

福島県レクリエーション協会選定演目2020 スポレク指導者編

| | | |
|----|-----------------------------|--|
| 1 | グーパーとそのアラカルト | 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。 あべこべグーパー／カウントグーパー／ 連続グーパー／グーパー体操 など |
| 2 | 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」。 |
| 3 | 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。 |
| 4 | お皿と団子（協調グーパー） | 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。 |
| 5 | 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。 |
| 6 | 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。 |
| 7 | 命令タッチ（将軍ゲーム） | 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。 |
| 8 | 命令ジャンケン | ペアでジャンケンをして、負けたら相手の命令に従います。 |
| 9 | お開きジャンケン | ペアでじゃんけんをして、負けたら徐々に足を広げます。 |
| 10 | 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。 |
| 11 | 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。 |
| 12 | バランス立ち | 2人組になります。 ①体育座りから、手をつないで立ちます。 ②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よう。 |
| 13 | メリーゴーランド | 偶数人、円心に向けて円になります。 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回ります。 |
| 14 | リズム手合わせ | 向かい合って「膝」「拍手」「手合わせ」を繰り返します。（3拍子） 向かい合って「前で拍手」「手合わせ」「前で拍手」「背中で拍手」を 繰り返します。（4拍子） 3拍子、4拍子それぞれをマスターしましょう。 3組、4組で行っても手がぶつからないようにします。 |
| 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）／ |

基本になるレクリエーション活動

ゲーム・遊戯

その他のレクリエーション活動

基本に

その

| | | | | |
|----|--------------|-----------------|-------------------------------------|--|
| 20 | なるレクリエーション実技 | 他のレクリエーション活動 | 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ます。 |
| 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 | 介護予防プログラム | アクティブヘルスアクティビティ | あまのじゃくステップ | 「まえ」「うしろ」「みぎ」「ひだり」 ①リーダーに言われたとおりに繰り返し、言われたとおりに動きます。 ②リーダーに言われたとおりに繰り返し、言われたことと反対の動きをします。 ③リーダーに言われたことと反対を言い、言ったとおりに動きます。 ④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 | | | 一人しりとり | 足踏みしながら、一人でしりとりをします。 |
| 27 | | | 五十音3音区切り …個人・グループ | 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。 |
| 28 | | | 野菜で足踏み(ステップ&アニマルウォッチング) …個人・グループ | 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。 |
| 29 | | | 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。 |
| 30 | | | 2拍子3拍子 足踏み&スクワット | 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。 ④2拍子にあわせてスクワットをします。 |
| 31 | | | 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。 ④3拍子ステップを繰り返しながら行います。 |
| 32 | | | 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。 |
| 33 | | | 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。 |
| 34 | | | 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。 |
| 35 | | | お手玉筋トシ | 肘を伸ばしてお手玉を握る。/ 座って足首と膝に挟んで落とさないように足上げをする。/ お手玉を両手に挟んでつぶす。 |
| 36 | | | 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) |
| 37 | | | いろいろお手玉何色取るの(とっさの判断ゲーム) | マンツーマン。5色のお手玉を準備します。 お手玉を持っている人が色を指定して、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。 |
| 38 | | | 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」… |
| 39 | | | 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) |

| | | | | |
|----|-------------|--|--|---|
| 40 | 介護予防プログラム | 新聞紙筒鉄砲 | 新聞紙の筒を片手で持ち、反対の手で撃ち遠くまで飛ばします。 | |
| 41 | | 棒キャッチ・棒送り | 新聞紙の筒の何ヶ所かにカラーテープを張ったものを準備します。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。(ペットボトルつかみに応用します) | |
| 42 | | 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。 | |
| 43 | | スポーツワーク | ボールストン | 4人一組。キャッチング・ザ・スティックのスティック2本分の棒2本を準備。真ん中に袋を準備。2人が棒を両手に持ち、ニチレクボールのボールを転がして、袋に入れます。入れるたびに重さが変わります。速さや記録を競います。 |
| 44 | | | チェアサッカー(変形ボール) | チーム対抗戦。自陣のゴールにボールを運びます。 |
| 45 | | | 足上げ書道…ペア・グループ | 足をあげて空中にひらがなを書き、相手がそれを読みます。 |
| 46 | | | 人の輪くぐり…ペア | 片手はタオルでつなぎ、その手をくぐったり越したりします。 |
| 47 | | | 足裏あわせ相撲…ペア | 両足の裏をあわせ、合図で相手のバランスを崩します。転んだ方が負け。 |
| 48 | | | 足出し足開き | 二人で向かい合って椅子に座ります。片方が足を開いたところにもう一人が足を出します。閉じるときにはひっこめます。リズムに合わせて行いましょう。 |
| 49 | | | くねくねラダー ジャンケン陣取り | ラダーをつなぎ、長い距離をつくりわざとまげて、ケンケンパーで陣取りをします。 |
| 50 | | | 風船うちわラリー100 …ペア | 風船をうちわで打ち合います。必ずオーバーハンドで、100回を目標にします。 |
| 51 | | | トリプル風船リレー…ペア | 色違いの風船3個～4個を、落とさないように打ち続けます。 |
| 52 | | | 背中のばしボール送り …グループ | ボールを頭上から後ろに送ります。前にもどします。 |
| 53 | レク式体カチェック | ◎「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」 | | |
| 54 | 生涯スポーツ種目 | 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点先取した人、もしくはチームが勝ちになります。 | |
| 55 | | ニチレクボール (室内ペタンク) | ピ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。 | |
| 56 | | クップ | 正式コート8m×6m。 両サイドにベースクップを各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。 ベースクップをすべて倒し、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。 | |
| 57 | | 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。 | |
| 58 | | 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。 | |
| 59 | | 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。 | |
| 60 | | 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。 | |
| 61 | | スポーツウエルネス吹矢 | 専用の道具を使って、吹矢を的に当てる競技です。 | |
| 62 | | ユニカール | 車椅子でもできる室内カーリングです。専用の用具を使います。 | |
| 63 | | 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。 | |
| 64 | | 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。 | |
| 65 | | 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。 | |
| 66 | | チャレンジ | 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。 |
| 67 | スピードラダーゲッター | | 3～6人1チームで、3本のラダーに3個のボールを各1個ずつかけた後、全員でラダーを周回して戻ってきたタイムを競います。 | |

| | | | | |
|----|--|---|-----------------------|---|
| 68 | 1ツ 種目 | ザ・ ゲ ム | ゴムダンス・ “ステッピョン” | 2本の平行したゴムを、リズムキーパー2人、跳び役3人以上の 5人以上のチームでリズムよく飛べるかを競います。 |
| 69 | | | 手のひら健康バレー 2分間勝負 | 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。 |
| 70 | | | 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。 |
| 71 | ウォー ミン グア ップ ・ク ール ダ ウン | ス ト レ ッ チ ・マ ッ サ ー ジ | 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。 |
| 72 | | | 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。 |
| 73 | | | 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。 |
| 74 | | | 大腰筋ストレッチ | 椅子に座り、片方のお尻を座面の横に出し、足首を持って膝を曲げます。 左右行います。 |
| 75 | | | 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。 |
| 76 | | | 肩ストレッチ | ①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。 ②頭の後ろに両手を組み肘を後ろに引く、前にとじるを繰り返します。 ③頭の上で片方の肘をもう一方の手で持ち引っ張ります。 |
| 77 | | | 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。 |
| 78 | | | ペアマッサージ・ ペアストレッチ | ①手のひらびらびらマッサージ／腕つまみマッサージ／ ②腕きりもみマッサージ／首から肩スリスリマッサージ／ ③首から肩ゆらゆらマッサージ／背中のばし／捻転 |
| 79 | ト レ ー ニ ン グ | そ の 他 の 活 動 | バランス平均台 | 専用の平均台を使って、バランストレーニングをします。 |
| 80 | | | アクティブプレイスポット | 専用の用具を使ってケンケンパーなどをします。 |
| 81 | | | C5忍者ランド | 「壁抜けの術」「水とんの術」「技みがきジャンプ」「岩転がりの術」 「綱渡りの術」「水面渡りの術」「縄抜けの術」「大屋根ジャンプ」 「クモの巣渡り」「探検トンネル／みえみえトンネル」「手裏剣ダー」 |
| 82 | | | 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 |
| 83 | | | プランク | うつ伏せで両掌や両肘を床につけ、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。できたら片手でも行います。 |
| 84 | | | ひもトレ | ひもと使って、上肢を後ろにそらせます。 腰の可動域を広げます。（後ろを向く） 屈伸（スクワット）を行います。 |
| 85 | | | お尻歩き | 椅子に座ってお尻歩きをします。 |
| 86 | | | ボトルつかみ | ペットボトルを落としてつかみます。 |
| 87 | | | ステッピング20 | 30cm離して、外・中を繰り返します。 |
| 88 | | | スロースクワット | 4カウントずつのスクワット、膝を伸ばしきらないで行います。 |
| 89 | | | スプリットスクワット | 前後に足を開き、スロースクワット。 |
| 90 | タバコけし体操 | 前後に足を開き、前の足に体重をかけ、タバコを消すように。 | | |
| 91 | PNFストレッチ | 前屈を、できたの積み重ねで行います。 | | |

| | | | | |
|-----|----------------------------|-------------|--|--|
| 92 | ト レ ー ニ ン グ | ノ ラ ス | とっさの一步 | 足踏みをしながらか5歩目に、前後左右に大きく踏み出し、バランスをとります。8呼吸目までにもどします。 |
| 93 | | 四股スロースクワット | ゆっくり四股を踏み、スクワットを行う。 | |
| 94 | | クロスウォーク | 1本の線の上を歩きます。 | |
| 95 | | エアなわとび | ジャンプせずに、踵を浮かすエアなわとびを50~100回繰り返します。 | |
| 96 | | そ の 他 | 気を付け | 踵を付けてつま先を開き手は両横にまっすぐ。膝が離れないように内転筋を締める。 |
| 97 | 体育座り | | 膝を抱えて背筋を伸ばす。膝が離れないように内転筋を締める。 | |
| 98 | 片脚立ちバランス | | 最低10カウント！左右ともおこなう。 | |
| 99 | 蹲踞（そんきょ） | | かかとが浮いて爪先立ちになっている。股関節が安定し、両膝が外に開いている。背筋が伸びてふらふらしない。 | |
| 100 | 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 | |