこを大切に指導したいものです。

▶▶▶ 代表ゲーム ◀◀◀

////////////////////////////////////

(1) 震源地探し（全員対象）

用具・なし 人数・20人以上60人程度まで

進め方

- ① 円陣を作ってイスに座る。鬼を決めて、室外に出してもらう。
- ② 残った人の中で、震源地を一人決める。
- ③ 室外にいた鬼を、拍手で円陣内に迎える。
- ④ 震源地になった人は、次々に動作を変える。また、円陣の人たちは、その動作をまねる。鬼は3回のチャンスの中で、震源地になっている人をあてる。
- ⑤ 震源地になった人は、次の鬼になる。

ポイント

鬼がなかなか震源地を言わないとき、震源地がなかなか動作を変えないときなどは、ゲーム自体がつまらなくなってしまうです。制限時間を設けるのも方法です。

(2) シーシュワッチ（ウルトラマンジャンケン）（全員対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 指導者は、ジャンケンの代わりに、それぞれのポーズをやって見せる。
 - ・スペシウム光線（右手のひじを立て、ひじに左手の指先をつける）のポーズ。
 - ・ウルトラビーム（両手のチョキを額に当てる）のポーズ。
 - ・アイ斯拉ッガー（両手を合わせ頭頂部に置く）のポーズ。
- ② 指導者が、大きな声で『シーッ、シュワッチ』と言う。最後の「チ」を言うのと同時に、①の動作のいずれかを行う。また、参加者も「チ」と同時に、①の動作のいずれかを行う。指導者と同じ動作をした人が負け。
- ③ ②を繰り返して、最後の1人になるまで行う。

ポイント

最初は、ゆっくり行いますが、慣れてきたらスピードアップすると盛り上がります。人数が少なくなってきたら、参加者の目の前で行うと、参加者が負ける確率が高くな

— 39 —

用具・なし 人数・1グループ10人位がよい（青年向き）

進め方

- ① 1列縦隊に並ぶ。前にいる人は、自分の右手を自分の股の間から出し、後ろの人の左手とつなぐ。
- ② つないだ手は、絶対に離さないようにする。
- ③ 最後尾の人が、その場に仰向けに寝る。その前の人が、仰向けの人をまたぐ形で後ろにさがっていく。さがり終わったら、自分も仰向けに寝る。
- ④ さらに、その前の人と同じ要領でさがり、仰向けに寝る。これを先頭の人が仰向けに寝るまで続ける。
- ⑤ 全員が終わって1列に仰向けになったら、今度は、最初に先頭だった人から順に起き上がっていく。そして、全員1列に立ってもとの状態に戻る。

ポイント

数グループに分れて行うが、ケガをすることもあるので、競争のみにとらわれないように配慮します。

(2) 鯉の滝のぼり（グループ対抗）

用具・なし 人数・1グループ10人以上

進め方

- ① 2列縦隊を作り、お互いに向き合って両手をつなぐ。このとき、隣の人との間隔はできるだけつめる。残った一人は、一番後ろに位置する。この人が「鯉」になる。
- ② 「鯉」になった人は、つながっている両手の上にうつぶせに寝る。
- ③ 両手をつないでいる人たちは、手だけを使って「鯉」を前に送っていく。つないでいる両手は、絶対に離してはいけない。「鯉」は寝ているだけで、いっさい何もしてはいけない。

ポイント

競争のみにとらわれず、ゴール地点で補助者をつけ、安全に留意すると良いでしょう。

(3) 足もちリレー（グループ対抗）

用具・なし 人数・1グループ12人位（偶数）がよい

進め方

- ① グループごとに2人1組になって並び、列の先頭から5～10メートル先に目印を置く。
- ② 組になった2人は前後に並び、前の人が右足を後ろにあげ、後ろの人が左足を前にあげ、お互いにあげた足をもつ。
- ③ この状態でスタートし、お互いに片足とびをしながら、目印を回ってもとの位置まで戻ってきて、次の人と交替する。
- ④ これを全員によるリレーで行う。

(4) 伝言ゲーム（グループ対抗）

用具・筆記用具（グループに一つ）

人数・1 グループ 6 人位

進め方

- ① グループごとに 1 列に並び、前後の間隔を 1 メートルくらい空ける。
- ② 指導者は、先頭の人を集めて、紙に書いた文章を見せる。
- ③ 先頭の人はいずれも各列に戻り、次の人に見てきた文章を口頭で伝える。
- ④ 伝えられた人は、同じように次の人に聞いた文章を口頭で伝える。
- ⑤ これを繰り返して、最後の人はいずれも聞いた文章を紙に書いて発表する。
- ⑥ 最初の文章に最も近い文章だったグループが勝ちとなる。

ポイント

参加者の年齢を考慮して、指導者は文章を考える必要があります。他のグループに聞かれないように伝言するには、内緒話をしなければいけません。この「内緒話」という行為でコミュニケーションを高めます。

(5) しっぽ取り（グループ対抗）

用具・タオル（人数分）

人数・1 グループ 5 ～ 10 人位

進め方

- ① ズボン（スカート）の腰の後ろにタオルをはさんで、ぶらさげる。
- ② 2つのグループが 3 ～ 5 メートルの間隔を空けて、お互いに向き合って並ぶ。
- ③ 指導者の合図で、お互いのタオルを取り合う。
- ④ タオルを取られた人は、その時点でゲームをやめて場外に出る。
- ⑤ タオルを取った人は、再び別の人を見つけてタオルを取りに行く。
- ⑥ 指導者の合図で、ゲームを終了する。
- ⑦ タオルを取られなかった人の多いグループが勝ち。

ポイント

それぞれのグループがわかりやすいように、タオルの色を変えるとよいでしょう。屋外で行う場合には、範囲（コート）指定しておきます。

(6) 座布団レース（カヌー）（グループ対抗）

用具・小座布団をグループ数分

人数・1 グループ 5 ～ 15 人位

進め方

- ① グループごとに 1 列縦隊に並び、列の先頭から 10 ～ 15 メートル先に目印を置く。
- ② 各グループは、小座布団 1 枚を床に置く。
- ③ 指導者の合図で、先頭の人はいずれも座布団に腰をおろし、両足と尻で床をすべり、前進して行く。このとき、決して手を使ってはいけません。また、後ろ向きに進んでもいけません。
- ④ 目印にタッチしたら、同じようにもとの位置まで戻ってきて、次の人と交替する。
- ⑤ これを全員によるリレーで行う。

(7) 田植えリレー（グループ対抗）

用具・小座布団 3 枚 1 組をグループ分 人数・1 グループ 5 ～15 人位

進め方

- ① グループごとに 1 列縦隊に並び、列の先頭から 10 ～ 15 メートル先に目印を置く。
- ② 各グループは、小座布団 3 枚を縦に並べておく。
- ③ 指導者の合図で、先頭の方は、一番後ろの座布団を一番前に運ぶ動作を繰り返しながら、その上を歩いて前方へ進む。
- ④ 目印にタッチしたら、同様にもとの位置まで戻ってきて、次の人と交替する。

(8) ジグソーパズル（グループ対抗）

用具・新聞紙をグループ数分 人数・1 グループ 5 ～15 人位

進め方

- ① 各グループに新聞紙を 1 枚ずつ配る。
- ② その新聞紙を 8 枚ぐらいに自由に切る。
- ③ 指導者の合図で、切った新聞紙を隣のグループに渡す。
- ④ 隣のグループからもらった新聞紙をグループで相談しながらつなぎ合わせて、もとどおりにする。

ポイント

グループのメンバーの数と同数に新聞紙を切り、各人が 1 枚ずつ持ってからつなぎ合わせを開始すると、仲間はずれになるような人がいなくなります。参加者のレベルが高い場合には、メンバー数の 2 倍の新聞紙を切るとよいでしょう。

(9) ジャンケンカレー（グループ対抗）

用具・丸く切り抜いた画用紙 6 種類（具カード） 人数・1 グループ 5 人

進め方

- ① 6 種類の具カード（たまねぎ・じゃがいも・にんじん・ルー・肉・ハズレ）を次の表（表 1）の枚数分用意し、袋に入れる。
- ② 参加者を家族などに想定し、一人ひとりに役をつける。
- ③ 各グループで同じ役同士が立ち上がり、指導者とジャンケンをする。
- ④ 勝った者は前に出てきて、カードを引き、持ち帰る。
- ⑤ 全種類の具をそろえたグループが出たら終了。（残り 1 種類のグループが出たら、リーチをかけさせる）
- ⑥ 各グループが集めたカードを（表 1）の点数で計算して、勝敗を決める。

(表 1)	具	たまねぎ	じゃがいも	にんじん	ルー	肉	ハズレ
	点数	2 点	4 点	6 点	8 点	10 点	20 点
	枚数	60 枚	50 枚	40 枚	30 枚	20 枚	20 枚

ポイント

このゲームは、早く全種類の具を集めたグループが勝つわけではなく、集めたカードによる点数で勝敗を決めるものです。また、ハズレのカードも大切に取っておかせ

るよう注意しましょう。しかし、ゲームを始める前に勝敗の基準をあいまいにしたまま始めるのがよいでしょう。

(10) ステレオコール（グループ対抗）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

- ① 代表者を2人、それぞれのグループから出す。（2グループ対抗の場合）
- ② 代表者にわからないように、「カキ」など2音からなる言葉を参加者に知らせる。
- ③ その2音のうち、1音ずつを各グループが受け持つ。指導者の合図で、同時にその音を発する。
- ④ 代表者は、その2音を聞き取り、先に2音の言葉を当てた方が勝ち。

ポイント

3グループの場合は、「リンゴ」など3音の言葉で行います。同時に音を発すること、音を長く伸ばさないことを注意してから始めます。

(11) 新聞わたりリレー（グループ対抗）

用具・新聞紙（グループ数×10～20）、イス（グループ数分） 人数・何人でも

進め方

- ① グループごとに2人組を作り、2列にスタートラインに並ぶ。
- ② スタートラインから3～5メートル先に、イスを置き、折り返し点とする。
- ③ スタートの合図で、1人は新聞紙を2枚持ち、飛び石のように2枚の新聞紙を少し離して敷く。もう1人は、敷かれた新聞紙の上を渡って行く。順に新聞紙を移動しながら飛び移り、折り返し点を回ってきて、次の組にタッチする。
- ④ 途中で新聞紙が切れたら、新聞紙を敷く係が、自分のグループの出発点まで新しい新聞紙を取りに来る。

ポイント

各グループの組数を合わせておきます。会場によっては滑りやすくなるので、十分に気をつけましょう。

(12) 紙テープ綱引き（グループ対抗）

用具・紙テープ（できれば複数色） 人数・2人1組で何組でも

進め方

- ① 適当な長さに切った紙テープを床の中央に置いておく。
- ② テープの両側に、2つのグループからそれぞれ2人組が出る。
- ③ 「用意」の合図で、それぞれのテープを持つ。このとき、一人ひとりは、1本の指だけを使い、2人で指を合わせてテープを持つ。
- ④ 「どん」の合図で、お互いにテープを引き合う。テープの長さの距離まで引っ張られた方が、もちろん負け。テープが切れてしまったら、残ったテープの長い方が勝ち。また、テープが離れてしまったら、その時点で離れた方が負け。

▷▷▷ 落ち着かせるゲーム ◁◁◁

(1) 1 分間ゲーム（個人対象）

用具・なし 人数・何人でも

進め方

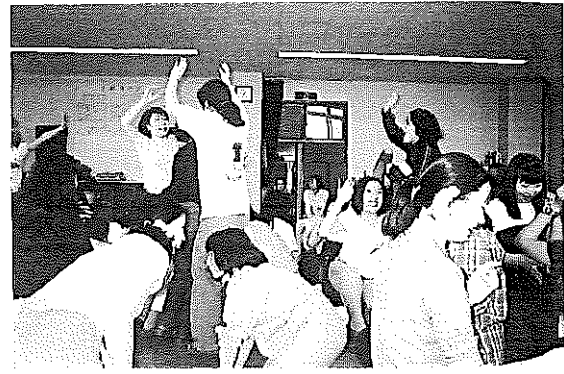
全員を立たせ、目をつぶらせ、各自 1 分間を心の中で計らせる。1 分たったら座る。全員が座るまで、言葉を発しない。

ポイント

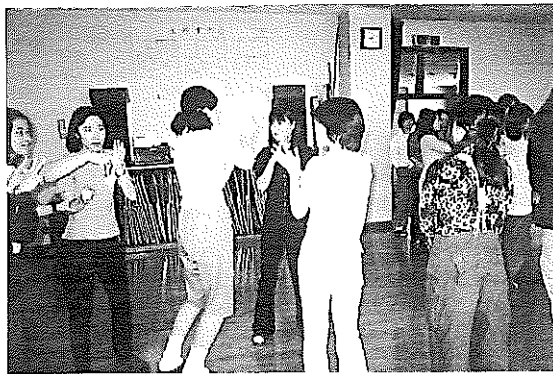
このゲームは、動作の激しいゲームの後に、心や身体を落ち着かせるために行うゲームです。静かにするゲームですから、口で数を数えたり、時計を見たりしてはいけません。一番遅く座った人、一番早く座った人、ピッタリ賞などをあげてやると喜びます。一般的には、年の若い人ほど早く座り、年齢があがるほど遅くまで立っています。また、1 分間以上立っている人は、あまりいませんので、「1 分とは、わりと長いですね。」と言葉を加えてもよいでしょう。



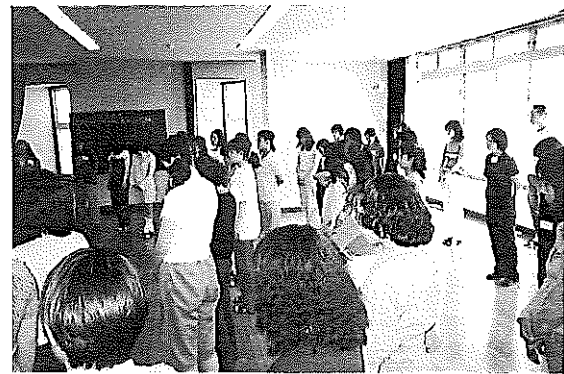
ハンドゲーム（グーパー）



ジャンケンゲーム（変身ジャンケン）



数集まりのゲーム（誕生日集まり）



落ち着かせるゲーム（1 分間ゲーム）