

レクゲーム集

グーパー(ハンドゲーム)

1. 両手を前にしっかり出す。
2. 片手をにぎり、にぎった方のお腹を持っていく。
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。
何回か行う(誰でも簡単にできる。)
4. 次に今と逆に、前方はグー、手前をパーとし、同じ要領でおこなう。
(なかなか思うようにはいかない。)

ポイント

このゲームは困難さのゲームです。その困難さをまず展開が必要です。1～3まではだれでもできる動作です。その動作が次のむずかしい笑いの生まれる動作の状態になっているわけですから、そのことを考えて適切な演出を考える必要があります。たとえば「1～3ができれば20代の若さです」「むずかしいですよ」などと言葉をかけておくだけでも効果があります。

そして、「実はだれでもできるんです」などと逆転しておいて、いよいよむずかしいのに進むわけです。

ワイパー(ハンドゲーム)

1. 手の平の側を自分に向けて、両手を握り、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、
3. 右手は小指を、左手は親指をたて替える。
4. 両腕を振りながら行います。2の時は両手を、動作をしながら右へ振る。3の時は左側に振る。
丁度目の前で、自動車のワイパーが動く感じ。
※最初は難しいので、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・もしもし亀よ」などの歌に合わせてもよいでしょう。

二拍子三拍子 (ハンドゲーム)

1. 二拍子の歌にあわせて、左手を上下に動かす。
2. 次に、「では次は三拍子の歌、ふるさとで右手を三角にふってみましょう。」という具合に話す。
3. 「さすがにうまいですね、今度は右手と左手を同時にやってみましょう。うまくいくかな？」
「せーの、1, 2, 3, 4, 5, 6, 」6つ目で両手がぴたりと上で合う。
「あれれ・・・両手がなんだか自分の手ではないようですね。」

ポイント

1. 2に説明したように歌を歌ってそれぞれを練習することがまず大切なポイントです。次に同時に合わせて、うまく連動しないところをねらったゲームです。

応用として、左手は三角・右手は四角を、左手は星・右手は四角を描くパターンもありますがどんどん難しくなります。左手は四角・右手は円を描くところまで来ると、必ずといって誰もできません。このゲームは歌の調子を取りながら歌うなかにリラックスをねらったもので、それに困難さをつけ加え完成したものといえるでしょう。

あんたがたどこさ(ハンドゲーム)

1. 両手の親指・人差し指だけ使います。
2. はじめに、親指同士・人差し指同士でくっつける。
3. 「あんたがたどこさ」の歌に合わせてながら、右手親指から芋虫の要領で、右手人差し指のところに持っていく。
4. 次に右手人差し指を伸ばし、次は右手親指、人差し指の順番で動かす。
5. 「さ」のところは動作を1つ戻す。
6. 最後は「チャンチャン」と歌を加えると、最初の状態に戻る。

ナンバーコール(数集まり)

1. 指導者の合図、『セーノッ、ボン』の「ボン」に合わせて、1回拍手をする。
2回目の「セーノッ」の後は2回、と1回ずつ拍手の回数を増やす。
2. 何回か拍手をしたところで、指導者は笛を吹くか、『レッツゴー!』(または『集まれ』など)と叫ぶ。
3. 参加者は、拍手した数と同数で集まり、腰をおろす。

ポイント

このゲームは、すばやく所定の人数で集まることと、余って座れない人が出るところにおもしろさがあります。また、次のゲームに進むときの人数合わせのためにも応用できます。

交差拍手(集中させる)

1. 指導者は「私の手が重なったらすばやく拍手をしてください。」といいながら手前の手を移動し、重なった瞬間に拍手する事を約束する。
2. 「今の調子で素早くたたいてくださいね」といい、何回か続ける。
3. 何回か続ける中で、手を重ねるふりをして参加者の拍手を誘う。

ポイント

このゲームは拍手を引っ掛けるわけですから、そのための準備が必要です。相手の反応が遅ければ手をとめて重なるふりをして、つられて拍手しません。そのためにも「反応が遅いのは老化の現われです」などと刺激する事が必要です。また、指導者は「セーノ」とか「ソーレ」などと元気な掛け声をかけてやるとよいでしょう。

少しずつテンポを上げていき急に手を重ねるふりをすると引っかけります。

まねジャンケン（後出しじゃんけん）

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。
2. 次に「ジャンケンポン」と言ったら、参加者は、その後に少し遅れて「ポン」と言いながら同じものを出す。何回かやってみる。
3. 次に「私に勝ってください」と言い、同じく「ジャンケンポン」の後の「ポン」のタイミングで、指導者に勝つものを出す。
4. 最後に「私に負けてください」として、指導者に負けるものを出してもらう。

ポイント

後出しでも、「あいこ」「勝つもの」「負けるもの」の順で難しくなっていきます。「負けるもの」を出すのは非常に難しく感じるので、必ず、「あいこ」から始め、「負けるもの」で終わりましょう。この順番を間違えないようにしましょう。

ジャンケンまたくぐり（ジャンケンお回り）

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。
3. どちらかが、3回連続で股をくぐったら、終了。

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グループの時は、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。

ジャンケンお縮み

2人1組みで行うジャンケンゲーム。

1. 2人が向かい合った状態で立ちます。
2. ジャンケンをして、負けた人は、頭の長さ（首から上の部分、25cm ぐらい）分くらい背を縮める。
3. その状態からジャンケンを続ける。負けると頭の長さ分縮めていく。
4. 最後は、どちらかが床に頭が着く状態になったら負けである。

ポイント

だんだんつらい体制になっていくところが、このゲームを楽しくしている点です。体を縮める幅は適当ですからそこにこだわらないようにしましょう。

勝ち抜きジャンケン(ジャンケン列車・勝ち抜きチャンピオン)

1. リーダーが前に立って、全員とジャンケンします。
2. リーダーとジャンケンをして、負けた人は座り、一番最後まで残った人が勝ち。
3. 一番最後まで残った人には、自己紹介等をしてもらってもよいでしょう。
4. 勝ちばかりではなく、負けバージョンで行っても面白くなります。

アレンジ

1. 全員が手近な者どうし、2人でジャンケンをする。
2. 勝った人の肩に負けた人がつかまる。
3. ほかの組をさがし、ジャンケンをし、負けたら勝った組の後ろにつながる。
4. 最後には全員が1列につながり、1番前の人チャンピオンとなる。

ポイント：隊列変換のゲームです。バラバラになっている人たちを1つの輪にするときに、このゲームでやると楽しくなります。

出世ジャンケン(進化ジャンケン)

1. まず「カメ」の姿勢(両手、両膝を床につける)をとる。
2. 指導者の合図とともに、全員が円の中央に向かって這い出てきて、相手を見つけてジャンケンをする。
3. 勝ったら、「ウサギ」に変身し、ピョンピョンと飛び跳ねる。負けた人は「カメ」のまま「カメ」同士でジャンケンをする。
4. 「ウサギ」になった人は、「ウサギ」をさがし、「ウサギ」同士でジャンケンをする。
5. 勝ったら「ゴリラ」に変身して、胸をたたきながら移動する
6. 「ゴリラ」になったら、「ゴリラ」同士でジャンケンをする。勝ったら「人間」になり、決められた場所から順に椅子に座る(並ぶ)。
7. 負けた場合は、どの動物になっていても、すべて「カメ」に逆戻りする。

ポイント

同じ種類の動物同士だけが、ジャンケンできることを注意します。椅子には「人間」になった順番に座ることを指示してあげて、ある程度、参加者自身の順番が分るようにしましょう。また、鳴き声(「カメ」なら「カメカメ」、「ウサギ」は「ウサウサ」や「ピョンピョン」、「ゴリラ」は「ウホウホ」など)を言わせると良いでしょう。

ステレオコール

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。
4. 指導者の合図で、同時にその音を発する。
5. 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、音をなるべく「パッ」と叫んで、長く伸ばさないことを注意してから始めます。

数回し（どびん）

1. 円形に座り、指導者が指示棒または指などで、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

手をたたく数字を変えると難しさが変化します。5の倍数が一番簡単だと思います。

3が一番難しいのです。7、8あたりも難しいのですが、言う順番がなかなか回ってこないこともあります。

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。

拍手ではなく「どびん」と言わせるとまた面白いでしょう。

ハイ・イハ・ドン(グループ対象)

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下いく。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、思ったほどたくチャンスはなく、このゲームの「争的」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。

ウーポン(グループ対抗)

1. 各グループから代表1名ずつ、中央に出てくる。
2. ジャンケンをして、先攻・後攻を決める。
3. 両者とも両手でコブシをつくり鼻の上で天狗のように重ねて構える。
4. 先攻が「ウー」となり、傾合いを見て『ポン』と一声大きくなって、その両手を上下左右のどこかに動かす。
5. 相手もつられて同じ場所に移したら先攻の勝ち。別の場所に移していたら、今度は後攻が「ウー」『ポン』と同じようにし、どちらかが相手に引き込まれるまで勝負を続ける

こんにちは(グループ対抗)

1. 新聞紙や座布団などを用意する。
2. ジャンケンをして、先攻・後攻を決め、相手が見えないように2人が新聞紙を顔の正面に持って向かい合って座る
3. 先攻の人が、大きな声で「こんにちは」を言う。最後の『は』を言うのと同時に。新聞を上下左右のうち、いずれかに素早く動く。後攻の人も「は」と同時に、新聞紙の上下左右のうち、いずれかに素早く動く。後攻の人が、先攻の人と同じ方向に顔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：動作的にはウーポンと同じです。勝ち抜き戦や代表戦というように発展させると面白いでしょう

ゴロゴロ ドカン(全員対象)

1. リーダーが円の中に入り、目かくしをして「ゴロゴロ・・・」と雷のまねする。
2. 途中で「ドカン」と言う。その間、みんなは「手ぬぐい」を順おくりになっている。
3. 「ドカン」と言ったときに、その「手ぬぐい」を持っている人が鬼になるというと、たいてい「手ぬぐい」を隣の人に押し付けたり、放り出してしまうから「ドカン」と言ったときに、「手ぬぐい」をもっている人から数えて5人目(?)の人が鬼だと決める。

アレンジ

「ゴロゴロ・・・ドカン」のかわりに、「チクタク チクタク・・・、ポーン」でも良い。

※(鬼を決める時に用いるとよい)

迫突禁止(全員対象)

1. 円型に座る(並ぶ)。
2. 一人に手拭を渡し、もう一人に帽子を渡す。
3. 「ヨーイ、ドン」で「手ぬぐい」を持っている人は、「手ぬぐい」を首にまいて結び、一つ

手をたたいてからほどいて、右側の人に渡す。帽子の人は帽子をかぶって、一つ手をたたいてから帽子をとり右側の人に渡す。

4. 渡された人は「手ぬぐい」を首に巻いてから1度手をたたき、次の人へ。帽子の人は帽子をかぶって一つ手をたたいて、次の人へ回します。
5. これを順にやっていると、帽子をかぶる方が早いので、段々「手ぬぐい」を持つ人に追いついていく。
6. 丁度迫いつかれた人はアウトになり、何か罰ゲームをしてもらう。

ポイント

「手ぬぐい」と帽子のそれぞれスタートの人の位置の選び方でゲーム終了までの時間が変化します。

人数が多い場合は、「手ぬぐい」と帽子を2組用意しましょう。

木の中のリス(全員対象)

数集まりから展開すると進めやすい。

1. 3人組を作り、「リス」を1人決めて、残った2人は両手をつないで輪を作って「木」になり、「リス」その中に入れる。
2. まず、指導者が鬼になり、練習をする。
3. 指導者が、『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。「木」は動かない。
4. 『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。
5. 同じようにして、『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。
6. 練習が終わったら、指導者は『オオカミがきた』と言って、リスに混ざって木の中に入ってしまふ。すると、一人余ることになる。
7. 余った人が鬼になって、次のコール（『オオカミがきた』『きこりがきた』『嵐がきた』）をする。
8. 何回か繰り返し、最後は指導者が余って終わりにする。

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、ゲームはつまらなくなります。また、鬼になる人（余る人）が決まってきたり、「木」が直前と同じ2人だった時などのために、新しいルールを付け加えても良いでしょう。

鬼の声が小さい時は、鬼の言ったコールを叫んであげましょう。

クリスマスバージョンとして、「木」を「トナカイ」、「リス」を「サンタ」に変え、「ハンターが来た」と言ったらトナカイが移動。「子どもが来た」と言ったらサンタが移動。「お正月が来た」と言ったら、全員がバラバラになっても面白いかな？