

# ジュニアリーダーのレクリエーション指導法

ジュニアリーダーコミュニティセンター 管理人

<http://jleader.s12.xrea.com/>

はっちー

## 1. はじめに

子ども会にリーダーとして関わっていると、みんなの前に立って、ゲームのプログラムを組み立てたり、説明したりする機会があると思います。

ゲームは、子ども達と遊ぶ手段として、よく使われるからです。

でも、はじめてみんなの前に立ってゲームをする人にとって、それは「ドキドキ」ものです。

「うまく説明できるだろうか」

「みんなが思うように動いてくれるだろうか」

「盛り上がらなかったらどうしよう」

...やったことがない人なら、当然ですよ。

また、こんな人もいないのでしょうか。

何回かみんなの前でちょっとはゲームをしたことがあって、1つ1つのゲームはどうにかできそう。

だけど、ある日、育成者の方からこんなことを言われました。

「90分間ジュニアリーダーさんでゲームをやってください」

「どんなゲームをやったら盛り上がるかなあ」

「どんな順番でやったらいいのかなあ」

考えているうちに、頭の中は不安でいっぱいになってしまったりします。

でも、大丈夫!!

どんな人でも、事前にしっかりと準備しておけば、絶対うまくいきます。

うまくゲームのプログラムを組み立てたり、ゲームを説明したりできるようになると、

すごく自信がつくし、子ども達が「楽しかったよ!!」って言ってくれたら、

リーダーをやっている人にしかわからないうれしさがこみあげてきます。

そこで、今回は、レクゲームの準備から、本番まで、どんなことをしたらよいかをお教えします。

## 【本文に入る前に、これを読むみなさんへ】

この文章は、レクリエーションの指導をほとんどしたことがない、初心者のジュニアリーダー向けに書かれています。

たぶん、専門的にレクをやっている方には、非常に乱暴な書き方をしているように思われるでしょう。

一つ一つのゲームの特徴や効果を見逃した書き方をしているからです。

でも、ジュニアリーダーは必ずしもレクリエーションの専門家ではありません。

ジュニアリーダーにとってレクリエーションとは、あくまでも、子どもたちと遊ぶ、ひとつの手段です。

ですから、難しいことを省略して記述されています。

専門的なレクリエーションの学習を目指される方には、申し訳ありません。

## 2. なんで子ども会ではゲームをするの?

本題に入る前に、なぜ子ども会ではゲームをするのか、考えてみましょう。

それは、レクリエーションの中でも、ゲームには、よいところがいっぱいあるからです。

ゲームは、まず、だれでも、いつでも、どこでもできます。

種類の多さや中身のおもしろさ、扱いの手軽さ...など、いいところがいっぱいあります。

たとえば、用具の準備を何もしてなくても、できるゲームはいっぱいありますよね。

また、ゲームをすると、次のような効果があるとされています。

つどいをリラックスさせる メンバーどうしの和を生み出す 団結や助け合いの気持ちを養う ルールを守る心を養う 創意・工夫の力を養う
--

楽しいゲームには、こんな効果があるのです。

いわば、「遊びから学ぶ」ことができるのが、ゲームのよいところなのです。

こういったことも、ゲームを勉強する人は、覚えておきましょう。

## 3. まずは調べよう!

さて、ゲームには良いところがいっぱいあることがわかりましたか?

では、本題に入っていこうと思います。

まずは準備からはじめましょう!

最初に行うのは、「ゲームをする時間のことを調べる」ということです。

どこで、いつ、何人くらいを相手にゲームをするのか...などがわからないと、どんなゲームをしたらいいとか、わかりませんよね。

何も知らないでプログラムを組み立てて、行ってみたら、やろうと思ってたゲームができなかった...なんてことがあっては困ってしまいます。

だから、子ども会の手伝いだったら子ども会の育成者の方に聞いたり、児童館の手伝いだったら児童館の方に聞いたりして、自分がするゲームの時間のことについて調べておきましょう。

調べる内容は、もちろんいろいろあるので、各自で工夫をしましょう。

ただし、少なくとも、次に挙げた6つは調べておきましょう。

これを、ここでは『あかじになった』と呼んでおきます。

あつまりが多い会か考える：過去に集まったことが少ない会だと、ゲームも盛り上がりにくい。 かいじょうを考える：会場が広いが狭いかで、やれるゲームが違います。 じかんを考える：何分間、ゲームの時間が与えられているか。 にんずうを考える：人数の多い・少ないで、やれるゲームが変わります。 ないようを考える：例えばクリスマス会なら、サンタの折り紙やをするなど工夫できます。 たいしょうを考える：幼稚園生と小学6年生では、面白いゲームや運動量が違います。
---

これらは、事前にしっかり調べておきましょう。

さあ、次は、今調べたことをもとに、「プログラム作り」に取り掛かります。

#### 4. 「プログラム」を立てよう!!

さて、調べる作業が終わったら、次にゲームの「プログラム作り」をします。

与えられた時間の中で、いつ、どんなゲームを、どんな順番でやるか、あらかじめ計画を立てる作業です。これはとても大切なことで、ゲームが成功するかどうかは「プログラム作り」にかかっている、と言っても言い過ぎではありません。

それはなぜでしょうか。

##### 自信をもってゲームができる

あらかじめ準備をしておいたほうが、練習ができるし、当日になって慌てたりしなくて済みます。

##### 「プログラムのポイント」をしっかり押さえられる

これは、このあと説明します。

だから、何回かゲームをする経験をつんで、慣れてきても、ゲームのプログラムを作る習慣をつけておきましょう。

#### 5. プログラム作りの流れ

では、先ほどふれた「プログラムのポイント」を具体的に挙げながら、ゲームプログラムを作っていきます。

##### Point1. 「盛り上がりの流れ」

ゲームが盛り上がってくれば、みんなのテンションも上がり、楽しいゲームの時間になります。

だから、ゲームをどんどん盛り上げていきたいものです。

だからといって、自分の経験で「楽しかった!」と思うものを並べれば、ゲームの時間は盛り上がるでしょうか。

自分がリーダーじゃなく、参加者としてゲームをやっているときのことを思い出してください。

最初から、みんなわいわいがやがや盛り上がっていたでしょうか。

みんなのテンションは高かったでしょうか。

たまには、最初からみんなのテンションが高い...なんてこともあります。

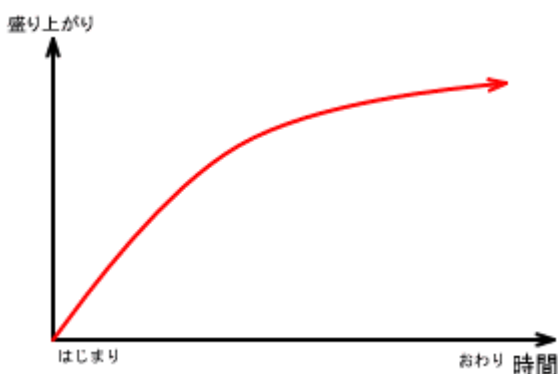
だけど、普通は、最初は、みんなの気持ちもほぐれてなくて、テンションも低い状態です。

周りが初対面の人ばかりだったら、余計にテンションは低いですね。

だから、最初はみんなの気持ちをほぐすようなゲームをして、徐々に盛り上げていくようにします。

盛り上がり方は、図にすると[図1]のような感じになります。

[図1]



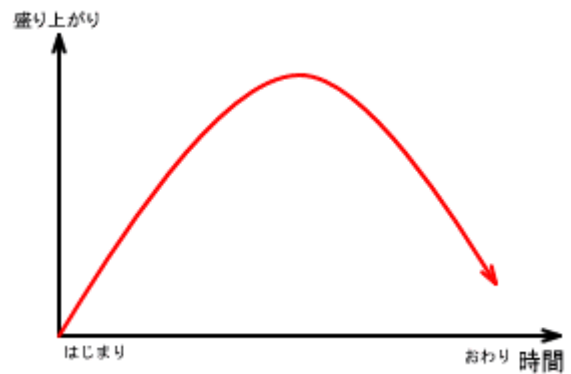
また、「盛り上がり方」は、行事によって変えていかなければなりません。

例えばキャンプファイヤー。これは、ゲームをしたあと、静かに火を見つめたり、女神様が登場したりすることがあります。

テンションが高いままゲームを終わらせてしまうと、ざわざわしてしまって、これでは雰囲気もぶち壊しです。

そこで、キャンプファイヤーの時は[図2]のように、盛り上がった後、徐々に盛り下げていくことがあります。

...ということで、「あかじになった」の「な」をふまえて、ゲームの盛り上がり方をどうするか、考えましょう。



### Point2.「流れにあわせたゲームをあてはめる」

盛り上がりを考えたら、次に、その流れにあわせたゲームをあてはめていきます。

今回は、先ほどの[図1]を例に話を進めていこうと思います。

[図1]は、確認すると、みんなの気持ちをほぐしていき、徐々に盛り上げる流れです。

まず、最初はみんなの気持ちをほぐすために、「導入ゲーム」をしましょう。

導入ゲームは、じゃんけんゲームやクイズなど、おもに参加者対リーダーで行うゲームのことを指します。

「あれ、間違えちゃった!!」「なんだあ、くだらないなあ、まったく...」

こうして、みんなのミスやさそったり、笑いをさそったりします。

そうやるうちに、気持ちがだんだんほぐれて、「よし、ゲームをやるぞ」という雰囲気になってきます。

だから、導入ゲームは「ゲームの準備体操」 [図3]

とも言うことができます。

だんだん慣れてきたら、徐々に盛り上がるゲームに入っていきます。

「木の中のリス」「ねずみとねこ」「猛獣狩り」「フルーツバスケット」「城壁を破れ」...

みんながやってみたいゲームをどんどん挙げて「こうやったら盛り上がるだろう!」と思う順番に並べてみましょう!

私は[図3]のように並べてみました。

ゲーム名	備考
1. グーとパー	導入ゲーム
2. あとだしじゃんけん	
3. でんでんむし	
4. 木の中のリス	盛り上がるゲーム
5. ねずみとねこ	
6. フルーツバスケット	
7. 城壁を破れ	
8. 牛タンゲーム	

### Point3.「体型に気をつける」

おっと、ここで注意がひとつ。

並べてみたゲーム(私の場合は[図3])をよく眺めてみてください。

たとえば、「フルーツバスケット」は円になってゲームをします。

ところが、次の「城壁を破れ」は、いくつかのグループに分かれて競争をするゲームです。

そしたら、その次の「牛タンゲーム」は、また円になって遊ぶゲーム。

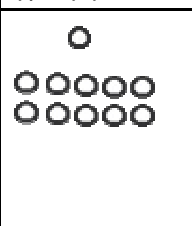
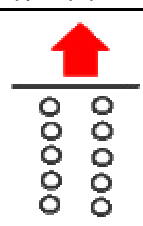
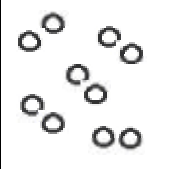
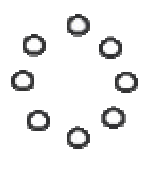
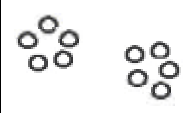
この順番でゲームをしたら、流れはぐちゃぐちゃで、形(これを体型といいます)を変えるだけで時間がかかってしまうし、みんなが混乱してしまいます。

これでは、せっかく楽しいはずのゲームも台無しです。

だから、体型を何回も変えないように、円のゲームを続けてやるなど、同じ体型のゲームをまとめることが必要です。

参考に、ゲームにはどんな体型のものがあるか、挙げておきます。

[図4]

体型図	体型の名前	体型図	体型の名前
	リーダー対みんな型 ・グーとパー ・あとだしじゃんけん ・でんでんむし		整列・競争型 ・城壁を破れ ・リレーゲーム
	2～3人組型 ・木の中のリス ・山手線の気持ち ・ねずみとねこ		円型 ・震源地 ・いす取りゲーム ・フルーツバスケット
	紅白対抗型 ・ステレオゲーム ・はないちもんめ		

では、同じ体型のゲームをまとめてみましょう。私の場合は、[図5]のようになりました。

[図5]

ゲーム名	体型	備考
1. グーとパー 2. あとだしじゃんけん 3. でんでんむし	リーダー対みんな型	導入ゲーム
4. 木の中のリス 5. ねずみとねこ	2～3人組型	盛り上がるゲーム
6. フルーツバスケット 7. 牛タンゲーム	円型	
8. 城壁を破れ	整列・競争型	

[図5]のような場合は、「城壁を破れ」をやめて、もうひとつ円型のゲームを加えてもいいかもしれませんね。

さて、ここまできたら、あと一息です。がんばりましょう。

今度は、「体型を変える時にはどうしたらいいか」ということを考えます。

たとえば、[図5]の場合、「でんでんむし」から「木の中のリス」になるとき、体型は「リーダー対みんな」から「2～3人組」に変わります。

こんなとき、どうやって体型を変えたらいいでしょうか。

よい方法があります。

最初は「リーダー対みんな」ではじまって、ゲームが終わる時には「2～3人組」になるゲームを入れればいいのです。

たとえば、「拍手であつまれ」があてはまります。

こうした、体型を変えるゲームを間に入れば、ゲームをしているうちに自然に体型が変わってしまうので、流れが途切れません。

これを「つなぎのゲーム」と言います。

つなぎのゲームの良いところを付け加えると、同じ学年や男の子同士・女の子同士でグループを作りがちな子ども達を、ばらばらにすることもできます。

だから、つなぎのゲームは、マスターしておくといいでしょう。

さあ、それでは、つなぎのゲームをプログラムに入れてみましょう。私の場合は[図6]のようになりました。

[図6]

ゲーム名	体型	備考
1. グーとパー 2. あとだしじゃんけん 3. でんでんむし	リーダー対みんな型	導入ゲーム
4. 拍手であつまれ	つなぎのゲーム	
5. 木の中のリス 6. ねずみとねこ	2~3人組型	盛り上がるゲーム
7. 人間進化論	つなぎのゲーム	
8. フルーツバスケット 9. 牛タンゲーム	円型	
10. 猛獣狩り	つなぎのゲーム	
11. 城壁を破れ	整列・競争型	

最後に、それぞれのゲームが何分くらいかかるか、考えてみてください。

それが、与えられた時間で終わるかどうかが、無理はないかチェックしましょう。

さあ、これで完成です！

どうだったでしょう。うまくできましたか？

### 【応用編】

さて、何回かプログラムを作って慣れてきた人は、プログラムにゲームだけでなく、ソングゲームやレクダンスも入れることにチャレンジしてはいかがでしょうか。

分類や、入れるときのコツをお教えします。

**ソングゲーム**（あんたがたどこさ、線路は続くよどこまでも etc.）

いろんな「歌」を使うゲームがあります。

声を出すことって、緊張感がほぐれたり、気分が盛り上がりたりするので、内容を考えてプログラムに入れていくといいでしょう。

**レクダンス**（ライディーン、ジンギスカン etc.）

「グループや円でするゲーム」にあてはまります。

ただ、注意しなきゃならないことがけっこうあるので注意してください。

- ・ はじめてそのダンスを行う場合、みんなが覚えるのにかなり時間がかかる
- ・ 子ども会は、小学校1年生から6年生まで混ざっているから、覚える速さに差がある

...これを気にとめながらやる必要があるため、なかなかプログラムに入れるのは難しいです。ただ、逆に、レクダンがうまく扱えるようになると、プログラムを作るときに大きな武器になります。また、ソングゲームではなくても、クリスマス会で「ジングルベル」を歌うとか、みんなで声を合わせてうたうと、雰囲気が出てきます。ぜひ、取り入れてみましょう。

さあ、プログラムも完成しました。  
次は、当日までの準備と、いよいよ本番を迎えます。

## 6. ゲームの練習をしよう

さあ、プログラムも完成したし、準備は万端  
...なんて思うのはまだちょっと早いです。

いくら良いプログラムができて、その中身...つまり、ゲームを説明する人が、うまくゲームを進められなかったら、せっかくのゲームもおもしろさが半減してしまいます。  
...ということで、次は、ゲームの説明の仕方や、練習について、考えてみましょう。

まずは、説明やゲームを進める練習をしましょう。

例えば、「ゲーとパー」というゲームをやるとします。

これは、参加者としてゲームをやったことはたくさんあったとしても、それをみんなにリーダーとして説明しようとする、意外に難しいものです。

みんなの見本になって手を動かしたら間違えちゃった...なんてこともよくあります。

自分ができないことは、参加者にはもっとできません。

だから、それぞれ自分のするゲームについて、練習して、できるようにしておかないといけません。

必ず、みんなの前に立つ前に、練習しておきましょう。

## 7. 説明のしかた

次に、説明のしかたを考えてみましょう。

さあ、次は具体的な説明についてです。

先ほど例に挙げた「ゲーとパー」の説明から、分析してみましょう。

まずは、悪い例。

「まず、いずれかの手を開いて前方に突き出し、もう片方を拳固にし、胸の前に置く体制を取る。そーれの合図と共に、手を交換し、前方に突き出していた手は胸の前に。他方、胸の前に置いていた手は前方に突き出し、それを交互に行う。わからない者は拳手!!」

### わかりやすい言葉を選ぼう

小学1年生が、今書いたような説明をされてわかると思いますか？

わからない人の方が多いんじゃないかと思います。

小学1年生を相手にゲームをしなくても、なるべくわかりやすい言葉を選んで説明するようにしましょう。

今の例は極端過ぎかもしれませんが。

ですが、「拳手」のような言い方は気をつけないと、ついつい言ってしまいます。

相手のことを思い浮かべて、どうしたらうまく説明できるかな...と、よく考えてみましょう。

そうすると、自分なりのうまい説明の仕方がわかってきます。

## 1 指示 1 行動を心がけよう

また、いっぺんにいろいろ説明されても、わからなくなってしまいます。

1つ指示をしたら、1つみんなにやってもらおう。それができたら次の指示をする...というやり方を心がけましょう。

これを「1 指示 1 行動」と言います。

「5 指示 1 行動」のようにならないよう、気をつけて説明しましょう。

これらを気をつけてみると、たとえば、こんな感じになります。

「最初に、どちらかの手をパーにして前に出してください。残った手はグーにして胸の前に。  
さ、やってみて？できたかな？  
じゃあ、次いくよ。  
『そーれ』と言ったら、手を逆にします。  
前に出した手はグーにして胸に。胸の手は、パーにして前に。  
これを続けていきます。  
いいかな？じゃあやってみよう！  
ゆっくりいくよ！そーれ、そーれ、そーれ。」

子ども会なので、敬語は必要ありません。

みんなの親しみやすいお兄さんお姉さんになれるように、いっぱい工夫してみよう。

## 8. みんなの前に立つ時の心構え

さあ、練習も重ねてきて、いよいよ本番が近づいてきました。

確認という意味も込めて、みんなの前に立つ時の、リーダーとしての心構えを見ておきましょう。

### ことば

まずは「ことば」から。以下のようなことを意識してみると、意識しないよりずっと説明が上手になるはずですよ。

- ・明るく...リーダーが明るくなくては、みんなも元気になれません
- ・ゆっくり・はっきり...みんながわかりやすいように心がけよう
- ・大きな声で!!...小さな声じゃ、聞こえないし、元気に見えません。

リーダーは、かならずみんなの見本になります。リーダーが元気なら、みんなも必ず元気になります。だから、こうしたことが苦手な人も、最初はできないかもしれないけど、少しずつ意識してみましょ。

### 態度

次に「態度」。どれも当たり前のことかもしれないけれど、本番の前にもう一度思い出してください。

- ・全員を見る...なるべく見られるように心がけよう。
- ・オーバーに...みんなを楽しませるんだ!!って気持ち、忘れないで。
- ・共に楽しむ気持ちで...一緒に、だよ？
- ・恥ずかしがらずに...もじもじしてたら、頼りなく見えちゃいます。
- ・自分からすすんでやる...みんなの見本でもあるってこと。
- ・ユーモアがあるといい...オーバーにってことにつながります。



特に言っておきたいのは、たとえはじめてであっても、「自信を持ってやろう!!」ということです。  
それは、もし、失敗しちゃったとしても、オロオロしないこと。  
みんなの前で失敗することは、とてもはずかしいこと。  
でも、リーダーがみんなの前で恥ずかしがることは、もっともっと恥ずかしいことです。  
堂々とやっていれば、うまくできなくても、ちゃんとみんなに言いたいことが伝わっているものです。  
だから、自信を持ってがんばろう!!

### けんかへの対応

ゲーム中にけんかなどが起きて、いやな思いをした子がいたとします。  
その子は、ゲームを、楽しい思い出にすることができるでしょうか。  
できないかもしれません。  
そんな思いをさせないように、**気を配ることが大事**です。  
これも、先ほどの「全員を見る」ということにつながってくることです。

### 安全対策

いくら楽しいゲームをしていたとしても、もし万が一、事故があつたりすると、一気につまらないものになってしまいます。  
だから、安全対策は、とても大事です。  
これも本番を迎える前までに、必ず確認しておきましょう。

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・明らかに危ないとわかることは絶対にしないこと。</li><li>・なるべくその場に育成者の人にいてもらうこと。</li><li>・万が一にでもけが人が出たら、すぐに育成者さんに連絡。</li></ul> |
|--|

安全対策には、**KYT(危険予知トレーニング)**を使ってみるのも、いいかもしれません。

### 身に付けるもの

最後に、身に付けるもの...特に服装について考えましょう。  
ハイヒールで、ミニスカートで、お化粧をばりばりにして、親しみやすいお姉さんになれますか?  
ズボンをずり下げて、ピアスを耳にいっぱいぶらさげて、親しみやすいお兄さんになれますか?  
そのところを、しっかり考えましょう。個人の自由で済む問題ではありません。

目立つように、明るい服を用意していくという人もいます。  
また、名前を覚えてもらうように、自分用の名札を作って持ち歩く人もいます。  
いろいろ工夫してみましょう。

### 9. 本番

いよいよ本番。  
これだけ準備しておけば、もう大丈夫。楽しんでいらっしやい!!!

### 10. おわったあと

さあ、どうだったでしょうか。  
よかったこと、うまくいかなかったことなど、いろんな反省や感想があると思います。  
それらをぜひ書き残しておきましょう。

また、準備の時に作ったプログラムなどのメモは、捨てないでとっておいてください。  
 これが、次のステップへの大切な紙になります。  
 メモを残しておくことをあらかじめ考えて、メモ用のノートを用意しておくといいかもしれません。  
 反省をふまえて、それを次回に活かしていきましょう。

### 11. もっと理解を深めるために

何回もゲームをしていく経験をつむと、もっとレパートリーを増やしたくなったり、もっと自分のゲームを改良したくなったりするでしょう。  
 そんなとき、どうしたらいいか、そのヒントを書いておこうと思います。

#### 本で調べる

ひとつは、本で調べることです  
 たとえば、図書館には、ゲームの本が多少あります。  
 そういうところから調べて、レパートリーを増やすことができます。  
 自分から調べようとしていく姿勢...それが大切です。

#### 仲間から情報を得る

それから、交流会・定例会・研修会・大会などで、新しいレクを覚えることができます。  
 ぜひ、話し合いに疲れてきたときなど、レクリエーションの情報交換をやってみてはどうでしょうか。  
 同じゲームでも、説明の仕方は、100人いれば100通りの方法があって、とてもいい勉強になります。

#### インターネット

インターネットもあります。これを使うと、全国各地のジュニアリーダーや子ども会がホームページを作っていて、そこから情報を得ることができます。  
 いつでもどこでも情報交換ができる、すごい手段。パソコンがある人は活用してみましょう。  
 ここには、そんなホームページの代表的なものを載せておきます。

ホームページ名	アドレス	ひとこと
JL コミュニティセンター	<a href="http://jleader.s12.xrea.com/">http://jleader.s12.xrea.com/</a>	データベース有。情報交換さかん
うえぶとらまん	<a href="http://asahijlc.at.infoseek.co.jp/">http://asahijlc.at.infoseek.co.jp/</a>	横浜旭区 JLC。説明が丁寧。
PLAY ROOM	<a href="http://www.geocities.co.jp/HeartLand-Tachibana/3500/">http://www.geocities.co.jp/HeartLand-Tachibana/3500/</a>	レク好きな子のページ。
日本レクリエーション協会	<a href="http://www.recreation.or.jp/">http://www.recreation.or.jp/</a>	様々なレク材を紹介
ボーイスカウト豊中 20 団	<a href="http://www.ne.jp/asahi/bs/t20/">http://www.ne.jp/asahi/bs/t20/</a>	データベース。質量ともに

### 12. まとめ

いかがだったでしょうか。  
 今回、ここで紹介したことは、リーダーとなる皆さんの「スタート」でしかありません。  
 ここで勉強したことを活かして、花を咲かせるのは、これを読んだ人自身なのです。  
 レクリエーションの世界の奥の深さやおもしろさが、少しでも伝わったら、うれしいです。