

# いきいきサロン レクリエーション集



亀山高校 総合生活科  
人間福祉系列 3年生

## ご挨拶

私たちは、介護職員初任者研修の資格取得を目標に、高齢者に関する知識や技術を学んできました。

3年生は亀山市内のいきいきサロンを訪問し、サロンの皆さんと一緒にレクリエーションをするのが恒例になっていると聞いていて、楽しみにしていましたが、コロナ禍が長引き、訪問は中止となってしまいました。

コロナ禍でもサロンの皆さんに役立つ何かができないかと思い、サロンで楽しんでいただけるようなレクリエーションを自分たちで考えました。分かりにくいところがあるかもしれませんが、私たちが考えたレクリエーションで、皆さんが笑顔になっていただけたら嬉しいです。

令和4年2月

亀山高校総合生活科人間福祉系列3年生

## 目次

### ゲーム(★は少し体を動かします)

- ①絵を揃えよう!!! 紙コップ神経衰弱
- ②文を繋げ、みんなで楽しく見せ合おう!
- ③福笑いで大笑い
- ★④点数が高いのはどっち? ボール転がしゲーム
- ★⑤掴め! 高得点!!
- ★⑥それいけ! パタパタゲーム
- ★⑦右上げて左下げない
- ★⑧後出し足じゃんけん

### 脳トレクイズ

- ⑨仲間はずれを見つけ出せ!
- ⑩共通点探そう!
- ⑪言葉を見つけて!
- ⑫わたしは誰でしょう
- ⑬ご当地クイズ
- ⑭ひらがな計算
- ⑮棒を一本動かして
- ⑯仲間を見つけて!

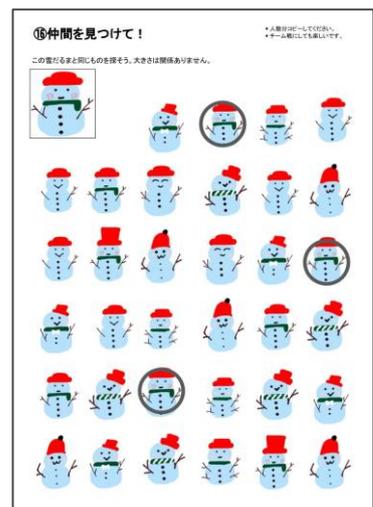
### 工作

- ⑰マンダラ塗り絵
- ⑱節分の飾り
- ⑲季節の工作例

### 談笑のネタに

- ⑳あの日のことを思い出そう!

#### 「⑯仲間を見つけて」の答え



# ①絵を揃えよう!!! 紙コップ神経衰弱

このゲームは、紙コップの裏に書いてある絵を揃えて、最終的に何個揃えられたかを競って遊びます。トランプの神経衰弱とルールは同じです。

人数  
5～6人

準備物 紙コップ40個、カラーペン

## 遊ぶ前の準備

- ・紙コップの底に、2個で1ペアになるよう、絵や文字を書く。



## 遊び方

- ① 40個の紙コップを底を下にして並べ、よく混ぜる。



- ② 順番をじゃんけんで決める。
- ③ 神経衰弱とルールは同じ。絵が揃ったら、紙コップをもらえる。  
失敗するまで、連続してできる。



## 遊び方のバリエーション

- \* 人数が多い場合は、「紙コップの数を増やす」か、「チーム戦にする」
- \* 順番が回ってきたときに、絵が揃っても、揃わなくても、紙コップを引くのは1回というルールにしてもよい。

## 実際に遊んでみました!

- ・ ペアを作れたときがとても嬉しい。
- ・ たくさんペアが作れると達成感がある。
- ・ トランプより紙コップのほうがつかみやすい!

## ②文を繋げ、みんなで楽しく見せ合おう！

どこで、誰と、誰が、何をしたのかを紙に書きます。  
それぞれを1枚ずつ取り、繋げて文を作ります。思いがけない文ができあがるかも。

人数  
6人以上

準備物 紙、ハサミ、ペン、袋

### 遊ぶ前の準備

- ・ A4の大きさの紙を8等分に、切っておく。「人数×4枚」用意する。



### 遊び方

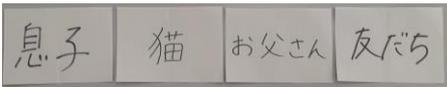
- ① 1人1枚ずつ、紙を配り、「どこで」を書いてもらう。



- ② ①の紙を小さく折り、袋に集める。



- ③ もう1枚ずつ、紙を配り、「誰と」を書いてもらう。



- ④ ③の紙を小さく折り、別の袋に集める。

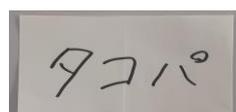
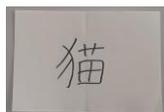
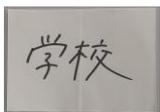
- ⑤ 「誰が」「何をした」も同じように書いてもらい、それぞれの袋に集める。



- ⑥ 1人が、それぞれの袋から、1枚ずつ紙を引く。

- ⑦ 言葉を繋げて文を完成させ、みなさんに披露する。

「どこで」、 「誰と」、 「誰が」、 「何をした」。



### 実際に遊んでみました！

- ・ バラバラな事を書いたのに文が繋がることがあって楽しかった。
- ・ 書くことを考えるのも楽しかった。

# ③福笑いで大笑い

この遊びは、お正月の伝統的な遊びです。福笑いで初笑い。新年を祝いましょう！

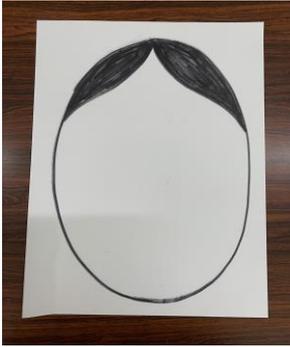
人数

5～6人

準備物 画用紙1枚、厚紙1枚、はさみ、カラーペン、アイマスク（手ぬぐい）

## 遊ぶ前の準備

①画用紙に、顔（おかめ）の輪郭を書く。



②厚紙に顔のパーツ（眉、目、鼻、頬、口）を書く。頬はピンク、唇は赤く塗る。パーツをはさみで切る。



## 遊び方

①「正確な位置に置いた者の勝ち」、または「面白い顔を作った者の勝ち」というルールを決めておく。判定を誰がするか決めておく。

②じゃんけんで順番を決める。

③アイマスクをし、顔の輪郭の中に、顔のパーツを並べる。



## 遊び方のバリエーション

\* 勝敗を決めずに皆で顔の出来上がりを見比べるだけでも十分楽しめる。

\* 代表的なものは、「おかめ」だが、みんなが知っているキャラクターの顔や動物の顔でも面白い。

\* 人数が多い場合は、

「福笑いをいくつか準備しておく」のもいいが、「チーム戦にする」という方法もある。

→① 3～4人で1チームとする。

② 「正確な位置に置いたチームが勝ち」のルールにする。

③ 各チームの代表者が、顔のパーツを並べる。他の人は、ヒントを出すことができる。

## 実際に遊んでみました！

- ・ 完成した顔がどんな表情なのか、アイマスクを外して見るのがドキドキワクワクした。
- ・ 面白い顔になったとき、みんなが笑顔になった。

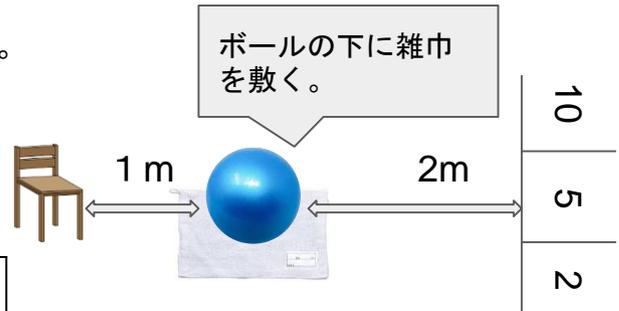
# ④点数が高いのはどっち？ ボール転がしゲーム

小さなボールを転がして、大きなボールを動かします。大きなボールが、ゴールした点数を競うゲームです。

<b>人数</b> 6人以上	<b>準備物</b> 大きなボール 1個、小さなボール 5個、マスキングテープ、椅子 1、ぞうきん 1枚
-------------------	--

## 遊ぶ前の準備

- ①椅子から、1 m離れた所に大きなボールを置く。  
ボールの下にぞうきんを敷く。
- ②①のボールから、2 m離れた所をゴールとする。
- ③ゴールと点数を図のように、印をつける。  
(マスキングテープが便利)
- ④ホワイトボードに点数表を書く。



	1回目	2回目	...	合計
Aチーム				点
Bチーム				点

## 遊び方

- ①チームに分かれ、順番を決める。
- ②1番の人が椅子に座り、小さいボールを転がして、大きなボールにぶつけて転がす。
- ③大きなボールがゴールした点数を記録する。  
小さなボールは記録しません！
- ④全員の合計点数が多いチームの勝ち！



## 安全のためのルール

- ・椅子に座って行う。立ち上がったら、失格！

## 遊び方のバリエーション

\*人数が多い場合は、「チーム数を増やす」「トーナメント戦にする」など工夫してください。

## 実際に遊んでみました！

- ・相手チームよりも高い点数に入れようと競うのが楽しかった。
- ・大きいボールをゴールまで転がすのが大変だったけど、楽しかった。

# ⑤ 掴め！高得点！！

このゲームは、棒を掴み、その点数を競います。

人数  
6人以上

準備物 新聞紙、折り紙（3枚）、ペン、両面テープ、のり、点数を書く紙

## 遊ぶ前の準備

1.新聞棒を作る。

①新聞紙を丸める。



②ガムテープを貼る。



③折り紙に数字を書き、②に貼る。



2.得点表を作る。

	1人目		2人目		合計
	1回	2回	1回	2回	
Aチーム					
Bチーム					

## 遊び方

①2チームに分かれる。

②Aチームの1人が椅子に座る。

③Bチームの1人が②の前に立ち、目線の高さから棒を落とす。

④Aチームはその棒を掴む。

⑤掴んだ点数を競う。

\* 点数がまたがったら、親指の上側の点数とする。



←この場合は、親指がオレンジにかかっているため、オレンジ色の得点になる。

⑥1人連続2回、1人が終わったらチームを交代して行う。

## 遊び方のバリエーション

\* 見ている人は相手チームの気を逸らすよう、話しかけてください

\* 人数が多い場合は、「チーム数を増やす」「トーナメント戦にする」など工夫してください。

## 実際に遊んでみました！

- ・高得点を取りたいと思った。集中できた。
- ・相手チームを邪魔するの、楽しい♪

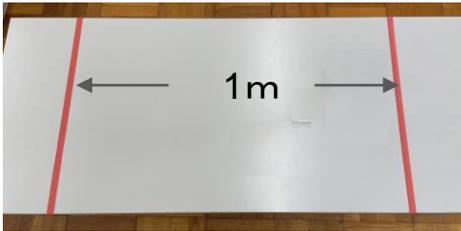
# ⑥それいけ！ パタパタゲーム

このゲームは、うちわで紙コップを仰ぎ、早くゴールしたほうが勝ちです。

<b>人数</b> 6人以上	<b>準備物</b> 紙コップ、カラーペン、はさみ、マスキングテープ、うちわ
-------------------	--

## 遊ぶ前の準備

- ・机に、スタート位置とゴール位置を決め、マスキングテープを貼る。
- ・得点表をホワイトボードに書く。



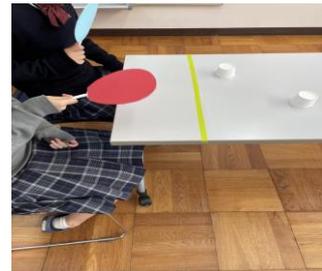
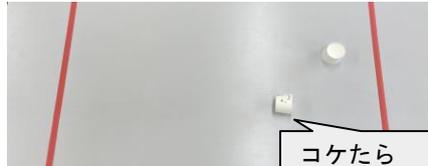
	1回戦	2回戦	3回戦	合計
Aチーム				
Bチーム				

## 遊び方

- ①1人1個、紙コップを配る。
- ②紙コップを半分に切る。
- ③紙コップに好きな絵を書く。（動物、似顔絵など）



- ④2チームに分かれ、順番を決める。
- ⑤スタート位置に紙コップを置く。
- ⑥うちわで紙コップを仰ぎ、先にゴールした方が勝ち。  
途中で紙コップがコケたらスタートからやり直し。



## 安全のためのルール

- ・椅子に座って行う。立ち上がったら、失格！

	1回戦	2回戦	3回戦	合計
Aチーム	○	×	×	1
Bチーム	×	○	○	2

## 遊び方のバリエーション

\* 人数が多い場合は、「チーム数を増やす」「トーナメント戦にする」など工夫してください。

## 実際に遊んでみました！

- ・「負けたくない！」「早くゴールへ！」という気持ちが強かった。
- ・どのように上げばうまく進むのか、コツが分かったら楽しかった！

# ⑦右上げて左下げない

このレクリエーションは、出題者の相図で、手や足などを動かします。手足を上げ下げすることで体操にもなります。

人数

3人以上

準備物 椅子

## 遊び方

①出題者の合図で手や足を上げ下げする。

右手上げて



左手上げて



右手下げる



## 遊び方のバリエーション

- \*手の上げ下げだけでなく、「足の上げ下げ」や「顔を右左に向ける」「首を回す」「腕をぐるぐる回す」など加えると楽しく体を動かせる。
- \*ゲームに慣れてきたら、テンポを徐々にスピードアップする。
- \*無理のない姿勢でできるように、注意してください。

## 実際に遊んでみました！

- ・手を上げるのを間違えたりしても、楽しめた。
- ・意外と難しかったけど間違えずにできた

## ⑧後出し足じゃんけん

足を使って、後出しジャンケンをします。

人数

3人以上

準備物 椅子

### 遊び方

- ①出題者が「後出しじゃんけんをしましょう。私に勝ってください。」と説明する。
- ②出題者が「じゃんけん・ぽん」と言って、足で「グー」「チョキ」「パー」のどれかを出す。
- ③出題者が、もう一度「ぽん」と言うタイミングで、出題者に勝つように、足で「グー」「チョキ」「パー」を出す。

グー



チョキ



パー



じゃんけんの様子です。



### 遊び方のバリエーション

- \* 慣れてきたら、テンポを上げる。
- \* 出題者に、後出しで負けるようにじゃんけんする。

### 実際に遊んでみました！

- ・勝てるように必死になるから勝てたときにすごく嬉しい。
- ・じゃんけんにも負けるのが意外に難しかったけど、面白いです。

# ⑨仲間はずれを見つけ出せ！

4つの単語の中から共通しない言葉を1つ見つけ出すクイズです。チーム戦にして、みんなで楽しく答えを考えてください。

人数

6人以上

準備物 ホワイトボード、紙、ペン

## 遊び方

- ①チームを作る。
- ②出題者が、ホワイトボードに単語を4つ書く。共通しない言葉を探す。
- ③答えを紙に書く。
- ④全チーム、一斉に紙を見せる。  
※なぜ仲間はずれだと思ったのか、その理由を聞いてもいい。

## 問題

- 1 秋・春・南・冬 （南：南以外は季節）
- 2 さんま・あじ・トマト・ブリ （トマト：トマト以外は魚）
- 3 水球・野球・水泳・サッカー （水泳：水泳以外は球技）
- 4 うちわ・浮き輪・せんぷうき・マフラー （マフラー：マフラー以外は夏のもの）
- 5 夏祭り・花見・花火・プール （花見：花見以外は夏にすること）
- 6 イヌ・ライオン・チーター・ネコ （イヌ：イヌ以外はネコ科）
- 7 だいこん・にんじん・ごぼう・白菜 （白菜：白菜以外は根菜類）
- 8 ヤモリ・カメ・ヘビ・カエル （カエル：カエル以外はは虫類）
- 9 フラミンゴ・フクロウ・ダチョウ・ワシ （ダチョウ：ダチョウ以外は飛べる鳥）
- 10 キツネ・ゴリラ・たぬき・にしん （ゴリラ：ゴリラ以外は「○○うどん・そば」）

## 実際に遊んでみました！

- ・どれが違うのかチームで話し合っ楽しく答えを見つけ出すことができた。
- ・どれが仲間はずれか探すのが楽しかった。

# ⑩共通点を探そう！

ホワイトボードに書かれた言葉の共通点を見つけるクイズです。チーム戦にして、みんなで楽しく考えて下さい。

人数  
6人以上

準備物 ホワイトボード、紙、ペン

## 遊び方

- ①チームを作る。各チームに紙とペンを配る。
- ②出題者が、ホワイトボードに問題を書く。
- ③ホワイトボードに書かれた言葉の共通点を探す。
- ④答えを紙に書く。
- ⑤全チーム、一斉に紙を見せる。

## 問題

①いちご しょうぼうしゃ りんご とまと

ヒント→何色？

答え：赤

②たこ こま かるた おみくじ

ヒント→使うのはいつ？

答え：お正月

③オセロ ピアノ シマウマ パンダ

ヒント→どんな見た目？ 色は？

答え：色が白黒

④こども うみ みどり たいいく

ヒント→カレンダーを思い出して。

答え：祝日

⑤くろまめ きなこ あおな はくさい

\*食べ物以外の共通点を探してください。

ヒント→それぞれを漢字で書いてみてください。

答え：名前に色が入っている（黒まめ 黄こ 青な 白さい）

⑥あずき ミルフィーユ ドーナツ はるさめ

\*食べ物以外の共通点を探してください。

ヒント→はるさめを漢字にすると...

答え：季節が言葉に隠れている（アズキ ミルフィーユ ドーナツ ハルさめ）

## 実際に遊んでみました！

- ・思っていた以上に難しい問題もあった。
- ・ヒントがあるから、始め分からなくても解くことができた。

# ⑪言葉を見つけて！

バラバラになった文字を並び替えて、言葉を見つけ出すゲームです。チーム戦にして、みんなで楽しく考えてください。

人数  
6人以上

準備物 ホワイトボード、ペン、紙

## 遊び方

- ①チームを作る。各チームに紙とペンを配る。
- ②出題者が、ホワイトボードにバラバラに文字を書く。
- ③文字を並び替えて、言葉を見つける。
- ④答えを紙に書く。
- ⑤全チーム、一斉に紙を見せる。

### 3文字

ごりん→りんご

おちせ→おせち

うぶど→ぶどう

すあい→あいす

わゆび→ゆびわ

### 4文字

いはさく→はくさい

あわめた→わたあめ

ばでこふ→ふでばこ

めんそこ→こんそめ

そんぱこ→ぱそこん

### 5文字

どーきぼー→きーぼーど

まくすりす→くりすます

おそかおみ→おおみそか

てんいりあ→いんてりあ

いんわとで→いとでんわ

### 6文字

えつんいろぴ→いろえんぴつ

うかしよきよ→きょうかしよ

ぷあついばる→あつぷるばい

がばらすあす→あすばらがす

ちょはげうあ→あげはちょう

## 実際に遊んでみました！

- ・難しい問題は考えるのに時間かかったけど正解したら嬉しかった。
- ・チームで考え、楽しくできた。

# ⑫わたしは誰でしょう

3つのヒントから、それが何かを当てるクイズです。チーム戦にして、みんなで楽しく考えてください。

人数

6人以上

準備物 紙、ペン

## 遊び方

- ①チームを作る。各チームに紙とペンを配る。
- ②出題者が、ヒントを3つ言う。（答えが出ないようであれば、追加のヒントを出す）
- ③答えを紙に書く。
- ④全チーム、一斉に紙を見せる。

## 問1

- ①もう40年以上も誰も来てくれません。
- ②私は外国では、バケツを持った少女やカニに見えるそうです。
- ③日本ではうさぎに見えます。

追加のヒント：かぐや姫の故郷です。地球から見ると、太陽の次に明るいです。

答え：月

## 問2

- ①私は元々は軍事的な目的で作られました。
- ②私は台所にいます。
- ③私の役目はモノを温めることです。

追加のヒント：ごはんを温めるのが得意です。卵を温めると爆発します。

答え：電子レンジ

## 問3

- ①私の名前はオランダ語に由来します。
- ②最近では海外でも私を使ってくれる人がいます。
- ③モノを運ぶときに使います。

追加のヒント：小学生が毎日使います。背中に背負います。

答え：ランドセル

## 問4

- ①私は夏に活躍します。
- ②豚の中で使われるときもあります。
- ③火をつけて使います。

追加のヒント：渦巻き状の形をしています。蚊をやっつけてくれます。

答え：蚊取り線香

## 問5

- ①私はポルトガルの出身です。
- ②戦国時代に日本にきました。
- ③ポルトガルでの名前は、「パン・デ・カスティーリャ」です。

追加のヒント：長崎県の名物です。甘くて美味しいお菓子です。

答え：カステラ

## 実際に遊んでみました！

- ・三つ目のヒントまでわからない問題があつて楽しかったです。
- ・チームで行ったので、一人ではわからない問題も解くことができました。

# ⑬ご当地クイズ

三重県に関するクイズです。チーム戦にして、みんなで楽しく考えてください。

人数

6人以上

準備物 紙、ペン

## 遊び方

- ①チームを作る。各チームに紙とペンを配る。
- ②出題者が、問題を言う。（難しいときは、ヒントを出す）
- ②答えを紙に書く。
- ③全チーム一斉に紙を見せる。

## 問題

1 三重県のブランド肉で、ビールを飲ませるといえば？

ヒント 子どもを産んでない雌牛

答え 松阪牛

2 天照大御神(あまてらすおおみかみ)・豊受大御神(とようけのおおみかみ)が祀られている神社は？

ヒント 二十年に一度、式年遷宮がある

答え 伊勢神宮  
正式には「神宮」

3 津市発祥の魚の形をしたお菓子は？

ヒント 毎日毎日ぼくらは鉄板の〜♪

答え たい焼き  
発祥は、諸説ある

4 三重県にあるサーキットといえば？

ヒント 自動車のレースが行われている

答え 鈴鹿サーキット

5 志摩市ある子どもから大人まで楽しめるテーマパークは？

ヒント ヨーロッパに行った気分になれる

答え 志摩スペイン村

6 亀山市のB級グルメといったら？

ヒント かめみちゃんがシンボルキャラクター

答え みそ焼きうどん

7 高菜の浅漬けでご飯を巻いている三重県の郷土料理といえば？

ヒント 熊野の郷土料理

答え めはり寿司  
目を見開いて食べる

## 実際に遊んでみました！

- ・三重県の知れないことが知れてよかった
- ・ヒントが出るまでわからない問題があったけど楽しかった

# ⑭ひらがな計算

ひらがなで書かれた計算式を解くクイズです。チーム戦にして、みんなで楽しく考えてください。

人数  
6人以上

準備物  
ホワイトボード、紙、ペン

## 遊び方

- ①チームを作る。各チームに紙とペンを配る。
- ②出題者が、ホワイトボードに計算問題を書く。
- ③計算を解き、答えを紙に書く。
- ④全チーム、一斉に紙を見せる。

## 問題

- ①さんひくいちたすごたすにひくよん      答え 5
- ②ななひくごたすにたすさんひくろく      答え 1
- ③ごたすよんひくろくたすななひくさん      答え 7
- ④きゅうたすろくひくごひくよんひくさん      答え 3
- ⑤にたすきゅうたすななひくはちたすご      答え 15
- ⑥ななたすごひくろくひくにたすよん      答え 8
- ⑦いちたすろくひくごたすさんひくご      答え 0
- ⑧にひくいちたすさんひくにたすなな      答え 9
- ⑨きゅうひくななたすごたすよんひくはち      答え 3
- ⑩ななひくろくたすごひくにたすなな      答え 11

## 実際に遊んでみました！

- ・ひらがなだと、何だか難しかった。
- ・チームで話し合い協力して答えを出すことができた。

# ⑮ 棒を一本動かして

計算式が間違っています。棒を一本だけ動かして、計算式を正しくするクイズです。チーム戦にして、みんなで楽しく考えてください。結構、難しいかも、

<b>人数</b> 6人以上	<b>準備物</b> ホワイトボード、紙、ペン 棒（割り箸や細く切った厚紙など） 1チーム24本
-------------------	---

## 遊び方

- ① チームを作る。各チームに紙、ペンを配る。（実際に棒があると考えやすい）
- ② 出題者が、ホワイトボードに問題を書く。
- ③ 各チーム、棒を一本動かして、正しい計算式にする。

### 問題

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

### 答え

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

$$\begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} - \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \phantom{0} \\ \hline \phantom{0} \\ \hline \end{array}$$

\* 青い棒を赤の位置に動かすと、正しい式になる。



## 実際に遊んでみました！

- ・ 一本だけ動かすのが意外と難しかったけど、楽しかった。
- ・ マイナスになる問題が難しかったけど、答えを聞くと納得でした。

# ⑩仲間を見つけて！

- \* 人数分コピーしてください。  
(白黒でも大丈夫です)
- \* チーム戦にしても楽しいです。
- \* 答えは表紙の裏 (目次の右側) にあります。

この雪だるまと同じものを3つ探そう。大きさは関係ありません。



# ⑰マンダラ塗り絵

マンダラ塗り絵です。自分で考えながら塗ることで楽しく、頭の体操になります。

人数  
2人以上

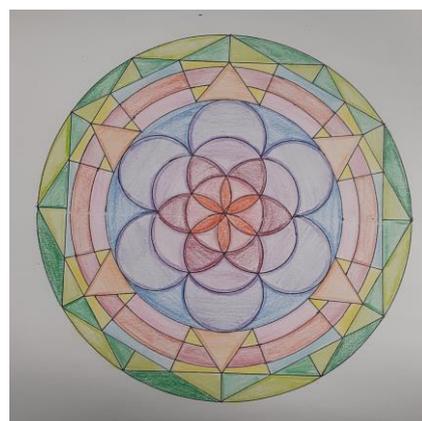
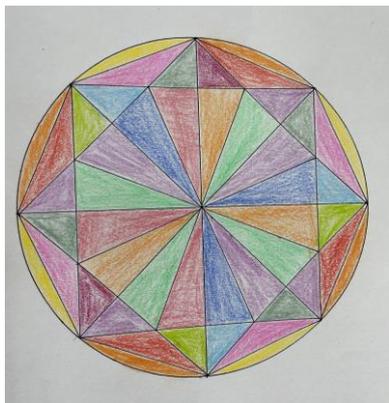
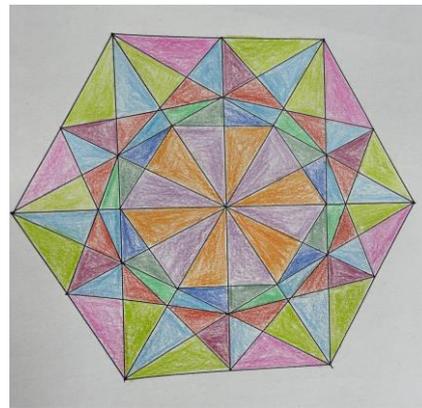
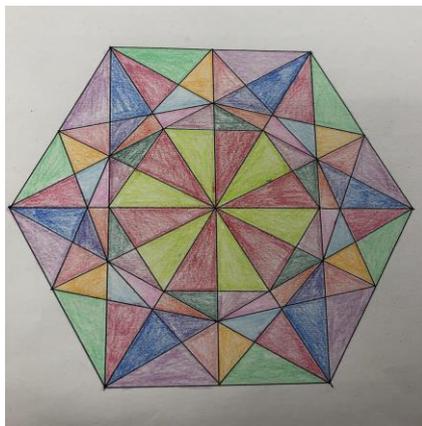
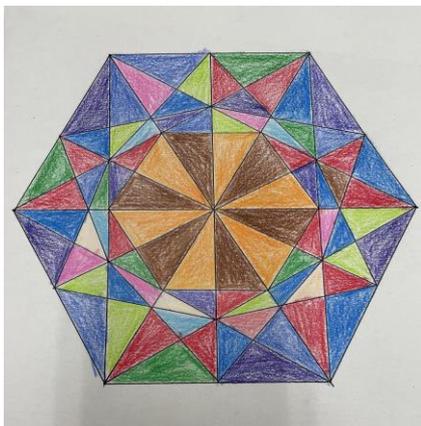
準備物 色鉛筆、色ペン

## 遊ぶ前の準備

- ・レクリエーション集にあるマンダラ塗り絵を人数分コピーする。

## 遊び方

- ・色塗りをする。
- ※全部の色を使って塗ったり、同系色で塗るなど工夫する。

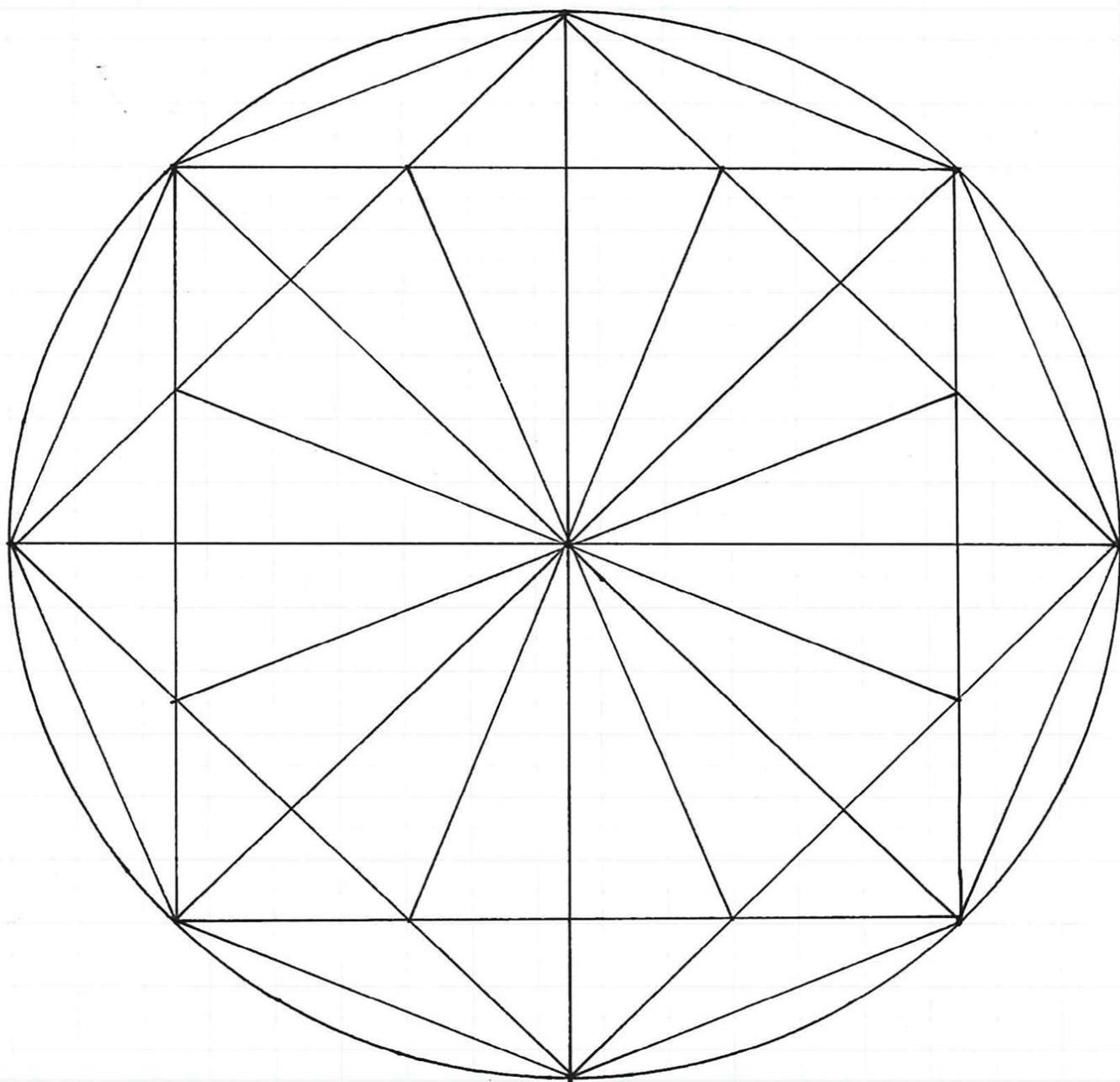


## 実際に遊んでみました！

- ・たくさんの色を使ってきれいに塗るのが楽しかった。
- ・感想を言ってもらえると嬉しい。

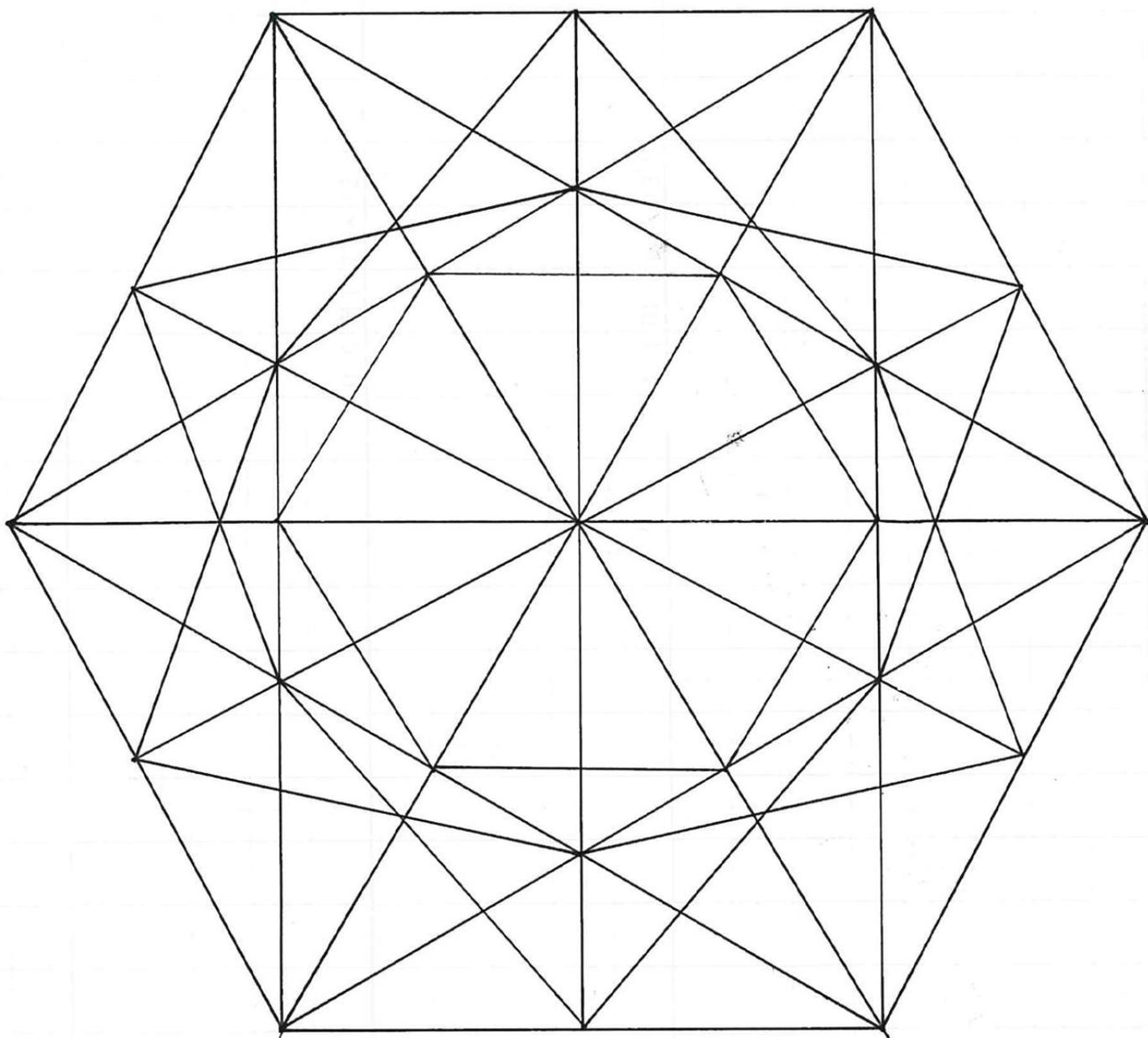
# ⑰-1 マンダラ塗り絵

- \*人数分コピーしてください。
- \*色鉛筆で、同系色や反対色など、お好みで色を塗ってください。



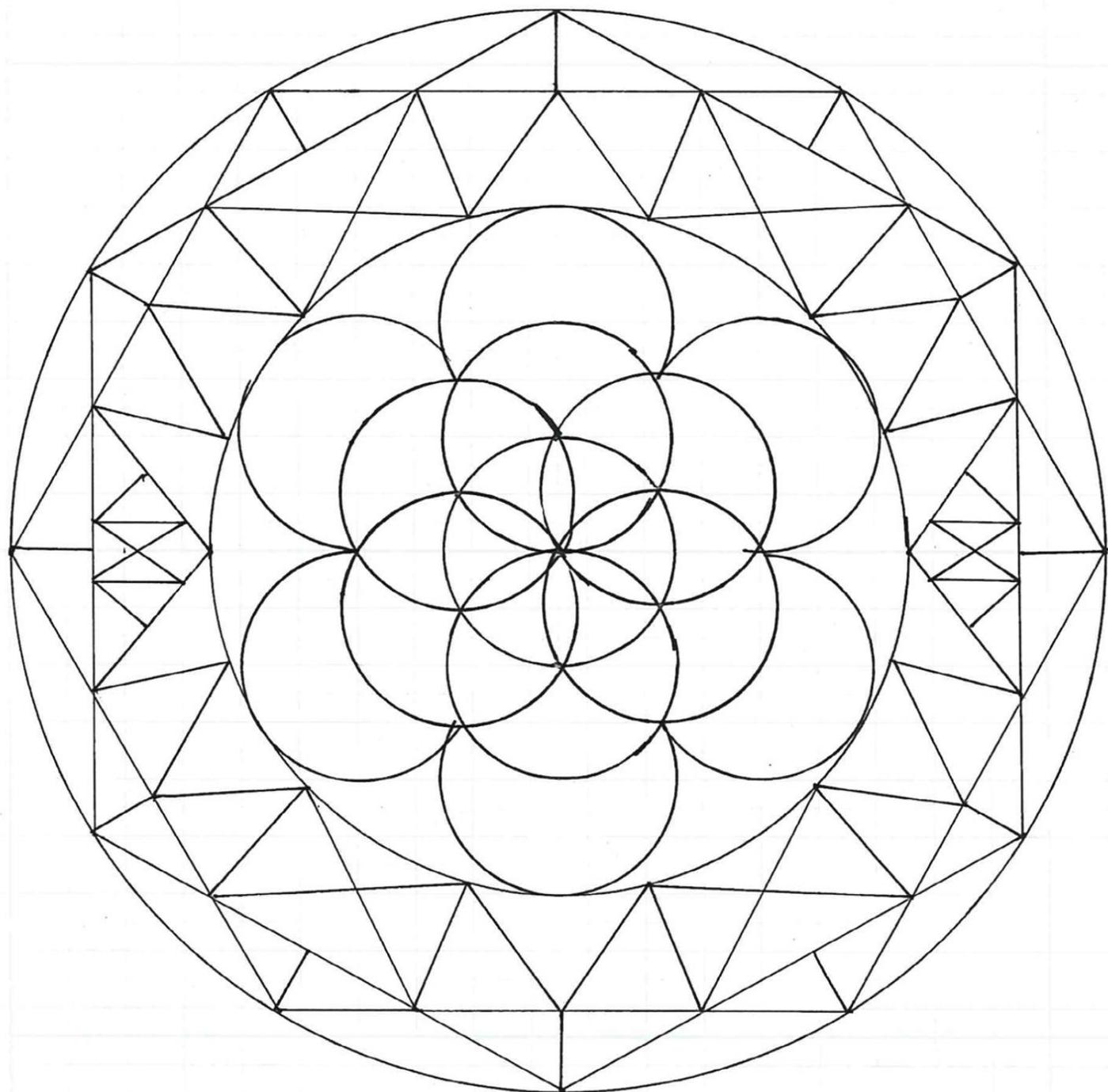
## ⑰-2 マンダラ塗り絵

- \*人数分コピーしてください。
- \*色鉛筆で、同系色や反対色など、お好みで色を塗ってください。



# ⑰-3 マンダラ塗り絵

- \*人数分コピーしてください。
- \*色鉛筆で、同系色や反対色など、お好みに色を塗ってください。



# ⑱節分の飾り

節分といえば「鬼」。100均で手に入る材料で、鬼の飾りを作りましょう。画用紙や紙粘土を触っていると、なんだか楽しい。（紙粘土を使うので、2回に分けて作ってください。）

人数  
3人以上

準備物 紙皿、画用紙、新聞紙、毛糸、ボンド、カラーペン、紙粘土（ビニール袋に入れておくと1か月くらいは硬くなりません）

## 作り方

### 「1回目」

①紙皿の上に丸めた新聞紙を置く。



②紙皿を包める大きさに切った画用紙をくちやくちやにする。



③①の紙皿を②の画用紙で包み、ボンドで貼る。



④③の表側。

鬼の輪郭のできあがり。ゴツゴツしている方が鬼っぽい。



⑤紙粘土で、顔のパーツを作る。



\* 1回目で、  
①～⑤まで作る。

### 「2回目」

⑥⑤の顔のパーツが乾いたら、ボンドで貼り、目玉などを書く。髪は、毛糸をボンドで貼る。



## 実際に作ってみました！

- ・自分が作った鬼が一番！！
- ・目や口、ツノをつけたら、鬼らしくなりました！

## ⑱季節の工作例

本やインターネットを見て、作ったものです。著作権等の関係で、詳しい作り方は載せられませんが、レクリエーションの参考にしてください。



### 正月飾り

リース：カミキィ『カミキィの季節のおりがみ』日本文芸社  
p.126六角リース  
だるま：『レクリエ 季節の壁面 秋冬編』世界文化社  
p.42だるまの宝船



### ひな飾り

『レクリエ 2016 3.4月』世界文化社  
p.10おひなさまの吊るし飾り



### 端午の節句

永田紀子『リース折り紙12か月』日貿出版社  
p.12かぶと



### 葉っぱのリース

リース：カミキィ『創作折り紙カミキィ』YouTube  
\*「葉っぱリース」で検索してください  
ふくろう：カミキィ『カミキィの季節のおりがみ』日本文芸社  
p.76ふくろう(写真とは折り方は異なります)



### クリスマスツリー

ペーパークイリングという技法を使っています。専用の道具や紙も売っています。  
私たちは、18mm幅の紙テープを半分の幅に切り、つまようじに巻き付けて作りました。台紙（画用紙を2枚貼り合わせたもの）には、水のりで貼りました。  
YouTubeに、作り方の紹介をしているものがたくさんあります。

## ②0 あの日のことを思い出そう！

お題にそって、子どもの頃のこと、若かった頃のことを思い出し、皆さんでお話してください。

人数  
3人以上

準備物 なし

### 遊び方

・今日のお題を決め、お題にそったことをみんなで楽しく話をする。

例)

- Q. 好きだった歌手
- Q. 好きだったお菓子
- Q. 好きだったお笑い芸人
- Q. 好きだった俳優・女優
- Q. 好きだったキャラクター
- Q. 好きだったテレビ番組
- Q. 好きだった曲
- Q. 得意だった教科
- Q. 旅行に行ったことのある県・国
- Q. 中学の頃に一番頑張ったこと
- Q. 中学の頃に楽しかった行事
- Q. 趣味は何だったか
- Q. 昔やっていたスポーツ
- Q. 幼い頃の将来の夢
- Q. 流行った食べ物
- Q. 流行ったファッション
- Q. 流行った言葉
- Q. 熱中してたもの・こと