

# 愛顔でつながるレクリエーション講座 (実技編)



NPO法人 愛媛県レクリエーション協会

事務局長

レクリエーション・コーディネーター

松木 紀子

# 豆つまみ皿うつし



- ① お皿を離しておき、テーブルや台紙に貼り付けておきます(5cm以上)
- ② 豆をひとつずつ箸でつまんで隣の皿に移します
  - × 皿から落ちたもの
  - × バウンドして入ったもの
- ③ **1分間**チャレンジします

# ♪ アレンジ ♪

小さい子どもやお箸を  
うまく使えない子どもには

手で一粒ずつつまんで移す

もっと難しくしたいとき

- ① 割りばしを塗り箸に変える
- ② 大豆を小豆に変える
- ③ スプーンでひとつずつすくって移す

継続して楽しむために  
定期的に大会を開く

何度か大会を開き、スコアを記録していく  
**チャンピオンのスコアを掲示する**

# パックタワー

〈すすめ方〉

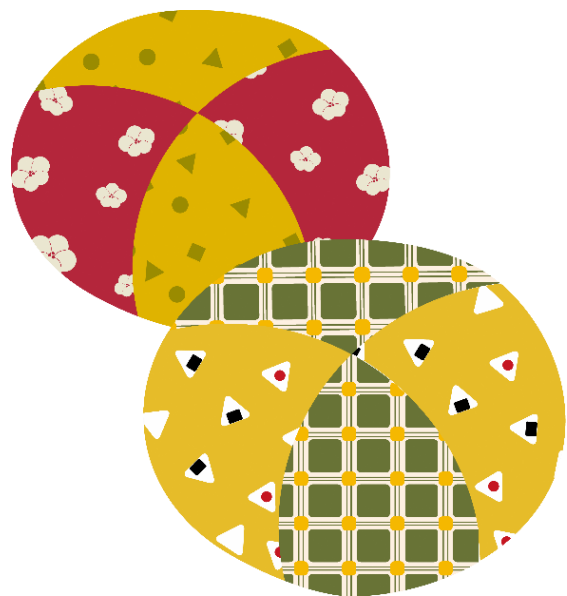
- ① パックを積み重ねる練習をする
- ② ルールを説明する
  - ・ひとつずつ**順番**に積む
  - ・パックに**触れるのは1人だけ**
  - ・チームの人が**アドバイスするのはOK**
  - ・リーダーの**コールに合わせて積む**
- ③ 作戦会議を開く 練習する
- ④ 再度挑戦する



# ♪ アレンジ ♪

<いろいろなものを積み重ねてみる>

お手玉



空き缶



スポンジ ...



# ペットボトルキャップアート

<すすめ方>

テーマを決めて製作する

文字



花





# ペットボトルキャップアート



# 紙ちぎいのぼし

～紙テープを2つに手で割く競争です～



1人10秒ずつ 手で紙テープを割いていきます

- ① チームで順番を決める。
- ② 自分の番になったら立つ。
- ③ よーいドンで割き始める。見ているみんなで 10数える。
- ④ 10になったら割くのをやめる。
- ⑤ 次の人に紙テープを渡す。



# パラソル輪投げ

① 新聞紙で輪を作る



② 傘を広げておく

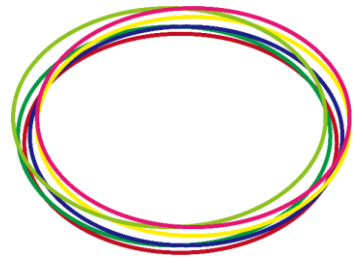


③ 傘の柄(え)に入った時、傘の中に入った時の得点を決める



# ♪ アレンジ ♪

## 人を的にする



# 紙飛行機

## <遊び方>

- ☆ 遠くまで飛ばす
- ☆ フープの的に向けて  
投げる
- ☆ リレー方式で速さを競う

