

福島県レクリエーション協会選定基礎実技2023 レクリエーション・インストラクター編

1	リードアップ	反応拍手	私と拍手をしましょう。私が止めたら一緒に止めましょう。引っ掛けるか一体感を大事にするかが課題です。
2		まねっこ拍手	私と同じリズムを打ちましょう。
3		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。
4		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。
5		命令ゲーム（だるまさん）	「だるまさん」がついたときには指示された動作をします。 「だるまさん」がつかなかったときには動作をはいけません。
6		あと出しジャンケン	ジャンケン・ボン・ボンで、指示されたケンを出しましょう。 あいこ⇄勝つケン⇄負けるケン
7		鼻と耳	片手で鼻に触って、もう片手で反対の耳に触ります。合図で交換します。
8		二拍子三拍子	片手で2拍子、反対の手で3拍子を一緒に振ります。
9		ひと指お先に	片手の指を1本折ったところから、1から10まで数えます。
10		落ちた落ちた	「落ちた落ちた」「何が落ちた」に続き、「リンゴ」「まんじゅう」「雷」を落として、言葉と動きの違いを楽しみます。
11		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。
12	マンツーマン	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。
13		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。
14		弟子ジャンケン	「デシ・デシ・デシ」の合図でジャンケン。 勝ったら「あなたは私の弟子」負けたら「私はあなたの弟子」を動作と一緒に言います。リズムが崩れたり、間違ったら終了。
15		重ね手たたき	向かい合って下から順に、互いの手を重ねます。 途中「ストップ」の掛け声があったとき、一番下にあった手は、上からほかの手を叩くことができます。それ以外の手は逃げましょう。
16		株ケン	片手が5、両手で10。 2人いれば0、5、10、15、20の可能性がありますが、 攻撃側が数字を言って、その数字が場に出たら攻撃側の勝ち、言われた数字が場に出さなかったら守備側の勝ちです。
17		タイタコ	「タイ」と「タコ」に分かれ、「タイ」と言われたらタイの人が、「タコ」と言われたらタコの人が相手の手を叩きます。 叩かれる方は逃げましょう。
18		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。
19	リズム膝たたき	自分、右、自分、左。／ 自分、交差、自分、両側。 リズムに合わせて、両隣の人と一緒に楽しみましょう。	
20	円で	どじょうつかみ（指キャッチ）	円になります。 左手で筒をつくり、右手の人差し指を右隣の人の筒に入れます。 合図があったら、筒は指をつかみ、指は筒につかまれないように素早く抜きます。
21		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。
22		フルーツバスケット	果物の名前を付けます。指定された果物の人だけ座席を移動します。 座れなかった人が次にコールします。

23	円 で	ミュージカルチェア	いす取りゲームです。一つ足りないいすに座れなかった人は、並んでいるいすのどれかに座って応援します。どんどん座れるいすが埋まっていきます。生き残りをかけたサバイバル戦です。
24		お手玉あそび	投げ上げて取る。／ゆり玉。／手の甲にあげてネコキャッチ／
25		お手玉回し	歌にあわせてお手玉を隣りの人に送ります。
26	グ ル ー プ で	魚鳥木	(基本形)「魚鳥木、申すか申すか」と言いながら円内を回り、メンバーの一人を指しながら「魚」「鳥」「木」と声をかけます。「魚」ならサカナ、「鳥」ならトリ、「木」なら樹木の名前を答えることができればOK。 (変化形)魚の名前で「ギョのポーズ」、鳥の名前で「チョーのポーズ」、木の名前で「モクのポーズ」をとる
27		チクタクボンボン	チク・タク・チク・タク・ボーン(1時) チク・タク・チク・タク・ボーン・ボーン(2時)・・・ 12時まで協力して時を刻みます。
28		大きい提灯小さい提灯	パート1(リードアップに用いる) 「大きいちょうちん」「小さいちょうちん」「長いちょうちん」「短いちょうちん」の動作を説明します。 次に4つの言葉を言いながら、動作をし、時々わざと違う動作をして誰かを引っ掛けます。 パート2(グループ協調ゲームに用いる) 「大きいちょうちん」「小さいちょうちん」「長いちょうちん」「短いちょうちん」の動作をつけながら、リズムを崩さないように繰り返します。
29		ほっぺさわり番号送り	ほっぺを触った方に番号を送ります。5の倍数では、額に手をかざし、指先が向いている方に番号を送ります。
30		ビンゴ	B/1~15、I/16~30、N/31~45、G/46~60、O/61~75の番号が書いてあるカードと、数字の書いてある抽選球を使います。数字を開けていって、早く縦・横・ななめにそろった人がBINGOです。
31		カラーソングリレー	チームで相談して、色のつく歌をたくさん書きだします。順番に歌っていって、同じ歌が出たらリストから消します。最後まで歌が残っていたチームが勝ちになります。
32		新聞紙ジグソー	新聞紙を破ってジグソーパズルにします。ほかのチームのパズルをどのチームが早く復元できたかを競います。
33		アウト・セーフ	2人以上のグループ対抗戦。 出題者が出した問題に「アウト」か「セーフ」で答えます。
34		ジャンボジャンケン	チーム(5人)で協力して、グー、チョキ、パーのポーズをつくります。ほかのチームと対戦して勝敗を競います。
35		関所破り	チーム対抗リレー形式のゲーム。 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。
36	ゲ ー ム ・ 遊 戯	木の中のリス	リス役を中に入れ、木役の二人が手をつなぎます。 オオカミが来たぞ…木は動かずにリスだけが動きます。 木こりが来たぞ…リスは動かずに木だけが動きます。 嵐が来たぞ…木もリスもバラバラになって新しい3人組をつくります。 途中、コールしていた人が入ることで、コール役が交代します。
37		王冠取り	グループ対抗戦。各グループ王様を最後にジャンケンの順番を決めます。先頭の人からグループ代表としてジャンケンをはじめ、負けたら次の人に交代していきます。最後まで王様が残ったチームが勝ちになります。王様には、紙テープなどで、王様らしくディスプレイしてから始めましょう。

38	グループで	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。
39	その他	清正ジャンケン（とらとら／和藤内）	とら退治で有名な加藤清正はお母さんに負ける。お母さんはとらに負ける。トラは加藤清正に負けるという三竦み。清正…槍のポーズ、お母さん…杖を突いた弱弱しいポーズ、虎…「ガオー」という勢いのあるポーズでそれぞれ対戦します。
40		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。
41		4人子分の大親分	ジャンケンして負けた人は相手の後ろにつきます。チーム同士の時は、先頭でジャンケンした人だけが移動します。4人を後ろに付けた人が大親分です。
42		エスカレートジャンケン	ゴキブリ、カエル、サル、人間のポーズを決めます。同じ種族同士がジャンケンをして、負けたらゴキブリにもどります。勝ち続けて最後に神様になったら終了です。
43		ジャンケンチャンピオン（ジャンケン列車）	次々ジャンケンをして、負けた人は勝った人の後に付きます。だんだん長い列ができます。最後はひとつの列（輪）になります。
44		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、既定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。
45	歌／レク・ソング	ゆかいな牧場	一郎さんの牧場で イーアイイーアイオー おや ないてるのはヒヨコ イーアイイーアイオー あら チッチッチ ほら チッチッチ あっちもこっちもどこでもチッチ 一郎さんの牧場で イーアイイーアイオー 次郎さん アヒル クワックワックワ 三郎さん 七面鳥 グルックルックル 四郎さん 子豚 オインオインオイン 五郎さん 子牛 モーモーモー 六郎さん ロバ ヒーホッホ
46		ピッコロミニ	ピッコロミニ… 1字ずつずらして歌います。
47		蚊のカノン	蚊が飛んできたぞ 蚊が飛んできた 蚊が飛んできたぞ 蚊が飛んできた 刺される前に つぶしてしまえ そらまた来たぞ 蚊が飛んできた
48		トムバイ	トムバイ トムバイ トムバイ トムバイ …（通奏低音） ラララ ラララララ ララララララ …
49		金比羅舟々	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。
50		子犬のビンゴ	ビンゴ ビンゴ 知ってるかい 子犬の名前は ビンゴ B・I・N・G・O B・I・N・G・O B・I・N・G・Oの ビンゴはかわいいね
51		3匹のねずみとフレールジャック	ねずみ 3匹 早いな 早いな お百姓のかみさん クワを振り上げては ねずみの尾をチョンと切ります。 しずかなかねのね 町の空に ゆめのように たかく ひくく ゴンゴンゴン ゴンゴンゴン

52	十五夜さんのもちつき	十五夜さんの餅つきは トーン トーン トッテッタ トーン トーン トッテッタ トッテ トッテ トッテッタ (おっ)こねた (おっ)こねた (おっ)こね (おっ)こね (おっ)こねた (とっ)ついた (とっ)ついた (とっ)つい (とっ)つい (とっ)ついた シャーン シャーン シャン シャン シャン シャーン シャーン シャン シャン シャン トッテ トッテ トッテッタ
53	親指小指	おーやゆーび こゆびー なーかゆーびー くすりゆびー ひーとさーしーゆーびー みーんななーかよしー
54	パン屋さんにお買いもの	パン パン パン屋さんにお買いもの サンドウィッチにメロンパンー ねじーりドーナツ パンの耳 チョコパン二つ くださいな。 ハイ ハイ たくさん 毎度ありー サンドウィッチにメロンパンー ねじーりドーナツ パンの耳 チョコパン二つ はいどうぞ
55	八百屋のお店	八百屋さんのお店にならんだ 品物見てごらん よく見てごらん 考えてごらん …
56	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
57	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
58	大寒小寒	大寒小寒 山から小僧が飛んできた 何と言って飛んできた 寒いといって飛んできた
59	友達はいいな	友だちはいいな どんな時でも 心と心が通じ合う 友だちはいいな どんな時でも 喜び悲しみ分かち合う 友だちがみんな 手をつないだら 世界中みんなが友だちだ
60	ハローハロー	ハロー ハロー ハロー ハロー やあこんにちはごきげんいかが ハロー ハロー ハロー ハロー
61	大きな歌	大きな歌だよ あの山の向こうから 聞こえて来るだろう 大きな歌だよ
62	かかし(字抜き歌)	山田の中の 一本足の案山子 天気の良いのに 蓑傘つけて 朝から晩まで ただ立ちどおし 歩けないのか 山田の案山子
63	茶つぼ(言葉遊び)	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
64	なべなべ底抜け	なべなべ底抜け 底が抜けたら返りましょ
65	自動車ははしる	自動車ははしる けむりをはいて 村から町へ 矢のように 「ガッタンゴットン」または「シュッシュッポッポ」の 通奏低音にのせてメロディーを歌います。
66	おおブレネリ	おおブレネリ あなたのおうちはどこ 私のおうちはスイスランドよ きれいな湖水のほとりなのよ ヤーッホーホートランランラン ヤッホーホートランランラン ヤーッホーホートランランラン ヤッホーホートランランラン ヤーッホーホートランランラン ヤッホーホートランランラン ヤーッホーホートランランラン ヤッホーッホー
67	ドレミの歌	ドはドーナツのド しはレモンのレ ミはみんなのミ ファはファイトのファ ソは青い空 ラはラッパのラ シは幸せよ さあ歌いましょ ドミミ ミソソ レファファ ラシシ ソドラファミドレ ソドラシドレド
68	朝のあいさつ	朝のあいさつは 笑顔でどうぞ おはよう

歌
レク
・
ソ
ン
グ

歌
レク
・
ソ
ン
グ

69	ダンス	フォークダンス	ミザルー	ギリシアのフォークダンス、小指をつないで踊ります。 右足をステップ（1, 2）、左足にかけて（3, 4） 回して、ピボットで向きを変え（5~8）、 ステップクローズライズで前後（1~8）。
70			タタロチカ	ロシアのフォークダンス。シングルサークル。 右・左で拍手、右回り（1~8）。左・右で拍手、左回り（1~8）。 右・左で拍手、手を上に開き、前にヒールポイント（1~8）。 左・右で拍手、手を後ろ、後ろにけります（1~8）。 6回膝を叩いて、胸で閉じ、頭上に開いて 「ヤクシー」と声をかけます（1~8）。 もう一度繰り返します（1~8）。 LODへランニングステップ（1~16）。
71			マイムマイム	イスラエルのフォークダンス。シングルサークル。 チェークシア・コンビネーションで逆LODへ4回（1~16）。 円心へランニングステップで前進（1~4）、後退（5~8）を 2回繰り返します。 円心に向かうときに連手した手をあげながら、 「マイム・マイム・マイム・マイム・ウマイム・ベッサツソン」と 歌います。 逆LODへ4歩（1~4）、 右足でホップし、左足を前横にトーポイント（1~8）。 足を変えて繰り返しながら、 拍手と手を広げる動作を繰り返します（1~8）。
72			ステッピンアウト	1 左足からステップ・ブラッシュとサイド・ビハインド（8呼間）。 2 右足から繰り返し（8呼間）。 3 4歩で回って、ステップ・ブラッシュ、トントントン（16呼間）。 4 1~3を繰り返す。 5 スローウォーク前進とフレアー（16呼間）。 6 スローウォーク交代とフレアー（16呼間）。 7 1~3を繰り返す。 （以上を3回踊ります）
73	日本民踊	会津磐梯山	（一つ）左そえかざし、（二つ）右そえかざし、 （三つ）たばねて。（四つ）左流し右流し、 （五つ）中を向いて開いて（六つ）チョン	
74		相馬盆歌	チョンチョンの、円心に向いてチョンチョンと手拍子。 （一つ）左足を左側へ出し、左そえあげかざし、 右足は左足後ろにつま先を立てる。 （二つ）右足を円心に踏み出し、手は振りかえて、 右手そえあげかざし、右足を右足後ろにつま先を立てる。 （三つ）左足を斜め後方に引き、右足引き寄せてつま先を立て、 両手は後方へ流す。 （四つ）体を少し右に向けながら、右足を進行方向に出し、 両手あげかざし、左足は右足横につま先を立てる。	
75		ライディーン	会場内に自由に散在。一人で踊ります。 左足を軸に右足を前（1）、後ろ（2）、前にステップし（3）、 左足を開く（4）、交差してステップ（5）、右足を横（6）、 右足を閉じて（7）、後ろに跳びます（8）	
76		サバの女王	ダブルサークルで踊ります。 LODへクロスバランス、逆LODへクロスバランスを、 2回繰り返します（16呼間）。 男子LOD、女子逆LODを向き、SQQでLODへウォーク、 向きを変え、LODへSQQでウォーク（8呼間）。 クローズドポジションでLODからスウェイ1往復。連取した手の下を 女子が通ってLODへ移動しパートナーチェンジ（8呼間）。	
77		アルプス一万尺	前進、あいさつ、後退（8呼間） 右回りと足ジャンケン（8呼間） 負けた人は肩たたき（8呼間） 新しい相手探し（8呼間）	

ダンス	レクリエーションダンス	78	北国の春	<p>白樺 青空 南風 (右手を挙げて、左も挙げて、右左と振ります。) こぶし咲くあの丘北国の ああ北国の春 (右側にお花を咲かせます。左側にお花を咲かせます。 もう1回ずつ繰り返します。) 季節が都会ではわからないだろうと (右手を開いて閉じ、左手も閉じて右左右左と首を振ります。) 届いたおふくろの小さな包み (両手を前を出して肩に触ります。2回繰り返します。) あの故郷へ帰ろかな (右手で右斜め上を指さし、左手もさします。) 帰ろかな (両手を頭の後ろから大きく前へ振り出します。)</p>
		79	ああ人生に涙あり	<p>舟をこぐ動作を左右4呼吸ずつ右から往復2回(1~16)。 虹をかける動作を右左4呼吸ずつ往復2回(1~16)。 歩く動作を右左8呼吸ずつ往復2回(1~32)。 汗(涙)を拭く動作を右左4呼吸ずつ往復2回(1~16)。 印籠をだします(右手を前に伸ばします)(1~8)。 左に2回、右に2回頷くことを2回繰り返します(1~8)。</p>
		80	憧れのハワイ航路	<p>円になり、「自分で拍手、両隣の人と拍手」を8回(16呼吸)。 両手を握り、右から右左に体を倒します(16呼吸)。 右隣の人をたたきます(8呼吸)。 左隣の人をたたきます(8呼吸)。 自分の膝を2回、両肩を2回ずつたたくことを 4回繰り返します(16呼吸)。 右手手首を回します(4呼吸)。左手手首を回します(4呼吸)。 両手首を回します(8呼吸)。</p>
		81	川の流れるように	<p>右手をひろげます(1~4)。左手も広げます(5~8)。 右に伸びて(1, 2)戻します(3, 4)。 左にくり返します(5~8)。 前、後ろ(1~4)回して前(5~8)、 後ろ、前(1~4)回して戻します(5~8)。 上に伸びて(1~4)、右にひねって下ろします(5~8)。 上に伸びて(1~4)、左にひねって下ろします(5~8)。 右にひねって戻します(1~8)。左にひねって戻します(1~8)。</p>