

福島県レクリエーション協会選定演目2021 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」。 置き換え（翻訳～translation）がポイント。
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	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。
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ょう。
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

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

19	基本になるレクリエーション実技	その他のレクリエーション活動	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(二逆高這い=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			お手玉筋トレ	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	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」…			
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		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	介護予防プログラム	スポレクワーク	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」		
54			生涯スポーツ種目	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）	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。
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	生涯スポーツ種目	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。
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			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手のひらぶらぶらマッサージ／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／背中のはし／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	タ ク ス ポ プ ラ ス	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		とっさの一步	足踏みをしながら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		ト レ ー ニ ン グ	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
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		