

# 福島県レクリエーション協会選定基礎実技2022

## スポーツ・レクリエーション指導者編

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 など
2	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。
3	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。
4	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。
5	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。 合図で交換。リズムに合わせて続けます。拍手も入れます。
6	世界一周	おんぶして、落ちないように1周する。
7	ペアジャンプ	1人は長座、一人は立って、2拍子、3拍子、それぞれ、足を踏まないようにジャンプ。
8	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。
9	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。
10	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。
11	バランス立ち・もたれ立ち	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、6人と人数を増やしてみましょ。
12	三角飛び	3人が手をつなぎ、一人が残り二人に支えてもらいながら、二人がつないだ手を跳び越す。
13	親すずめ子すずめ	5人縦列、肩に手をかける。先頭がオニに向かい、最後尾に触らせないようにガードして動く。
14	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。
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	ヒューマンサッカー	攻撃チームと守備チームに分かれます。 守備チームの一人がゴールキーパーになり、 勝利者に渡すタスキを持ちます。 フォワード（前）に行くにつれて人数が多くなるように配置します。 スタートの合図で、攻撃側は、守備側のフォワードから順に ゴールキーパーまでジャンケンをしていきます。 勝ったら前に進めますが負けたら最初に戻ります。 ゴールキーパーまでたどり着いてジャンケンに勝ったら タスキがもらえます。 時間内に何本のタスキをゲットできたかで勝負が決まります。
18	ジョーズ	2列縦隊。先頭の二人がロープを持ち、後方に向かって足元を すくっていく。後ろまで行ったら、頭の上をとおして先頭まで戻る。 次のペアにロープを渡して最後尾に着く。
19	ボールで並べ	2チーム対抗。相手が投げたボールを取り、そこを先頭に全員が 1列に並び、足元をとおしてボールを後方に送り、頭上をとおして ボールを先頭に戻すまでの速さを競う。
20	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。
21	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

22	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(=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) /
23			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。
24			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。
25			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。
26			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。
27			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
28			アクティブヘルスプログラム	アクティブヘルスプログラム
29	一人しりとり	足踏みしながら、一人でしりとりをします。		
30	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。		
31	野菜で足踏み …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。		
32	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。		
33	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。 ①足踏みしながら行います。 ②ステップタッチを繰り返しながら行います。 ③右タッチ左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。		
34	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ステップタッチを繰り返しながら行います。 ③右タッチ左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。		
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。		
38	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。		
39	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貼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)		

40	アクティブヘルスプログラム	スポレクフック	ボールストーン	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、二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。	
41			チェアサッカー	チーム対抗戦。自陣のゴールにボールを運びます。	
42			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。	
43			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。	
44			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。	
45			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。	
46			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。	
47			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。	
48			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。	
49			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」	
50	健康スポーツ・生涯スポーツ活動	レアスポーツ種目	ラダーゲッター	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。	
51			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。	
52			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。	
53			ポッチャ	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。	
54			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。	
55			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。	
56			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います。	
57			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。	
58			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。	
59			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。	
60			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。	
61			チャレンジ・ザ・ゲーム	ペア・リング・キャッチ	専用のリングを準備します。2人1組で、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。
62				ロープ・ジャンプ・X	長さ10mのロープを使った縄跳び。3人以上であれば何人でも。人数×回数のポイント制。
63				チームテンカボール	4mの距離で四角形に位置し、投げられたボールをキャッチできたポイントを競います。競技時間は2分間、1分毎に逆回転します。
64				チームふらば～るボール	4mの距離で四角形に位置し、全員がふらば～るを持ちます（1個は小）。一斉に投げて、投げられたボールを全員がキャッチできたポイントを競います。競技時間は2分間、1分毎に逆回転します。
65				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。
66				二チレクボール・チャレンジ	1チーム3人以上、スタートラインから3mにビュットを置き、その後ろ6mを確保。6個の二チレクボールを全部ビュットに当てるまでの時間を競います。
67				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。
68	ネット・パス・ラリー	専用用具とドッジボール2個。ペア2組が向かい合い、互いのボールを交換し合うことができた回数を競います。競技時間は2分間。			

69	健康スポーツ・生涯スポーツ活動	チャレンジ・ザ・ゲーム	5人10脚	専用用具に足をつなげ、20m先のゴールまでの時間を競います。
70			むかでタイムレース・10	6人制バレーボールのコートの外周を10人の縦列むかでで1周し、そのタイムを競います。
71			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。
72		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、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。	
73		アシカチャレンジ	1.5メートル離れて向かい合い、投げ手は受け手の頭めがけてリングを投げ、受け手は頭でリングをキャッチ。5個のリングを頭キャッチするまでにかかった時間が記録となります。	
74		パンパンパスチャレンジ	2人で向かい合い、長座の状態1人が風船を持ち、スタートの合図で風船を相手に片手で打ってパスします。風船が空中にある間に2人で2回拍手をし、その後パスを返し、また2人で拍手します。60秒間にパスに成功した回数が記録となります。	
75		風船スティックチャレンジ	1.5メートル離れて向き合い、新聞紙スティックを手に持ち、スタートの合図で、風船をスティックでパスします。風船を受ける（レシーブする）前に、クルッと一回転します。60秒間で風船を回転レシーブできた回数が記録となります。	
76		風船ゴースルーチャレンジ	風船を手に持ってスタンバイ。新聞紙スティックは、チャレンジする人の身長より下の高さで床に1本ずつ用意。スタートの合図で、風船がスティックの上を通過するようにパスし、そのあとスティックの下をくぐり、風船が落ちる前にはね上げます。60秒間で風船がスティックの上を通過した回数が記録となります。	
77		スポーツテンカチャレンジ（ボンボンクロス編）	1.5メートル離れて向き合い、1人がボールを手に持ち、スタートの合図で、相手に両手下投げでボールを投げます。受ける側はボンボンクロスでキャッチします。投げ手、受け手を交代し、60秒間にキャッチに成功した回数が記録となります。	
78		スポーツテンカチャレンジ（クロスキャッチ編）	1.5メートル離れて向き合い、1人がボールを手に持ち、スタートの合図で、相手に両手下投げでボールを投げます。受ける側はクロスキャッチでキャッチします。投げ手、受け手を交代し、60秒間にキャッチに成功した回数が記録となります。	
79		人間輪投げチャレンジ	1.5メートル離れて向き合い、1人がリングを手に持ち、スタートの合図で、相手にリングを投げます。受ける側は片手でリングの輪に腕を通してキャッチします。投げ手と受け手を交代し、60秒間にキャッチに成功した回数が記録となります。	
80		ペアスティックチャレンジ	新聞紙スティック一本分の距離を置いて2人が対角に向かい合い、2本のスティックを床についた状態で立ちます。スタートの合図で一緒にスティックを床に2回「トントン」とつき、「パッ」と手を離して相手のスティックをキャッチします。2人とも2本のスティックを倒さずにキャッチできたら成功。60秒間続けて、成功した回数が記録となります。	
81	スピード輪投げチャレンジ	スタートラインから1m、1.5m、2mの距離にペットボトルを1本ずつ立てます。先頭の人リングを1個持ち、使わないリングは床に置いた状態でスタンバイ。スタートの合図で、輪投げの要領でペットボトルに向かってリングを投げ、ペットボトルにリングが入ったら成功！後ろの人にチェンジして、新しいリングでチャレンジ。入らなかった場合は、リングを投げた人が自分で拾いに行き、後ろの人に手渡しして交代。リングが3本のペットボトル全てに入ったら、全員で3回ハイタッチしたタイムが記録となります。		
82	足踏み60チャレンジ	目隠しをして、ひろげた新聞紙の上に立ってスタンバイ。スタートの合図で歩行ペースの足踏みを始め、1から60まで声に出しながら秒数をカウントします。60のカウントでストップウォッチを止め、60秒との誤差が記録となります。		
83	ぐるっとタオルチャレンジ	二人でタオルを持って向かい合い、風船を載せた状態でスタンバイ。スタートの合図で、浮かせた風船の周りをタオルで一周させます。60秒間で風船の周りを何周できたかが記録となります。		

84	ストレッチ	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。	
85		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。	
86		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。	
87		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。	
88		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。	
89	トレーニング	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／背中のはし／捻転	
90		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。	
91		ひもトレ	ひもを使って、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。	
92		お尻歩き	椅子に座ってお尻歩きをします。	
93		ボトルつかみ	ペットボトルを落としてつかみます。	
94		ステップング20	30cm離して、外・中を繰り返します。	
95		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。	
96		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。	
97		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。	
98		PNFストレッチ	前屈を、できたの積み重ねで行います。	
99		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。	
100		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。	
101		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。	
102		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。
103			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」
104	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	
105	片脚立ちバランス		最低10カウント！左右ともおこなう。	
106	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。	
107		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	