仮設住宅での支援 3

歌やタオルを使った全身運動で可動域を広げる

運動が健康寿命に関わっていることは広く認められつつありますが、運動経験が少ない、運動が嫌いなど、様々な理由で参加することに消極的な人が少なくありません。
そこで、歌を歌いながら、あるいはタオルを使って体を動かすなど、運動に楽しさをプラスした体操をご紹介します。
支援者が注意すべきポイントは、参加者一人ひとりの体力を把握し、体力の低い人のレベルに合わせて指導すること。ここでは決して無理をさせることなく、体を動かす楽しさや気持ち良さを伝えましょう。

楽しみながら全身運動に誘導できる「歌体操」

レクルー（Recrew）の連載でもおなじみの「Let's歌体操」。知っている曲で無理なく体操できる、伴奏がなくても歌いながらできるなど好評で、全身運動の入門にはぴったりです。

手指体操から「歌体操」に移行する際に注意しなければいけないのは、目的が「運動」だということ。ただ体を動かすわけではなく、体のどの部分で、どういう運動をしているという明確な裏付けが必要です。そのためには、支援者はそれを正しく理解して伝えなければなりません。そして、動いている筋肉やその部分を意識させることが重要です。また高齢者には過剰に可動域を広げるなど、無理な付加をかけると危険な場合もあるので細心の注意が求められます。

そうした危険を避けるには、対象者のレベルに合わせて、座って行う、動き自体を小さくするなどを心がけましょう。

また見本を見せる際には、完全な動きを見せるのではなく、「できない人のレベル」に合わせた動きをすることが重要なポイント。出来る人は、どんどん自分でダイナミックな動きを行っていきます。

参加者の動きが良くなってきたら、動きを大きくする、テンポを上げるなどして、少しずつステップアップにも取り組みましょう。達成できていない人が多ければ、また前のステップに戻れば問題ありません。

より本格的な運動になる「やまゆりタオル体操」

「やまゆりタオル体操」は、岩手大学の栗林徹先生が開発した、タオルを使った運動プログラムです。タオル１本で、体を引っ張る、ねじる、反らす、伸ばす、曲げる、絞るなどさまざまな動きができ、イスに座った状態でも行えるので、介護予防からストレッチ、筋肉への刺激など幅広い運動効果が期待できます。

「やまゆりタオル体操」はあくまでも運動なので、ゲームのような楽しさはありません。したがって実施する際は、運動であること、決して無理をしないことを伝えます。そのために、体操を行う前には柔軟性など一人一人の体の鈍り具合を確認し、体全体を適度にほぐす準備運動を行いましょう。そして、「イチ、ニ、サン、シ・・・」とみんなで声を出しながら行うと、動きに集中することが出来ます。いやみにならない程度のバックミュージックをかけながら行っても良いでしょう。

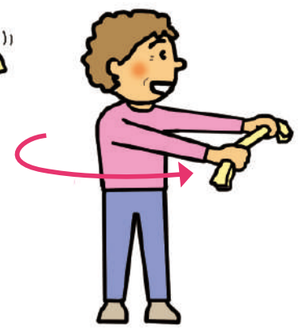
避難所やその後の仮設住宅には、支援物資などで届けられたタオルは十分にあると思いますが、訪れる際に薄くて柄のきれいなものを提供すると喜ばれるそうです。また動きとともに声も出すので自然に呼吸も大きく、深くなります。集中して行うと、体が温まり、時期によっては汗をかくこともあります。休憩時には、水分補給も忘れずに行いましょう。

グループや友達同士、自宅でテレビを見ながら１人でもできるのが「やまゆりタオル体操」の魅力。何より運動することを意識させて身体の機能を高めることにつなげられます。また、ラジオ体操と違って新鮮味があった、という声も聞かれたそうです。

❶タオル回し
タオルを折りたたんで片手に持ち、体の前でゆっくりと大きく回す（左右それぞれ８回）。

❷バンザイ
両手でタオルを持ち、腕を肩幅に開く。肘を曲げずにゆっくり、バンザイをするように腕を上に伸ばす（８回）。

❸わきを伸ばす
タオルを肩幅に持ち、腕を伸ばして上に上げ、体が前に倒れないように横に曲げて体側を伸ばす（左右８回）。



❹腰をひねる
タオルを肩幅に持ち、肩の高さで左右にウエストからひねる。顔もひねる方向に向ける（左右８回）。

❺全身バンザイ
タオルを肩幅に持ち、体を前に曲げて小さくなります。ゆっくり起き上がり、大きくバンザイをするように伸びる（８回）。

❻足踏み
タオルを肩幅で腰の前で持ち、タオルに膝が届くようにその場足踏みをします（ゆっくり20回）。

❼タオルしぼり
タオルを10秒間しぼり続けます。息は止めない（左右交互に２回）。

❽タオル引っ張り
タオルを左右に引っ張ります。徐々に力を強め、息を止めずに10秒間続ける（２回）。

❾雑巾がけ
両手両足を床につけ、タオルの上に手をのせてゆっくり前に滑らせて肩を伸ばす。ゆっくり元に戻る（４回）。

仮設住宅での支援 4

ゲーム性の高いあそびをしながら、自然に体への負荷をアップ

あそびや運動で体を動かすことが習慣化してきたら、少しずつ体への負荷を上げていきましょう。負荷を上げるのに効果的なのはゲーム性の高いあそび。ゲームに夢中になって楽しんでいるうちに、自然に体の動きは速く、大きくなっていきます。
負荷をかけるのは、いきなり全身でなくても構いません。手、腕、膝、脚、腰など部位ごとにターゲットを設定できるあそびを提供して、徐々に運動の強度を上げていきましょう。

「ソフティボール」は いつ間にか運動に なるスグレモノ

「ソフティボール」はスポンジコーティングを施したノーパンクボール。ソフトで軽いので安全で、優れた復元力も持っています。

ひとつ穴が空いているのでシュッシュと押せば空気が出て握力の運動になります。「手動式扇風機だよ」、「では隣の人にやってあげて」といえば体のひねりの動きも加わります。最後は「神頼み」といってボールを思い切り手のひらではさみ、拝むポーズをすれば、上肢の筋力も加わりかなりの運動になります。

ゲームでは両手でおにぎりのように握って、順番におにぎりの具を言っていけば、考えさせたり、声を出させることも。また手でシュッシュとつぶしながらボールの色に関係するもの、例えば赤ならりんごやトマト、緑ならキャベツといって順番に答えていき、詰まったらリーダーが「青い色鉛筆」「黄色い車」などと言ってハードルをぐんと下げれば、どんどん遊び進むことができます。

合間には、首の横に挟んでストレッチをしたり、お尻で踏めば筋肉を柔らかくし、腹筋を使うので軽いスクワットにもなります。

脳トレをしながら、その間は上肢や指、手のひらが動きます。終わった後は、「意外に疲れる」との声も。「ソフティボール」は、何気なく運動ができ、頭も使うことが出来る便利なボールです。

手触りも滑らかなので、触っていても気持ちがよく、アイデア次第でいくらでも楽しめます。

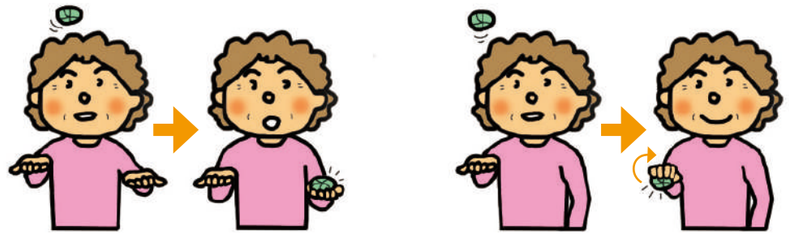
「お手玉」は 誰もが遊べる 万能遊具

震災時、福島県レク協会には、阪神・淡路大震災を経験した神戸のボランティアグループからお手玉200セット400個がメッセージ付きで送られてきました。それは、自分たちもお手玉に救われたからだそうです。

お手玉はひとつ渡すと誰もが手のひらの上で弾ませるとか。そうすると、「じゃあ10回上に放りましょう」などと、自然にレクに入れると言います。

お手玉の遊び方は、上に上げる、左右に投げる、上下で往復させる、手のひらで受ける、手の甲で受ける、猫キャッチ……など実にいろいろ。お手玉を配っただけで、皆さん「なつかしいわ～」と投げはじめます。導入がとてもスムーズに行えるのも良い点です。「それを何回できるでしょう?」と言えば、それだけで投げる、上げる、回旋、握るなど上肢の運動になります。2人一組で2個ずつ、3個ずつ持ち「せーの」で交換するなどグループでの遊びも簡単です。中にはお手玉名人がいたり、おばあちゃんたちが遊び方を教えてくれたこともあったそうです。

立ってやればリズムをとるために膝の運動にもつながり、足踏みも加えればデュアルタスクにも。お手玉にあわせて、童謡唱歌が歌われることもあります。「お手玉」はシンプルなゆえにいくらでも発展させることができる万能遊具。福島県レク協会も神戸と同様に「お手玉」には助けられたそうです。



身近にある 「タオル」 を使ったレク いろいろ

仮設住宅などには「タオル」が多く集まります。タオルは体を洗ったり拭いたり、頭にかぶったりといった本来の機能のほか、救急にも使えるなど日常生活に欠かせません。もちろん、タオルを使ったレクもいろいろ考案されています。

まず丸めればボールになるので、ボールを使ったレクに応用できます。また、先にご紹介した体操でも活躍します。バトンのようにも使え、結べば長いロープもできます。運動系以外ではクラフトにも使え、いろんな動物などを作ることも可能です。

グループで楽しむなら「チェアゲッター」がおすすめです。「チェアゲッター」は、片側を結んだタオルを椅子に向かって投げ、座面や背もたれにタオルがのったら点数が入るというゲーム。椅子とタオルがあれば簡単に遊べますが、椅子にかけるのはなかなか難しいので盛り上がること間違いなし。チーム戦にすると一体感も生まれてきます。

こういった日常生活の中にある身近なものを使い、アイデアを駆使して活用することもレクならでは、その場に応じてアレンジが可能です。

タオルは万能なあそび道具、楽しんだ後は汗を拭くこともできる優れものです。

仮設住宅での支援 5

みんなで楽しむチーム対抗戦で、コミュニティの絆を深める

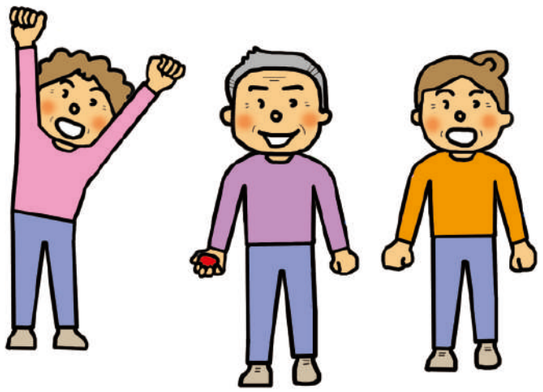
これまで、被災直後の心理的なサポートに始まり、コミュニケーションの促進、脳を活性化するあそび、運動機会の提供など、被災者の心身両面の健康維持や増進のための様々なプログラムをご紹介してきました。
そしてレクのもうひとつの大きな役割はグループワークです。みんなで楽しむゲームやチーム対抗戦を通じてコミュニティの絆を深め、仮設住宅での生活におけるストレスの軽減や、お互いを助け合う集団風土の形成を目指しましょう。

相手との駆け引きも楽しい「バナナッゴー」

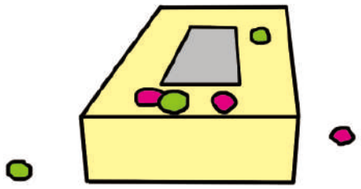
「バナナッゴー」はバナナの箱を的にして、中央に空いた穴に落とさないようにお手玉を投げるゲーム、“バッゴー”を簡易に楽しめるようアレンジしたものです。バナナの箱がなくても、段ボールなどを同じように加工すれば楽しめます。

この中央の穴が曲者で、せっかく箱の上に乗せても相手が投げたお手玉で落とされたり、反対に相手のお手玉を落とそうと狙ったら自分のお手玉が落ちたり。その意外性がスポーツにはないこのゲームの面白さ。お手玉を放るだけなので運動能力は関係なく、子どもから高齢者まで、車椅子の人でも楽しめるのも魅力です。投げるお手玉の数を２つ、３つと増やすとゲーム性がいっそう高まります。

チーム戦なので仲間が投げる時には「○○さんがんばれ～」、相手が失敗すれば「やった～」と、成功しても歓声、失敗しても大きな笑い声が自然にわきおこります。



仮設住宅での生活が落ち着いてきたら、こうしてゲーム性の高い遊びやチーム戦などを通じて、コミュニケーションを促したり、コミュニティの絆を深めてくことはとても大切です。



一発逆転！で盛り上がる「直子のお座敷ビンゴ」

「直子のお座敷ビンゴ」は座布団とタオルを使った的当てゲーム。宮城県レク協会事務局長の山内直子さんが考案したことからこう呼ばれています。

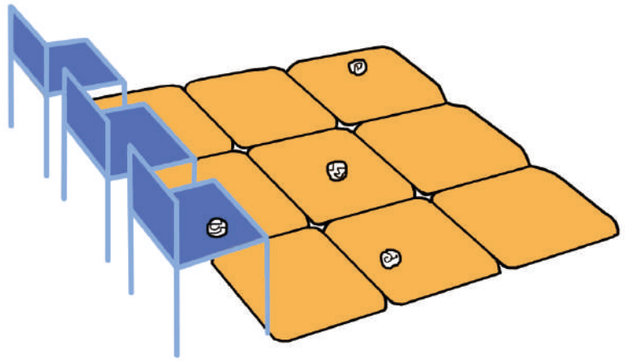
用意するものは集会所や談話室にある座布団９枚とボールにしたタオル。タオルに余裕があれば、チームの区別として柄ものと無地を分けましょう。

遊び方は座布団を３×３に並べ、タオルを投げて座布団に完全に乗ったら１点、ビンゴになったら５点です。ビンゴゲームの盛り上がりは誰もがご存知の通りです。

ビンゴゲーム自体は楽しいものですが、投げる動作が厳しかったり、足腰が弱くゲームに参加できない人がいたら、審判に任命し、座布団に完全に乗っているかいないかジャッジしてもらうと、一緒に楽しむことができるので、疎外感がなくなります。

ルールや点数は、参加者や場所によって変えてもオーケーです。点数を取ることを楽しむゲームなので、状況によって点を取りやすい工夫（例えば座布団に完全に乗らなくてもよいなど）をすればより楽しく、スピーディに進められます。

ゲームが終わったら、片付けを兼ねて座布団を９枚重ねます。その上に乗ったら点数は10点とすると、これが大逆転のチャンスになり、さらに盛り上がるはずです。



脳や身体を活性化する「羽根っこゲーム干支(エト)セトラ」

「羽根っこゲーム干支(エト)セトラ」は、高齢者や車椅子の方々にも楽しめるよう工夫されたゲームなので、イスに座ったままできるのが特徴です。狭い場所でも輪になって楽しめるので、仮設住宅の集会所では重宝しました。遊び方は簡単、シートに書かれた十二支を狙って羽根を投げるだけ。羽根の台座部分に重みがあるため、羽根の部分を持って放ればストンと立ちます。２チームに分かれ、順番に投げ入れて点数の多いほうが勝ちとなります。羽根を投げるときに「よいしょ！」や「セーノ！」とみんなで声を出せば、いい雰囲気づくりにもなります。

点数は、中央の神様 が15 点と最も配点が高く、猫は 14 点、かえるは 13 点、そのほかは１点となります。羽根の台が線の上に乗ったものや、羽根が倒れたりしたら得点になりません。点数は、自分の干支に入れたら○点、狙う干支を宣言して入れたら○点など、アレンジは自在にできます。

もちろん立ってでもできるので、的の距離を遠くすれば腕、腰、膝の動きが大きくなるなど運動量の調整も可能です。

このゲームは、楽しみながらも自然に「投げる」「的に入れる」「計算する」といった作業を行えるので、脳や身体の活性化も期待できます。特に終盤の勝負どころになると白熱すること間違いなしです。

教えて、先生！

レクリエーションを行う効果を教えて！❶

震災時、高齢者へのレクリエーション支援はどのような効果があるのでしょうか？ 先生方に伺いました。

舩渡忠男
医学博士・東北福祉大学
医療経営管理学科教授・学科長

落ち込んでいるときほど、レクを一緒に楽しもう

東日本大震災という未曾有の体験は、精神的なショックで気持ちがとても落ち込みました。しかし、落ち込んでいるときこそ、レクをした方が良い効果が期待できます。話をするだけよりも、少し身体を動かすことで心が落ち着きます。様子を見て、「一緒に身体を動かしましょう」という働きかけも必要です。

地域コミュニティをつくるという社会的効果も期待

レクリエーションがきっかけになり、知らない人とも話す機会ができますし、そうしたことが避難所や仮設住宅での対人関係を良くし、グループ意識を育み、新しい人間関係による相互の力を引き出すことにもなります。災害時のレク支援の意義は、地域コミュニティをつくるといいう社会的効果も期待できます。

石井直方
東京大学大学院総合文化研究科・生命
環境科学系教授・理学博士

軽い運動は認知症予防に効果がある

1．運動することによって、脳の活動を引き起こします。
2．筋肉が活動することによって、筋肉から信号が返り、次の脳の活動を引き起こします。
3．筋肉を動かすと、筋肉からいろいろな物質が分泌さます。
というような、研究データが報告されています。

島田博之
国立長寿医療研究センター研究部長

「今日は身体も頭も使った！」と感じられる負荷が大切

身体にも頭にもある程度の“負荷”をかける必要があります。同時に複数の課題をこなすデュアル・タスクが認知機能向上には有効です。

尾仲達史
自治医科大学医学部生理学講座
神経脳生理学部門教授

人とふれあうことで、ストレスが軽減

オキシトシンというホルモンが分泌されると、不安の軽減や、他者との交流や信頼関係の構築といった社会的な行動を増やし、ストレスホルモンの増加を抑え、心身を安定させる働きも解明されてきています。

出典：Recsite（レクサイト）VOL.09 H27年8月1日発行「レクの科学」より

避難所・仮設住宅で楽しめる レクリエーション

子ども編

災害が起こった時、
子どもたちは周囲の状況がいつもと違うことに遠慮し、
心を閉ざしてしまったり、発散させるパワーを萎縮させて、
周囲に気遣い、走り回ったり、騒いだりせず、
静かに過ごさなくてはなりません。
時には感情を表すことを我慢することで
心身のバランスを崩してしまうこともあります。
限られたスペースでもできるだけ身体を動かして、
ストレスを発散させてあげたい。
そんな思いから行ったプログラムを紹介します。

あそびの支援 1

動きのバリエーションが豊富なあそびで体を使い切る

子どもたちは変身するのが大好き。
そんなあそびを提供すれば、のめりこんで自然に体を動かし、飽きることなく続けます。
動きのバリエーションを工夫すればロコモ防止の運動にもなり、楽しければ自分で練習も始めるそうです。

体の使い方が上手になる「変身ごっこ」

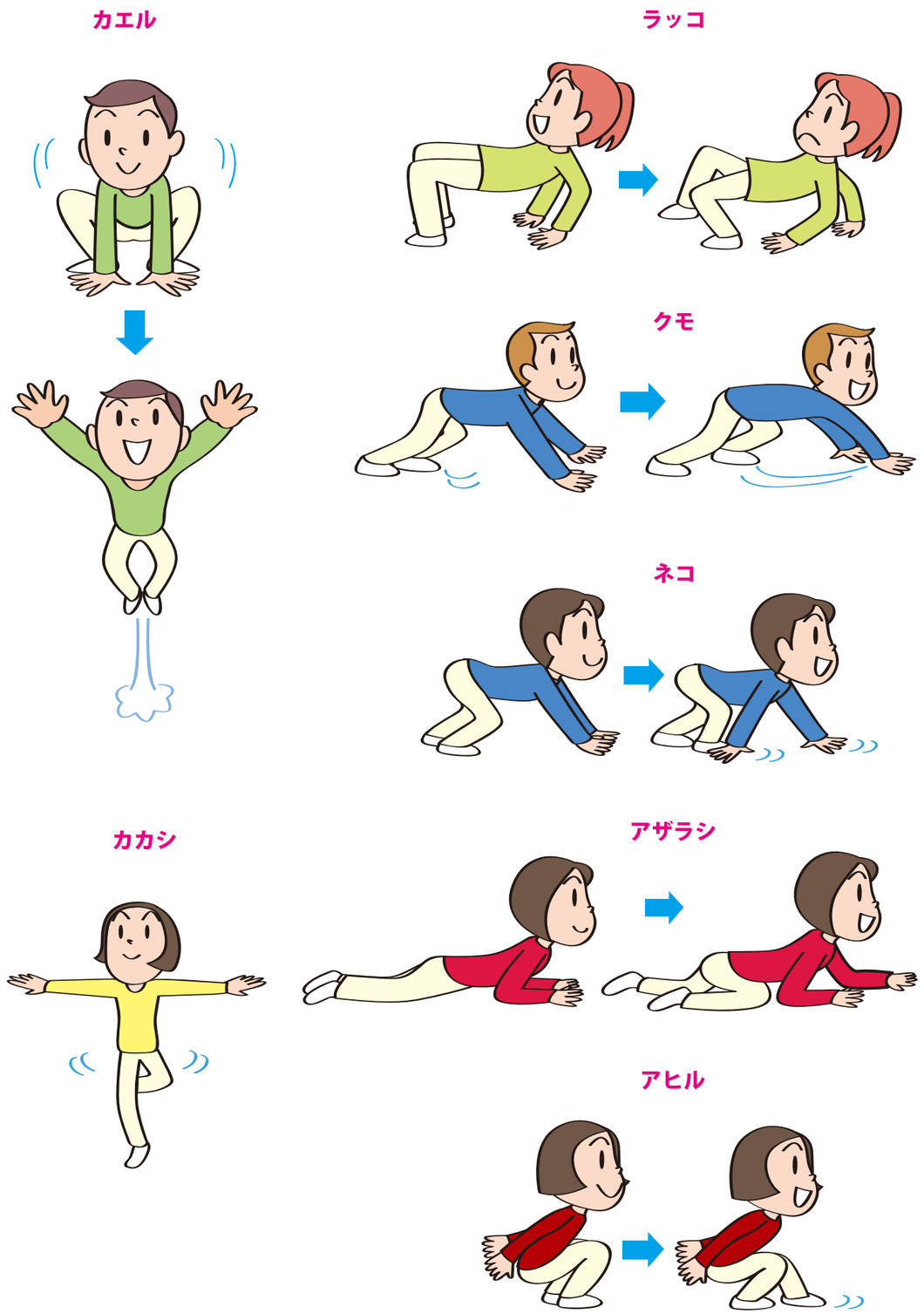
子どもたちが忍者に変身し、夢中になって遊ぶ「忍者ランド」は身体への効果が高いことでも知られています。福島県レク協会では、子どもたちが共通して持つ変身願望に着目して、変身したものでさまざまな動きができる遊びを開発しています。

きっかけはクモの巣を潜る時に四つんばいになって腕と足で進むほふく前進。これを仰向けでやると、早速「ラッコ」に変身します。ラッコからおへそを上げて腰を浮かせると「クモ」、さらにお尻を上につき出すと「ネコ」になります。これで前後左右に動くと腹筋・背筋、腕にも負荷がかかります。手だけで動けば「アザラシ」です。こうした変身に、子どもたちは大喜びだったとか。

変身はまだまだ続きます。「変身の術やろう！ キオつけ～変身用意。カエルさんに変身！」の号令で「カエル」のポーズをし、ピョンピョン跳ねます。しゃがんだままの姿勢から次は「アヒル」に変身して前進。「カカシ」は一本足立ちになります。

これらの動きは足首や股関節を柔らかくし、アキレス腱もストレッチ。つまりとてもいいロコモ防止の運動になっているのです。実際に、最初はできなかった子どもも、数か月に訪れた時は見違えるように動けるようになっていたといいます。話を聞くと、その間に先生が指導したり、子どもたちも楽しいので自宅で練習していたとのこと。多様な動きを行うことで、子どもたちの体の使い方が上手くなっていくのがよくわかるそうです。

子どもたちが楽しめる、発育発達にあった運動遊びは、運動能力を高めるだけでなく、運動が好きになるきっかけになります。子どもたちが大好きな「変身」は、大人が思う以上に体を動かす力になっているようです。



あそびの支援 2

“泥遊び”感覚の新聞紙あそびでストレスも発散

どこにでもある新聞紙は、実はあそびの宝庫。「貼る」「ちぎる」「丸める」といった一連の流れの中のそれぞれに、子どもを夢中にさせる要素が含まれています。
準備も必要なく、コストもかからないのも魅力です。

貼って、ちぎって丸めて遊べる「新聞紙あそび」

避難所や仮設住宅でも手に入りやすいもといえば新聞紙。この新聞紙を使って子どもたちを思い切り遊ばせることができます。

まず好きな場所で、広げた新聞紙を並べて、テープで貼っていきます。この時点で子どもたちはみんな夢中。なぜ夢中になるかというと、新聞紙がつながる状態は“泥遊び”と近い感覚だからだそうです。

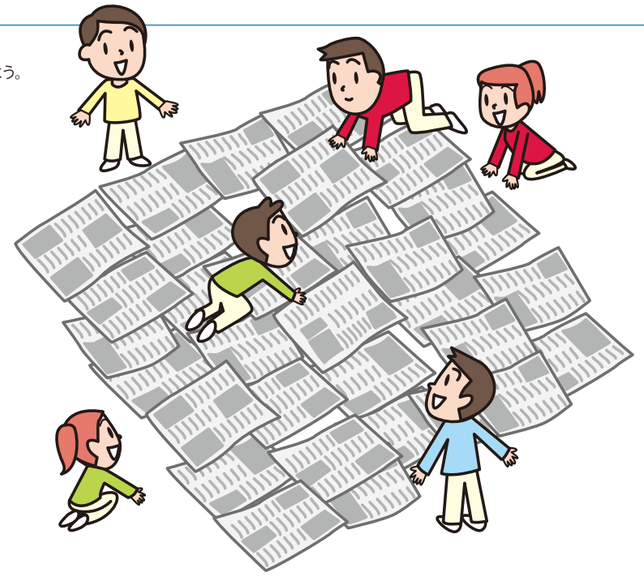
次は、それぞれがつくっていた新聞紙の雲をつないで、より大きな「雲」へ。大きくすることが楽しい、早く大きくしたいと、知らない人とも協力したり、運ぶ人、貼る人、テープを切る人など、役割分担も生まれてくるといいます。

新聞紙の大きな雲ができたら、雲の下をくぐらせてみましょう。もぐって暴れたり、破いたりしながら、大はしゃぎで新聞紙の下を移動するはずです。子どもたちは作ることと同じくらい破壊することも好きなので、新聞紙をビリビリ破ることはストレスの発散にもなります。

ビリビリ・グシャグシャになった新聞紙はビニール袋に詰めてボールに。ボールができると、今度はバレーボール、サッカー、ドッジボールなど、思い思いのやり方で遊び始めます。もっと大きい45リットルのゴミ袋なら投げて遊んだり、90リットルなら乗っかったり転がすこともできます。

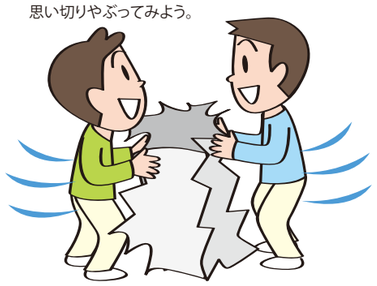
特別な準備もいらず、貼って、ちぎって、丸めて、遊んだあとはそのまま片付けになる、という一連の流れは、外あそびが制限されている子どもたちのストレス発散にもってこいの遊びです。

Step 1
新聞紙をつなげよう。



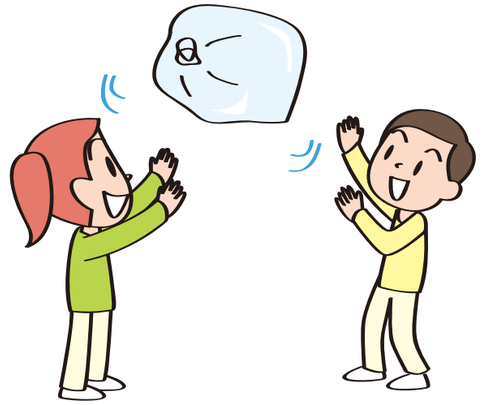
Step 2
大きな新聞紙をくぐってみよう。

Step 3
思い切りやぶってみよう。



Step 4
ビニール袋に詰めると大きなボールに変身。

Step 5
投げたり、乗っかったりして楽しもう。



あそびの支援 3

「わらべうた」は、昔も今も子どもに大人気のあそび

古くから伝承する「わらべうた」は、時代に関係なく子どもの心をとらえるといいます。どれも子どもにも歌いやすくすぐに覚えられるうえ、あそびを通じて体を動かすことができ、友だちとの関わりや、ルールなども学べます。

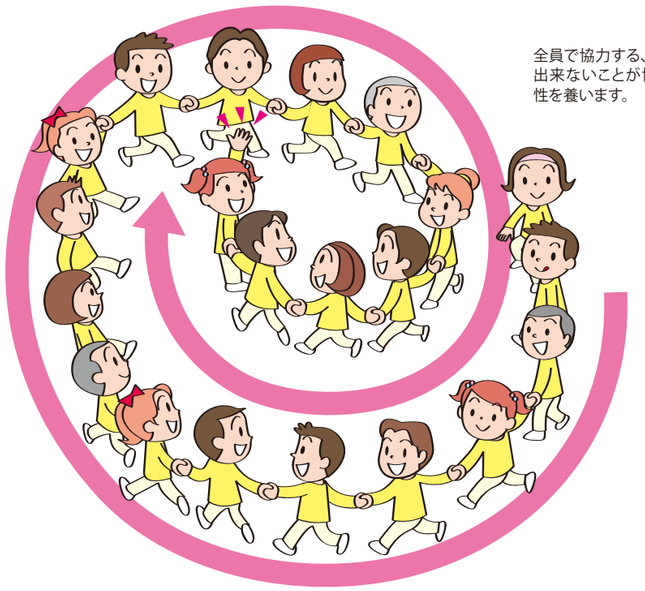
歌って遊びながらコミュニケーション力を養う「わらべうた」

地域の文化かから生まれた「わらべうた」は、歌うことだけではなく、縄跳びや鬼ごっこなど、あそびを伴って伝承されてきました。そこには、歌う力を育むのはもちろん、集中力、協調性、社会性といった、コミュニケーション力を身につける要素も詰まっています。

代表的なわらべうたのひとつが「なべなべそこぬけ」。「なべなべ」と同じ言葉を繰り返すのですぐに覚えられます。遊びは２人一組からできますが、実践を行っている福島県レク協会の佐藤喜也さんによると、４歳は２人組まで、５歳くらいになるとで４～６人、小学生になると40人規模のクラス対抗戦も楽しめるそうです。

和ろうそくを作る工程を遊びにした「ろうそくの芯巻き」も代表的なわらべうたのひとつ。ミ、ソ、ラの３つの音しかないので、一度聞けば誰でもすぐに歌えるようになります。福島県レク協会が支援した親子の集いでは、参加した実に240人の大きな輪ができたそうです。

どちらもシンプルな遊びですが、少人数でも大人数でもみんなで協力して楽しめ、遊びの中の動きを通じて体の使い方もよくなってくる。わらべうたが今日まで伝わってきたのは、その効果にきちんとした裏づけがあるからなのでしょう。



全員で協力する、協力しないと出来ないことが協調性や社会性を養います。

教えて、先生！

レクリエーションを行う効果を教えて！❷

震災時、子どもへのレクリエーション支援はどのような効果があるのでしょうか？ 先生方に伺いました。

林 承弘
林整形外科院長、NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会副理事長

体全体を動かすレクや遊びで、ロコモ予防

体の同じ部分を使いすぎることが原因でロコモになることがあります。1種類のスポーツしかおこなっていないと、同じ関節や筋肉を使いすぎてどこかに弊害が出てきます。色々なレクや遊び、スポーツを行えるようにしましょう。

山口 創
桜美林大学教授、臨床発達心理士

スキンシップを取り入れることで情緒が安定する

情緒が不安定な子どもたちに、定期的にスキンシップをたくさんとる遊びを取り入れると、問題行動が減少する傾向があります。また、ふれあい、押し合いなどの遊びを通して相手との距離が縮まり、思いやりの心も育まれます。

出典：Recsite（レクサイト）VOL.09 H27年8月1日発行「レクの科学」より

Rec-site（レクサイト）お届けしました。

Rec-site（レクサイト）いかがでしたか？

今後も、レクリエーションにかかわるキーワードを取り上げ、レクの現場をレポートしていく予定です。

ご意見・ご感想などおハガキもお待ちしています。

●お問い合わせ
公益財団法人 日本レクリエーション協会
総務チーム
TEL：03-3265-1852 FAX：03-3265-1245
e-mail：rec@recreation.or.jp

2. 今後、**Rec-site**で取り上げてほしい記事やテーマなどがございましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。