

講義レジュメ

講 師 鳥取県レクリエーション協会
副会長 玉 木 純 一

内容・テーマ
レクリエーションの意義と展開

期 日 平成25年2月1日（金）

I. レクリエーションの意義

1. レクリエーションとは？
2. レクリエーションの機能
3. レクリエーションの活動内容

II. レクリエーションの体験

1. 心なごませ、心を通い合わせるレクリエーション
2. グループで協力して楽しむレクリエーション

III. レクリエーションの展開

1. レクリエーション援助の企画から運営まで
2. 対象に合わせてレクリエーションを考える
3. レクリエーション援助のポイント
4. 人生を生きる大切な姿勢

I. レクリエーションの意義

1. レクリエーションとは？

レクリエーションは、さまざまなレクリエーション活動を通して楽しいひとときを過ごすことで、その人の心や身体、生活を活性化させるきっかけになります。また、レクリエーション活動を通して、相手との人間関係を築いたり、コミュニケーションの促進を図るのにも、とても有効な援助の方法です。

さらに、楽しさやふれあいを体験しながら、人間性豊かな人づくりや心身の健康づくり、生き生きとした地域づくりにも役立ちます。

2. レクリエーションの機能

- (1) 解放機能 → 気晴らしなどの気分の変化に役立つ。
- (2) 身体機能 → 機能訓練や全身的体力の調整に役立つ。
- (3) 精神機能 → 緊張から解放され、情緒的安定や高揚に役立つ。
- (4) 交流機能 → 社会的生活技術（特に対人関係）の再開発に役立つ。
- (5) 活性機能 → 生活活性、自己実現、生きがいづくりに役立つ。

3. レクリエーションの活動内容

- (1) 体操、運動ゲームなどの身体活動
- (2) 散歩、ハイキング、キャンプなどの野外活動
- (3) グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げなどのスポーツ活動
- (4) 将棋、囲碁、トランプ、グループゲームなどの室内ゲーム活動
- (5) コーラス、楽器演奏などの音楽活動
- (6) ビデオ、芝居などの観賞活動
- (7) 芝居、人形劇などを演ずる演劇活動
- (8) 民謡、日本舞踊、フォークダンスなどの舞踊活動
- (9) 折り紙、手芸、編み物、人形づくりなどのクラフト活動
- (10) 漬物づくり、お菓子づくりなどのクッキング活動
- (11) 写真、書道、絵画などの美術活動
- (12) 俳句、短歌、詩などの文芸活動
- (13) おしゃべり、幼児との交歓などの社交活動
- (14) 切手やコインなどの収集活動
- (15) 家庭菜園、盆栽などの栽培活動
- (16) 動物飼育などの飼育活動
- (17) 新聞や本を読んだり、日記を書いたり、静かな音楽を聴くこと
- (18) 部屋の模様替えをしたり、テーブルに花を飾ったりすること
- (19) お化粧や外出時のおしゃれなど、身だしなみを整えること
- (20) 外食したり、喫茶店でコーヒーなどを飲んだりすること

Ⅱ. レクリエーションの体験

1. 心なごませ、心を通い合わせるレクリエーション

【グーパー】

- I. 左手を前に出してパー。右手は胸につけてグー。
リーダーの「ヨイショ！」の合図で、左手は胸につけてグー。右手は前に出してパー。
- Ⅱ. 左手を前に出してグー。右手は胸につけてパー。
リーダーの「ヨイショ！」の合図で、左手は胸につけてパー。右手は前に出してグー。

【あと出しジャンケン】

リーダーより1拍遅れて、リーダーが指示したジャンケンを出しましょう。

- ① 同じジャンケン。 ② 勝つジャンケン。 ③ 負けるジャンケン。

【リズム手合わせ】

2人で向かい合って、次の動作をしましょう。

- ① 膝たたき ② 拍手 ③ 両手合せ

さあ、『ふるさと』を歌いながら、3拍子のリズムで動作を繰り返しましょう。

うまく出来たら、4人（2組）、6人（3組）にも挑戦してみましよう。

2. グループで協力して楽しむレクリエーション

【ことわざ完成クイズ】

グループに課題用紙とサインペンを配る。

リーダーの合図で、グループで協力して、空欄に入る言葉を考える。

時間が来たら終了し、正解を発表していく。

【ジャンケンペアづくり】

グループでジャンケンをする順番を決める。

リーダーとグループの最初の人とがジャンケンをする。

リーダーに勝った人は、箱の中からカードを引くことができます。

ジャンケン勝負を繰り返しながら、カードを集めていきます。

カードは、全部で60枚（12種類）あります。カードが無くなったら終了します。

グループでカードを集計し、得点を発表します。

【絵合わせパズル】

グループに32枚のカードを配ります。

グループ全員で協力して、カードを組み合わせて1枚の絵を完成させましよう。

【お手玉シュート】

真ん中に得点シートを敷き、1人に2個のお手玉を配ります。

グループ分けをして、ジャンケンで対戦相手を決める。

最初のグループから得点を狙ってお手玉を投げます。投げ終わったら得点を集計します。

相手グループも同様にお手玉を投げ、得点を集計します。

得点の多いグループの勝ちとなります。

同様に、残っているグループ同士で対戦していきましょう。

3. レクリエーション援助のポイント

- (1) レクリエーションの目的やねらいを明確にする。
 - 何のためにレクリエーションをするのか。
 - 決して暇つぶしとか、お遊びではありません。
 - レクリエーションは、心や身体、生活、人間関係を活性化させる力です。
- (2) 自信を持って前に立つこと。
 - 自信のある態度、表情、言葉。(第一印象が大事)
 - 明るい挨拶、穏やかな表情、態度。メリハリをつける。(大きな声で、元気よく)
 - 援助技術の程度は、参加者には分かりません。参加者の前に立てば、みんな同じ。
- (3) 相手に分かりやすく伝える。
 - 種目の内容、やり方を分かりやすく。(内容やルールが分からないと楽しくない)
 - 楽しさを伝える。(すると楽しい、見ても楽しい)
 - ゆっくり話す。話しかける時は相手を見ること。
- (4) 声かけや言葉かけをしっかりとる。
 - プラスの言葉かけのみ。(思いやり、やさしさのある言葉かけに心掛ける)
 - ひとつの行動に必ずひとつの言葉を添える。
- (5) 参加者と共に楽しむ。
 - 教えるとか指導するのではなく、一緒に楽しむという気持ちが大切。
 - 表情は笑顔で、頭は冷静に。
 - 思いやりの心をもって参加者と接する。
- (6) 常に状況を把握する。
 - 全体を見たり、一人ひとりを見たり。(表情・声・態度・行動の様子を見る)
 - 参加者の声に耳を傾ける。(参加者の気持ちをしっかり聴く)
 - 分からないことや質問を受ける。
- (7) 臨機応変(柔軟)に対応する。
 - 参加者に合った、ルール・内容・プログラム。
 - 常に工夫やアレンジを考える。
- (8) 決して、「出来ない」「無理」と思わないこと。
 - どうしたら出来るのか、どうしたら楽しんでもらえるのかを考える。
- (9) 「体を動かす」「頭を使う」「ふれあう」の3つの効果のあるプログラム。
- (10) 必ず、「目を見て」「触れて」「声をかける」の3点を意識する。
- (11) 頭をかき、汗をかき、恥をかく。(考えて、行動して、振り返る)

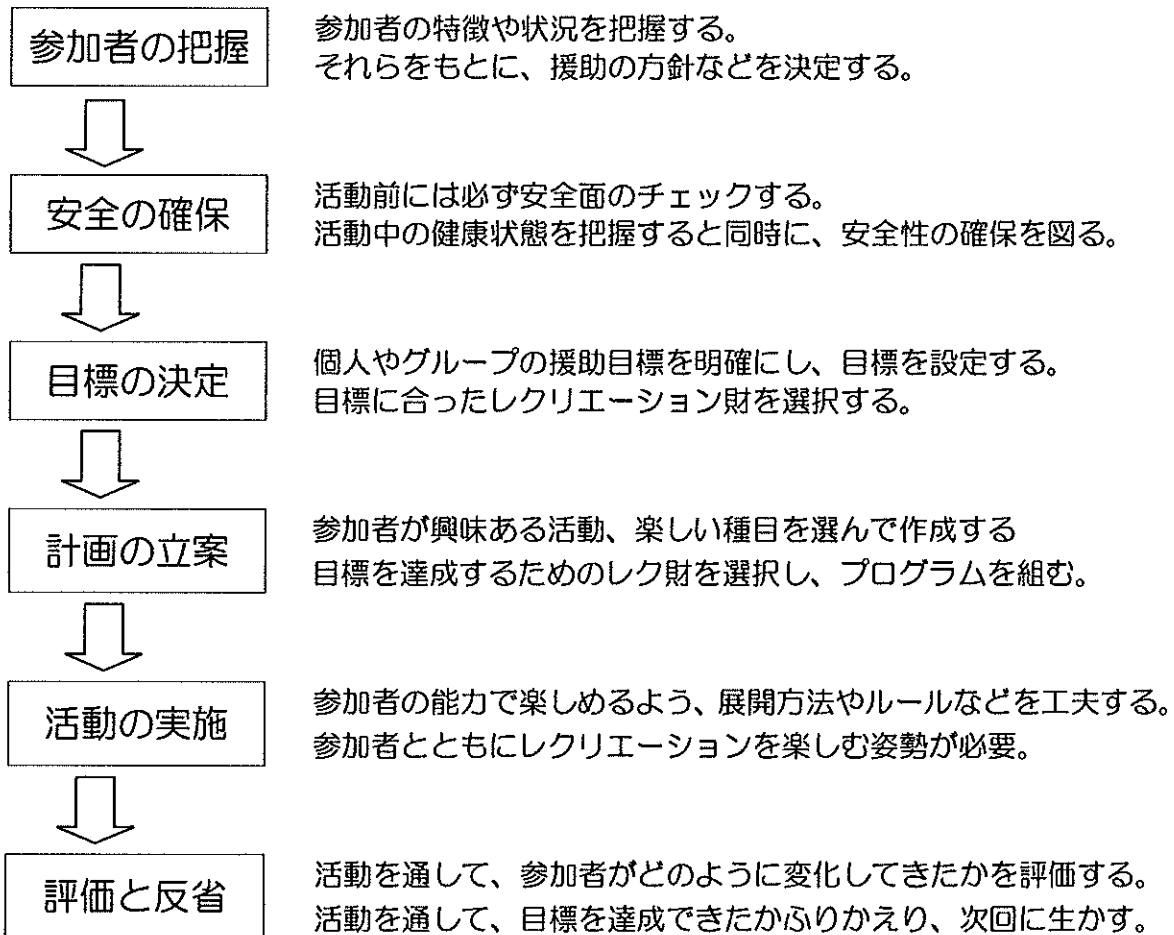
4. 人生を生きる大切な姿勢

- ◎ レクリエーションを生活に取り入れ、心とからだを動かし、体力の衰えを防ぐ。
- ◎ 心にゆとりを持ち、多くの仲間と交流することで、いきいきとした生活が可能。
- ◎ 遊び心で生活を豊かに、より楽しく、生きるハリのある人生を作る気持ちが大切。

Ⅲ. レクリエーションの展開

1. レクリエーション援助の企画から運営まで

レクリエーション活動は、ひとときを楽しめば良いとか、種目の達成や勝負だけに目が奪われがちになったり、個人に合ったプログラムが選択されてなかったり、参加者の満足感が得られているかどうか、援助効果が認められているかどうかなどが忘れられがちとなります。そこで、レクリエーションの企画から運営までの流れをまとめてみます。



2. 対象に合わせてレクリエーションを考える

レクリエーション援助は、あくまでも対象者の潜在的な欲求や現在の関心、興味などの状況に合った援助を心がけることが最大のポイントです。

対象者に合ったレクリエーション援助をするためには、対象者の現在の身体的、精神的、社会的な状況を把握し、趣味や生活歴、レクリエーション活動欲求や関心、興味、可能性について情報を得ておくことが大切です。