

# 福島県レクリエーション協会選定演目2018 スポレク指導者編

1	基礎 実技	グーパー	前が「パー」胸が「グー」！ 「せーの」にあわせて「よいしょ！」で交換します。
2		あべこべグーパー	「グー」と「パー」を言いながら、反対のケンを出します。
3		カウントグーパー	前の手でゼロから5、5からゼロまで指を出しながら数えます。 胸の手で、是をから5、5からゼロまで指を出しながら数えます。
4		イヌ・ネコ・ワン・ニャン	「イヌ」と言われたら「ワン」、「ネコ」と言われたら「ニャン」、 「ワン」と言われたら「イヌ」、「ニャン」と言われたら「ネコ」。
5		トントンスリスリ	片手はグーで太ももをトントン。片手はパーで太ももをスリスリ。 できたら空中にある仮想のテーブルや仮想の壁で行います。
6		協調グーパー (お皿と団子)	向かい合って、互いの手をパーとグーにし、互いのパーの上にグーを乗せ、合図で交換。リズムに合わせて続けます。拍手を入れることに挑戦しましょう。
7		金比羅舟々 (ハンカチ取りグーパー)	金毘羅船々(こんびらふねふね) 追風(おいて)に帆かけて シュラシュシュ まわれば 四国は 讃州(さんしゅう) 那珂の郡(なかのごおり) 象頭山(ぞうずさん) 金毘羅大権現(だいごんげん) 一度まわれば  ハンカチを丸めたものなどを二人の中に置き、 ある時には、パーで触り、ない時にはグーで触ります。
8		リズム肩たたき	8, 8, 4, 4, 2, 2, 拍手3回。 歌にあわせて左右の肩、もしくは左右の人の肩を叩きます。
9		将軍ゲーム (命令タッチ)	円になります。 頭=1 / ほっぺ=2 / 肩=3 / おなか=4 膝=5 / 足首=6 右・左の順に 言われた番号の部位をさわります。
10		お開きジャンケン	じゃんけんで負けたら、徐々に足を広げ、これ以上広がらなくなったら負け。
11		猫とねずみ	「ネコ」と「ねずみ」の役割を決め、「ネコ」と言われたら「ネコ」が、 「ねずみ」と言われたら「ねずみ」が追いかける鬼ごっこをします。
12		なべなべ底抜け	なべなべ底抜け 底が抜けたらかえりましょ 2人組で行い、4人、8人と人数を増やします。
13		バランス立ち	2人組で手をつないで立ちます。背中合わせで立ちます。 4人、8人と人数を増やしてみましょ。
14		メリーゴーランド	偶数人、円心に向いて円になります。一人おきにあおむけに寝て、足を円の中心で合わせ、両脇の人に両手を持ってもらいます。その姿勢からお尻をあげ全員でメリーゴーランドのようにまわります。
15		関所破り	チーム対抗リレーゲームです。関所の番人とジャンケンして全員が早く突破できたチームが勝ちになります。
16		数集まり	拍手・ホイッスルなどで指定した数の人数で集まります。
17		ジャンケンチャンピオン (キング・オブ・キング)	次々とジャンケンをして、規程回数を勝った人から並びます。 早く終わった人はジャンケンが強かった人。遅くなった人は運を残している人です。
18		あんたがたどこさ	あんたがたどこさ 肥後さ 肥後どこさ 熊本さ 熊本どこさ 仙波さ 仙波山には狸がおってさ それを猟師が鉄砲で撃ってさ 煮てさ 焼いてさ 食ってさ それを木の葉でチョットかぶせ
19		いろいろ歩き	(幼児・児童) カエル(ジャンプスクワット)・アヒル(股関節可動域)・ イヌ(手足の連動性)・ネコ(足首、膝裏等のストレッチ) クモ(=逆高這い=腹筋背筋)・アザラシ(腕力)・ラッコ(脚力) クマ(手足の連動性)・足を怪我した熊(側転の予備動作)

20		ステップパンチ	①両手同時に「上」「胸」「横」「胸」とパンチします。 ②足踏みしながら①を行います。 ③サイドステップしながら①を行います。 ④①を一つずつずらして行い。②、③と組み合わせます。
21		後ろでタッチ	2人組、背中合わせで少し離れて立ちます。二人同時に振りかえって手のひら同士をタッチします。反対側にも繰り返します。 次に頭上で体を反りながらタッチ、前屈して股の間から手を出してタッチします。
22		何者!?	「何者」と言われたらストップします。いつ来るか分からないので「だるまさんが転んだ」よりスリリングです。
23		10カウント	立った状態で、合図があってから「10」数えたときにちょうど倒れきるように徐々に倒れる。また、寝た状態で、合図があってから「10」数えたときにちょうど気をつけになるように徐々に起き上がる。
24		草津節	草津よいとこ 一度はおいで どっこいしょ お湯の中にも こりゃ 花が咲くよ チョイナチョイナ
25		あまのじゃくステップ	「まえ」「うしろ」「みぎ」「ひだり」 リーダーに言われたとおりに繰り返し、同じ動きをします。 リーダーに言われたとおりに繰り返し、反対の動きをします。 リーダーに言われたことと反対を言い、そのとおりに動きます。 リーダーに言われたことと反対を言い、 リーダーに言われたとおりに動きます。
26		50音三音区切り (足踏みカウント)	1, 2, 3, (休み), 4, 5, 6, (休み)・・・のリズムで30まで数えます。 リズムを覚えたら、同じリズムで50音を言います。
27		野菜で足踏み	拍手2回〇〇、拍手2回〇〇・・・のリズムで、 〇〇の時に野菜(または動物)の名前を言います。 足踏みをしながら行いましょう。
28		グループで挑戦! 50音三音区切り	足踏みカウントで行う50音をグループで行います。 「あ・い・う」「え・お・か」・・・を一人ずつ交代で言います。
29		グループで挑戦! 野菜で足踏み	野菜で足踏みをグループで行います。 リズムを崩さないように、一人ずつ交代で言います。
30		カラダで2拍子3拍子	「開いて(右)」「閉じて(左)」「閉じて(右)」「開いて(左)」「閉じて(右)」「閉じて(左)」のステップを繰り返しながら、「1」2「3」4の奇数拍で拍手をします。
31		足踏み2拍子3拍子	片手で3拍子、反対の手で2拍子を一緒に振ります。 6拍目には必ず合います。 ①足踏みしながら行います。 ②右タッチ左タッチを繰り返しながら行います。 ③ステップタッチを繰り返しながら行います。
32		スクワット2拍子3拍子	片手で3拍子、反対の手で2拍子を一緒に振りながら、2拍子にあわせてスクワットをします。
33		足踏み茶つぼ	茶 茶つぼ 茶つぼ 茶つぼにゃふたがない 底を取ってふたにしよう。 ①足踏みしながら行います。 ②右タッチ左タッチを繰り返しながら行います。 ③ステップタッチを繰り返しながら行います。
34		野菜で右向き	リーダーが「物」の名前を言います。言われたものが「野菜」だったら右を向き、「野菜」以外の物だったら左を向きます。
35		猫とねずみのハンカチ争奪戦	マンツーマン。猫とねずみに分かれてハンカチを左手に持ちます。 猫と言われた時には、猫が、ねずみと言われた時には、ねずみが、相手のハンカチを取ります。取られる方は取られないように握ります。
36		お手玉ふたつ	右、左、両方、交換。4拍子の歌にあわせましょう。
37		お手玉投げ記録会	マンツーマン。1組2～5個のお手玉を準備します。どちらかがまとめて投げて、相手はできるだけ全部を取ります。とれた数を足していきましょう。(リングキャッチのお手玉バージョン)
38		いろいろお手玉何色取るの	マンツーマン。5色のお手玉を準備します。どちらかが色を指定して、全部をまとめて投げます。相手は指定された色だけを取ります。

アクティブヘルスアクティビティ

39	アクティブヘルスアクティビティ	イメージしりとりリレー	円になって、言葉を送ります。 「白い」「白いは豆腐」「豆腐」「豆腐はうまい」 「うまい」「うまいはコーヒー」…
40		トントンパ・アラカルト	「トン・トン・パ・トン・トン・パ・ トン・パ・トン・パ・トン・トン・パ」 トンは拍手・パーは手合わせ（その逆） トンは足踏み・パは拍手または手合わせ（その逆）
41		新聞紙筒鉄砲	筒状にした新聞紙を片手で保持して、反対の手で撃ち遠くまで飛ばします。
42		棒キャッチ・棒送り	筒状にした新聞紙の何ヶ所かにカラービニールテープを張ったものを準備。 上から落ちてきた棒を指定された色のところでキャッチします。 棒を横に握り、指定された色のところまで、にぎりを移動します。
43		白黒をつけよう	オセロのコマを準備。半分は白、半分は黒にして並べます。 黒の人は1枚でも多く黒に、白の人は1枚でも多く白になるように、それぞれコマを返していきます。終了時に多かった色の方が勝ちです。
44		レク式体力チェック	◎「着座体前屈」「ツーステップ」「タオル絞り」「ストロー」 ○「ファンクショナルリーチ」「10m歩行」
45	レアスポーツ種目	ラダーゲッター	正式コート7.5m×3m、両サイドに1台ずつ左に寄せてラダーを準備します。 1人3投、21点先取したチームが勝ちになります。
46		二チレクボール (室内ペタンク)	ビュットにより近いボールが、相手よりいくつ多いかを競います。 何度か繰り返し、早く規定得点になった方が勝ちです。
47		クップ	正式コート8m×6m、両サイドにベースカップを各5本、センターにキングを置き、6本のキャストピンナで倒していきます。 倒されたクップは相手のフィールドクップに替わります。ベースカップをすべて倒し、フィールドクップもすべて倒したのち、キングを倒すことができます。 どちらが先にキングを倒すことができるかを競います。
48		ボッチャ	専用のコートで行います。ジャックボールにより近いボールが、相手よりいくつ多いかを競います。
49		スラックライン	幅5cmのラインの上で、バランスを取ります。
50		ディスクゲッター (アキュラシー)	フライングディスクを使って、的あて（輪くぐり）をします。 輪くぐりは3m、5m、7mで行います。
51		ディスクゴルフ	フライングディスクを使って、屋外に設置したバスケット型の専用ゴールに、何投で投げ入れることができるかを競うスポーツです。
52		ブーメラン	ブーメランを上手に投げ、連続何回とれるか、一定時間内に何回とれるかなどを競います。
53		ダーツ	専用のダーツボードを使い、1人3本のダーツを投げて点数を競います。
54		クロリティ	専用のボードを使い、金・銀それぞれ10本ずつのリングを交互に投げ、ボード上のそれぞれの点数を競います。
55	チャレンジ・ザ・ゲーム	キャッチング・ザ・スティック	専用のスティックを使います。1チーム10人、8人がスティックを持ちます。 4拍子のリズムを崩さないように、2回床について離し、右隣の人のスティックをつかみます。何回続けられるか記録を競います。
56		ドリブル・リレー	ドッジボール3号球を使います。1チーム5人、3人が右、左で1回ずつドリブルし、右隣りの人のボールに異動して続けてドリブルします。何回続けられるか記録を競います。
57		ネット・パス・ラリー	専用の用具を使います。2人でネットを持ち、ネットにドッジボール3号球を置いて、2組でパスをします。何回続けられるか記録を競います。
58		手のひら健康バレー	専用の用具を使用します。1チーム6人。ネットをはさんで3人ずつに分かれ、ネットの左右でパスをします。何回続けられるか記録を競います。
59		ペア・リング・キャッチ	専用のリングを準備します。マンツーマン。1組3～5個のリングを持ち、どちらかがまとめて投げて、相手はできるだけ全部を取ります。とれた数を足して、記録を競います。（お手玉投げ記録会のリングバージョン）

60	ストレッチ	キャットレッチ	立位が基本。手のひらを上に向け両手を後ろで組みます。下方・後方に引きます。上を見て5秒キープします。
61		ひざ裏ストレッチ	椅子に浅く座ります。片脚を前に伸ばして、踵をつきつま先を引き、ひざ裏が伸びていることを確認します。背中を伸ばし、腰から軽く前傾し、ハムストリングが伸びていることを確認します。
62		股関節ストレッチ～ 大臀筋ストレッチ	椅子に浅く座ります。片脚の大腿部に反対の足の足首を乗せます。股関節の可動域が広がっていることを感じます。背中を伸ばし、腰から軽く前傾し、大臀筋が伸びていることを確認します。
63		僧帽筋ストレッチ	椅子に浅く座ります。肘を体の両脇に固定し、身体の前で両手を組みます。そのまま上方・後方に肩をあげ、10秒キープします。
64		肩ストレッチ	手の先を肩に付け、肘で円を描くように腕を回します。最初は前に、次は横に、最後は斜め後ろで行います。
65		足首ストレッチ	椅子に浅く座ります。伸ばす方の足の膝下を後ろに引き、足首を伸ばして足の裏が上になるようにし、静かに体重をかけて足首の前を伸ばします。伸ばす足の膝下をもう一方の足の後ろにして、足裏の外側が床につくようにし、静かに体重をかけて足首の外側を伸ばします。伸ばす方の足の膝下を椅子の外側に伸ばし、足裏の内側を床につくようにし、静かに体重をかけて足首の内側を伸ばします。
66		バランス平均台	かまぼこを上にして渡る、かまぼこを下にして渡る。左右両足で飛び越す
67		アクティブプレイスポット	ケンケンパー。
68		ラダートレーニング	ラダーの内側と外側を使って、いろいろなステップを行います。 ①ふつう歩き ②右で進んで左をそろえる ③右左右、左右左の3拍子で進む。 ④右外左中右中、左外右中左中の3拍子で進む。 ⑤右外タッチ、前、左外タッチ、前で進む。など
69		プランク	うつ伏せで両肘を床につけ、腰を浮かせて体をまっすぐにします。最初は10秒、徐々に長くします。
70	ラジオ体操第一	のびの運動～腕を振ってあしをまげのばす運動～腕をまわす運動～胸をそらす運動～からだを横にまげる運動～からだを前後にまげる運動～からだをねじる運動～腕を上下にのばす運動～からだを斜め下にまげ、胸をそらす運動～からだをまわす運動～両あしでとぶ運動～腕を振ってあしをまげのばす運動～深呼吸の運動	