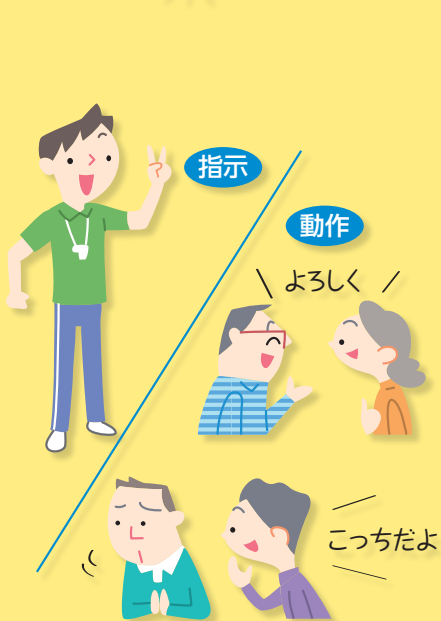
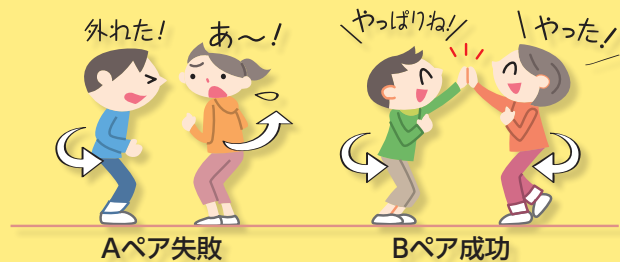


レクリエーションの現場●レクサイト

Rec-site

2018, September
Vol.15



コミュニケーションを深める
レクリエーション支援の手法を
スポーツ指導でも役立てよう!



公益財団法人 日本レクリエーション協会



スポーツ振興くじ助成事業

01 コミュニケーションを深める レクリエーション支援の手法をスポーツ指導でも役立てよう！

PART 1

参加者のコミュニケーションの壁を取り除く「アイスブレイキング」

- 04 仲間との一体感・安心感を共有する「アイスブレイキング」の重要性
- 05 **活用例** 同時発声・同時動作の原則を活用しやすいレク活動 グーパー
- 06 **COLUMN** レク活動に組み込まれた合図を丁寧に！
- 07 **活用例** 一指示・一動作の原則を活用しやすいレク活動 協調グーパー
- 09 **活用例** 段階を踏んで心の壁を取り除くための手順を活用しやすいレク活動 リズム手合せ
- 10 **活用例** アイスブレイキングで活用しやすいレク活動 あとだしジャンケン
活用例 全身であっち向いてホイ
- 11 **活用例** チクタクボンボン
活用例 リズム肩たたきタイムトライアル
- 12 **活用例** 王冠とり

PART 2

相手に寄り添い信頼関係を築く「ホスピタリティ」

- 14 ホスピタリティとは？
- 15 **COLUMN** 言葉と表情の一致が大切！
- 16 **活用例** コミュニケーションを深めることに活用しやすいレク活動 簡単相性チェック
- 17 **活用例** ハートで握手
活用例 あいこでイエーイ！
- 18 **活用例** 振り返ってこんにちは
活用例 1分間ジャンケン
- 19 **活用例** 木の中のリス
- 20 コミュニケーションを深めるレク支援の手法をもっと広めよう！
- 22 公益財団法人日本レクリエーション協会とは
- 23 我が国のレクリエーション運動を推進する公認指導者
- 24 レクぼを使ってみよう！





コミュニケーションを深める レクリエーション支援の手法を スポーツ指導でも役立てよう！

はじめに

スポーツ指導の場面にレクリエーションを活かすというと、ルールを簡単にして、競技性を弱め、“遊び”の要素を取り入れて初心者でも楽しめるようにすること…と思うかもしれませんが、確かに、そのような方法で楽しんでもらうこともできますが、もっと良い活用方法があるのを知っていますか。

支援者と参加者の間に必要とされる信頼関係。これはコミュニケーションの深まりによって築かれていきます。まず、支援者と参加者の間にある心の壁を取り除き、参加者が気持ちや思いを伝えやすい雰囲気をつくります。そして、支援者は参加者の気持ちや思いに共感し、理解していることを伝えます。こうしたコミュニケーションを重ねることで、参加者は支援者を身近に感じ、アドバイスなどを受け止めやすくなるのです。

私たちは、ゲームなどのレクリエーション活動（以下、「レク活動」とする）を、コミュニケーションを深めていくためのツールとして活用しています。支援者や参加者同士のコミュニケーションを深め、認め合える関係のなかで、楽しさを感じ、「やって良かった」と思える体験をする。こうした経験の積み重ねが、参加者一人ひとりの心を元気にしていきます。

私たちが学んでいる「レクリエーション支援（以下、「レク支援」とする）」の手法は、きっとスポーツ指導のなかでも活用でき、指導する種目や活動のなかで応用することもできるはずです。

コミュニケーションを深めるレク支援の手法を再確認し、スポーツ指導の現場で大いに役立てましょう。



レクリエーションの目的とは？

誰かと気持ちがひとつになると、気持ちが癒され、安心します。

お互いを認め合える仲間と一緒にいると、気持ちが前向きになります。

そのなかでいろいろな活動に挑戦したり、楽しむと、やる気が出てきます。

さまざまなレク活動を媒介にしながら、ちょっと沈んだ気持ちを癒し、仲間との交流を通して気持ちを前向きにし、応援したり、応援されたりしながら「やる気」を引き出していく。こうした働きかけをすることがレクリエーションのねらいです。

そのため、私たちはレクリエーションの主旨（目的）を「人々の心を元気にすること」としています。

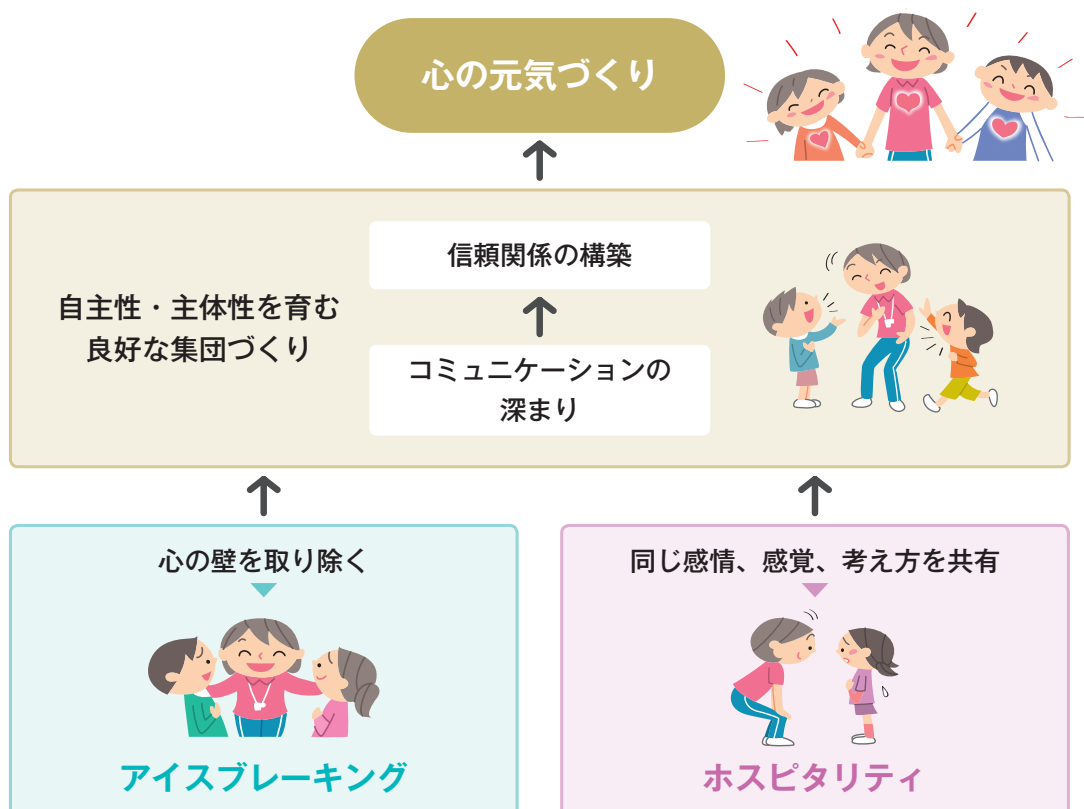
レク活動には、さまざまな遊び・活動・種目があります。個々の活動のルールや技術を学んでいくことも、心を元気にするための“手段”を身につけるために大切なことです。しかし、それだけでは不十分かもしれません。

どんなレク活動であっても、コミュニケーションを深めることに配慮し、人と人をつないでいくことが心の元気づきの支えになります。コミュニケーションを深め、人々の心に働きかけるためには、一方的な指導ではなく、参加者と同じ目線に立ち、参加者の心に寄り添う必要があります。そのため、私たちはそうした働きかけを「レクリエーション指導」ではなく、「レクリエーション支援」という言葉で表し、それを行う「指導者」も「支援者」と捉えています。

レクリエーションは、仲間と共に楽しむ活動。しかし、そのねらいは「心に働きかける」ことです。

本誌では、スポーツ指導にも役立つレク支援の2つの手法をご紹介します。

皆さんのまわりに、ひとつでも多くの笑顔と心の元気が生まれるように、レクリエーションを活用していきましょう。



PART 1

参加者のコミュニケーションの 壁を取り除く 「アイスブレーキング」

初めて訪れる場所、初めて出会う人、初めて感じる雰囲気…。

誰もが緊張し、その場には、氷のような冷たい雰囲気が漂います。こうした雰囲気を壊して、参加者の緊張をほぐし、コミュニケーションがとりやすい雰囲気をつくるのに有効なのが「アイスブレーキング」です。

みんなでレク活動を楽しみながら、同じ動作をしたり声をあわせたりすると緊張がほぐれていきます。また、そうした楽しみを提供してくれるレク支援者に対する親密度も高まっていきます。

参加者のコミュニケーションの壁を取り除くために必要な「アイスブレーキング」の手法について学習してみましょう。



仲間との一体感・安心感を共有する「アイスブレイキング」の重要性

野球やサッカーなどのスポーツ観戦で、応援団のリードにあわせて、声援を送り、歓声をあげる。応援をしていくたびに、そもそも周囲は知らない人ばかりだったのに、なぜかみんなとひとつになっている気持ちが湧いてきて、「仲間」という感覚を共有したことはないでしょうか。

こうしたみんなとひとつになった感覚が集団全体に共有される状態が、アイスブレイキングで目指す“良い雰囲気”です。“良い雰囲気”をつくり出すためには、参加者のなかにある心の壁を取り除き、お互いの気持ちをひとつにしようとするための意思を通いあわせることが必要です。例えば、カウンセリングでは、カウンセラーがクライアントの表情やしぐさ、声の調子や言葉にあわせて、会話を進める技術が大切だと言われ

ています。カウンセラーは意図的にこうした“技術”を使い、徐々にクライアントの緊張感をほぐし、親密さや一体感を生み出させる心理的な仕組みをうまく作動させているのです。

また、学校現場でもクラス全員で歌を歌うことや、レク活動として大縄跳びなどの特別活動をすることがあります。全員でうまく歌えた時や大縄跳びで好記録を残した時の喜びの歓声が一致した際も、子どもたちの間で親密感や一体感が高まっている場面と言えるでしょう。

この章では、仲間と一緒に何かができる楽しさ（一体感・安心感）を共有するために、必要な「アイスブレイキング」のポイントについて解説します。

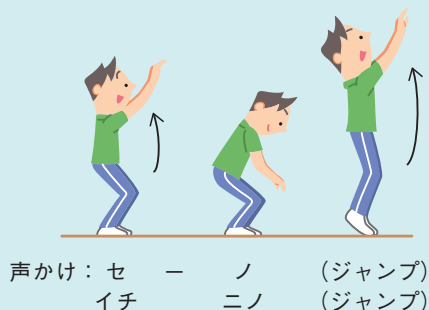
ポイント① 同時発声・同時動作の原則

1つ目のポイントは、「同時発声・同時動作の原則」と呼ばれるものです。参加者にレク活動を楽しんでもらう時、動き始めや声を出すタイミングを合わせるためには、レク支援者がはっきりと「セーノ」や「サンハイ」などの合図がかけることが不可欠です。

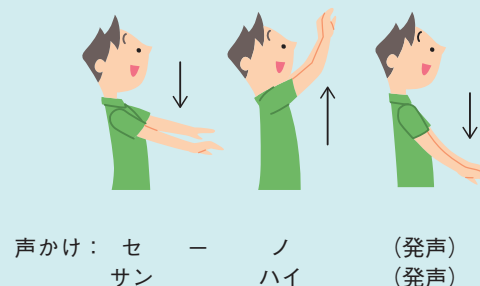
例えば、一斉にジャンプするためには、膝を曲げるタイミングを合わせる必要があります。レク支援者は、

膝を曲げるタイミングにあわせて、「セーノ」や「イチニノ」などのかけ声をかけ、ジャンプのタイミングを全身で示します。また、一斉に声を出すためには、息を吸うタイミングを揃えるために、レク支援者は一緒に息を吸うことができるように合図（例：腕を上げる等）をし、タイミングを示します。

ジャンプを揃える合図のイメージ



一斉に声を出す合図のイメージ



2人組でジャンケンをする時、バラバラにジャンケンが始まっても、集団全体（場）は盛り上がりません。レク支援者が「セーノ」と合図して、一斉に「ジャンケンポン」のかけ声がかかった時、初めて「盛り上がっている一体感」を感じることができるのです。

このように、声や動作の重なり合いの効果を拡げることが、仲間と一緒に何かができる楽しさ（一体感・安心感）の共有につながり、“良い雰囲気づくり”の基盤となります。

進め方

- ①レク支援者は、参加者と対面の位置に立つ。
- ②左手をパーにして前へ出し、右手をグーにして胸へ引き寄せるポーズを、見本を見せながら伝え、同じように動作してもらう。
- ③レク支援者の「セーノ」の合図で「ヨイショ」と一斉にかけ声をかけながら左右の手を入れ替える。
- ④徐々にテンポを速くしながら連続して続ける。
- ⑤上記の方法で、前に出す手をグーに、胸の方をパーにして行くと難易度が上がる。
- ⑥手を入れ替える時に拍手を入れたり、歌に合わせたりしてさらに難易度を上げる展開もある。



POINT



- ①最初はゆっくりと行い、全員がルールを理解しているか確認しながら、「ヨイショ」のかけ声で一体感が醸成できることを大切にしましょう。
- ②参加者の様子を見ながら徐々にテンポを速くしていきましょう。
- ③無理のない範囲で難易度を上げ、挑戦する楽しさと達成感を引き出していきましょう。
- ④うまくできたことや挑戦への意欲など、肯定的な言葉かけも忘れずに行いましょう。

ポイント② 一指示・一動作の原則

人間の集中力は、想像以上に切れやすいものです。ゲームのルールを長々と説明されても、一度にすべては覚えられません。コミュニケーションがとりやすい

雰囲気をつくるのが上手なレク支援者は、「一指示・一動作の原則」に従って、参加者を飽きさせることなく、説明や隊形づくりを進めていきます。

一指示・一動作の原則

- ①「どんなゲームをするか」という説明の前に、まずどのように集まればよいのかを伝え（一指示）、参加者の隊形を整えます（一動作）。
- ②次にグループをどのようにつくるのかを伝え（一指示）、参加者のグループ分けを行います（一動作）。
- ③最も簡単なルールを1つだけ伝えて（一指示）、参加者がそれを実際に行うことで理解を促します（一動作）。
- ④ルールを1つ付け加え（一指示）、参加者が③で理解したルールとあわせて2つのルールを実際に行うことで理解を促します（一動作）。

このように、1つのことを説明したら実際にそれを行ってもらうことを積み重ねてレク支援を進める手法を、「一指示・一動作の原則」と呼びます。この手法

を使うことで、参加者の集中力を保ちながら、飽きさせず、楽しい時間をつくり出すことができるようになります。



COLUMN

▶▶ レク活動に組み込まれた合図を丁寧に！

書籍等で紹介されているレク活動のなかには、レク支援者の「セーノ」の合図に合わせて、参加者が「ヨイショ」と言いながら右手を前に突き出すなど、ルールとして同時発声・同時動作の合図が組み込まれているものも少なくありません。漠然とルールを覚えるのではなく、同時発声・同時動作の合図に注目して丁寧に読み込み、実施することが大切です。



一指示
(レク支援者の指示、見本の動作等)

一動作
(参加者の動き、挑戦等)

(正面を向いたまま)
左手の手のひらを上にしてお皿にします。

1

(正面を向いたまま)
左手を広げる。

右手を握って団子にし、手の甲を上にして左手のお皿の上にのせます。

2

左手の手のひらに右手のこぶしを乗せる。

「セーノ」の合図で、「ヨイショ」と言いながら、手を交換します。つまり左手を握って、右手を開き、パーの上にグーを置きましょう。

3

「ヨイショ」と言いながら、右手をパーに直して、左手をグーに握り、右手の手のひらの上に乗せる。

一定のリズムで続けられるかに挑戦しましょう。

4

一定のリズムで続けられるかに挑戦する。

2人組をつくりましょう。

5

互いにパートナーを確認する。

椅子を向かい合わせにして座りましょう。

6

向かい合わせに座る。

左手をパー、手のひらを上にして、相手の前に出しましょう。

7

パートナーに向けて左手を差し出す。

右手をグー、手の甲を上に向けて、相手のパーの上に置きましょう。

8

パートナーの手のひらの上にこぶしを乗せる(両手を互いに前に出し、互いの左手のひらの上に相手の右こぶしが乗っている状態)。

「セーノ」の合図で、「ヨイショ」と言いながら、手を交換します。つまり左手を握って、右手を開き、相手のパーの上に自分のグーを置きましょう。

9

「ヨイショ」と言いながら、右手をパーに直して、相手が左こぶしを乗せられるようにし、左手をグーに握り直して、相手の右手の手のひらの上に乗せる。

一定のリズムで続けられるかに挑戦しましょう。

10

一定のリズムで続けられるかに挑戦する。

歌にあわせてテンポよく続けられるかに挑戦しましょう。

11

歌も歌いながら、歌にあわせて続けられるかに挑戦する。

「セーノ」にあわせて手を交換するとき、「ヨイショ」と言いながら拍手を一回入れて交換できるか挑戦しましょう。

12

「ヨイショ」と言いながら、拍手を一回入れ、左右の手を握り返す。

一定のリズムで続けられるかに挑戦しましょう。

13

一定のリズムで続けられるかに挑戦する。

拍手の動作を入れ、歌も歌いながら、一定のリズムでテンポよく続けられるかに挑戦しましょう。

14

歌を歌いながら、2人の息を合わせて拍手入りの動作を続けることに挑戦する。

ポイント③ 段階を踏んで心の壁を取り除く

“良い雰囲気づくり”の第一歩は、参加者一人ひとりの緊張感をほぐすことから始まります。前述した「同時発声・同時動作」や「一指示・一動作」の原則に加え、もう1つ大切なポイントは、「段階を踏んで心の壁を取り除くように展開方法を工夫する」ことです。

例えば、最初は簡単なものから始め、だんだん難しいことにチャレンジしてもらうようにレク活動の提供手順を工夫する、最初はレク支援者と1対1でできるものから始め、ペアや4人組で行うなどだんだん複数の人と関係性を築いていくようにレク活動の提供手順を工夫することが挙げられます。

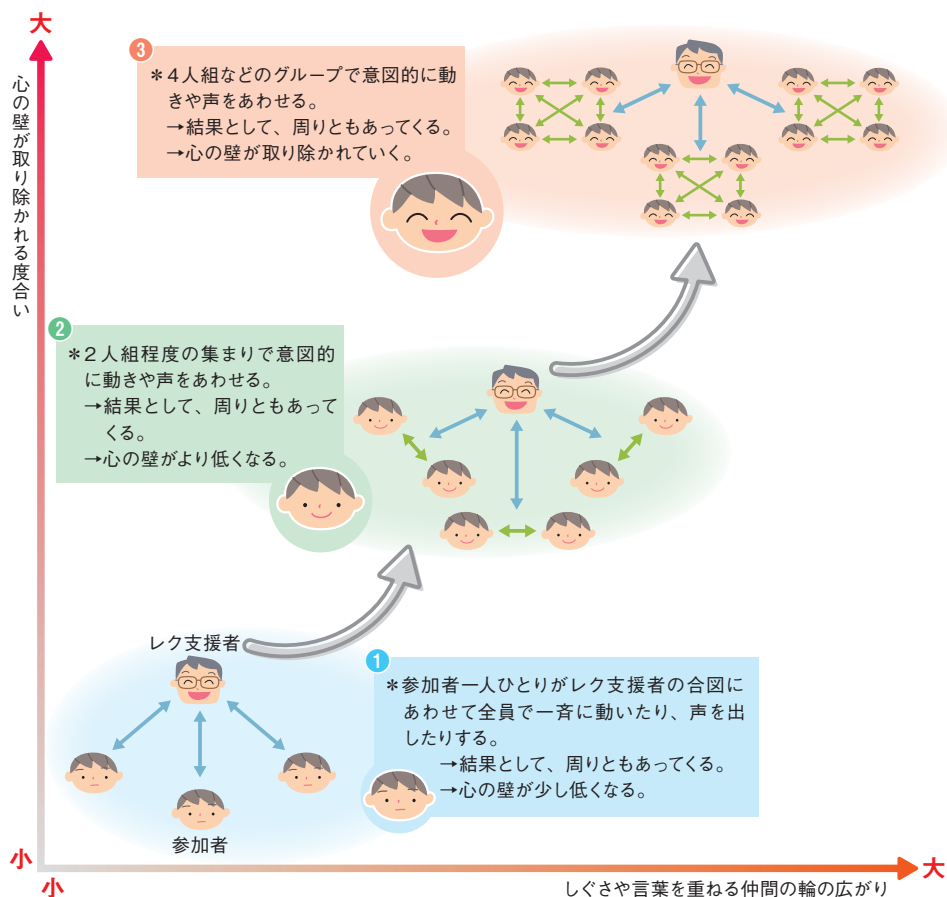
アイスブレイキングは、参加者の数が5人であっても50人であっても、まずは参加者一人ひとりとレク支援者の関係づくりから始め、次の段階で初めて参加者同士の関わりを持てるようにしましょう。関わる相手の数が最初から多いと緊張はなかなかほぐれにくいので、最初はペアが協力して行えるものを活用し、段

階を踏んで関わる人数が多くなるように工夫すると効果的です。

下図は、段階を踏んで心の壁を取り除くためのレク支援の手順を示したものです。①の段階では、参加者一人ひとりがレク支援者の合図にあわせて全員で一斉に動いたり、声を出したりするレク活動を行います。こうすることで、まずは参加者一人ひとりがレク支援者と良好な関係を築けていると思える状況をつくり出します。②の段階では、2人組程度の集まりで同時発声・同時動作ができるようなレク活動を展開し、ゆるやかな一体感・仲間意識を共有していきます。③の段階では、小グループのメンバーが自主的に合図を出しながら活動できるように促し、集団の一体感・安心感を形成していきます。

こうすることで、無理なく良い関係性を築きながら、一体感・安心感を共有できる仲間の輪が広がっていきます。

段階を踏んで心の壁を取り除くためのレク支援の手順



進め方

- ① 2人組をつくり、向かい合う。
- ② 次の3つの動作（a、b、c）を3拍子のテンポで行う。
aお互いに自分のひざをたたく b胸の前で拍手 cお互いの手のひらを前で合わせる
- ③ 3拍子の歌を歌いながら、この動作を続けることに挑戦する。
- ④ 4人組（①の2人組が2組）になり、もとの2人が対角に向かい合う。②の動作をする組と、b→c→aの順番で動作する組に分け、同時に動作を行い、同様に歌いながら続けることに挑戦する。
- ⑤ 6人組（①の2人組が3組）になり、それぞれ対角に向かい合う。④の動作に加え、c→a→bの順番で動作する組を決め、同様に同時に動作を行うことに挑戦する。



4人組



POINT



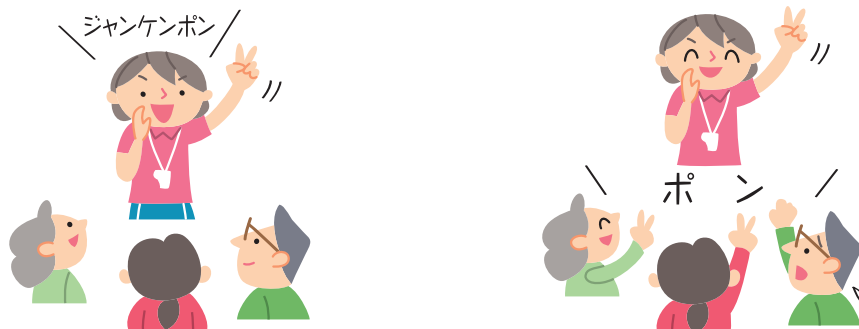
- 🎵 最初の2人組は、最後まで一緒に挑戦できるように同じ2人にしましょう。
- 🎵 一指示・一動作の原則を忘れずに、動作を確認しながら進め、揃ってきたらイチ・ニ・サンとコールしながらスムーズな動きを促していきましょう。
- 🎵 2人から4人、6人と人が増え、動作が増え、一斉に行っても手がぶつからずに行えたという一体感と達成感を大切にする言葉かけをしましょう。

活用例

あとだしジャンケン

進め方

- ①レク支援者の「ジャンケンポン」のかけ声に続き、参加者は「ポン」と言いながらレク支援者とあいこになるものを出す。
- ②「ジャンケンポン」「ポン」のリズムで、徐々にテンポを速くしながら連続して続ける。
- ③上記の方法で、勝つものを出す、負けるものを出すなど難易度を上げて展開する。



POINT

- 🎵最初は簡単なあいこになるものから始めてみよう。
- 🎵様子を見て「ジャンケンポン」「ポン」のリズムを「ポン」「ポン」とテンポよくしていきましょう。
- 🎵うまくできたことや挑戦への意欲など、肯定的な言葉かけも忘れずに行いましょう。

活用例

全身であっち向いてホイ

進め方

- ①レク支援者は、参加者と対面の位置に立つ。
- ②レク支援者が、トントントンのリズムで3回ジャンプの見本を見せる。
- ③続けて、トントントンのリズムにあわせて参加者が同じタイミングでジャンプできるかに挑戦する。
- ④トントントンのリズムの3回目のトンでジャンプした時に、正面、右向き、左向きのいずれかで着地することを伝え、レク支援者と同じ向きに着地しないように参加者に伝える。
- ⑤5～10回程度連続して実施し、レク支援者と同じ向きで着地した回数が最も少なかった参加者をチャンピオンとする。



POINT

- 🎵数回ごとに「何回同じ向きで着地してしまったか」など、途中経過を聞き、参加者の意欲づけをしましょう。
- 🎵着地の寸前で身体の向きを変えるなどの前向きなチャレンジをしている参加者がいれば褒め、周りにも紹介しましょう。

チクタクボンボン

進め方

- ① 数人でグループをつくり円になる。
- ② 時計の針をイメージして、時計回りに1人ずつ「チク」「タク」「チク」「タク」と時を刻んでいく。1時は「ボン」、2時は「ボン」「ボン」、3時は「ボン」「ボン」「ボン」というふうに、「チク」「タク」「チク」「タク」に続いて時報（「ボン」）を増やしていく。
- ③ グループで協力し、何時まで正確に時を刻むことができるか挑戦する。



POINT

- 🎵 見本を見せ、ルールをしっかり把握してから各グループで練習を始めましょう。
- 🎵 グループの協力が大切であることを伝え、練習する時間のなかでコミュニケーションがとれるように促しましょう。
- 🎵 自分たちの記録を更新した喜びや、他のグループより多く時を刻むことができた時のうれしさを参加者全員で分かち合えるよう言葉かけを行っていきましょう。

活用例

リズム肩たたきタイムトライアル

進め方

- ① 小グループで円になって集まる。
- ② 下記の4拍の動作を伝える。
 - a: 両手で自分の膝をたたく。
 - b: 胸の前で拍手をする。
 - c: 両手で左隣の人の肩（右肩）を軽くたたく。
 - d: 両手で右隣の人の肩（左肩）を軽くたたく。
- ③ 15秒で何回できるか（4拍とおして1回）速さに挑戦などと目標を伝える。
- ④ グループでどうしたら速くできるか考えさせ、練習させる。
- ⑤ 本番実施後、何回できたかを各グループから発表させる。
- ⑥ 良い記録が出たグループに、どんな工夫をしたのか発表させる。
- ⑦ 1回目よりも良い記録が出るよう、グループで目標を決め、練習させる。
- ⑧ 2回目の本番を実施する。



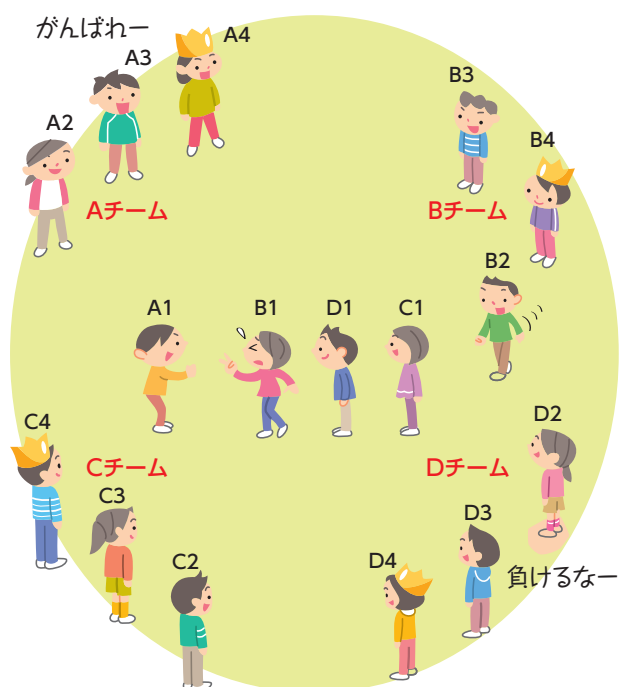
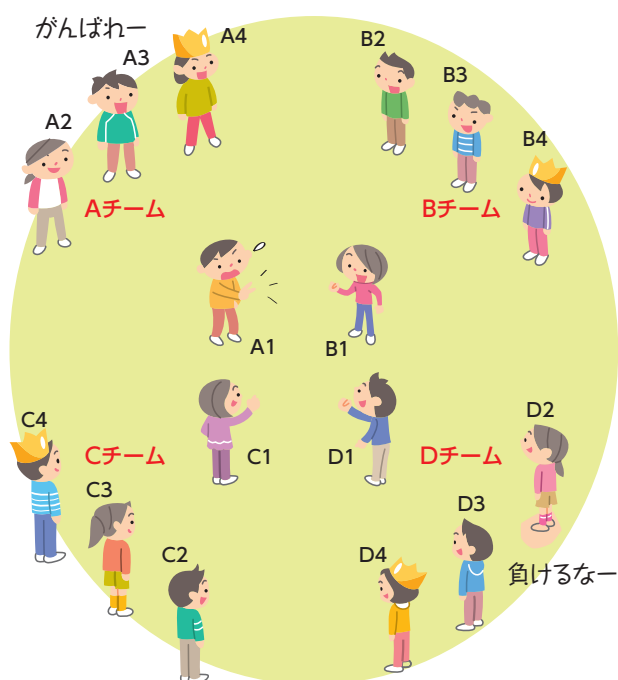
POINT

- 🎵 前向きに取り組んでいるグループに「どうしたら速くできるの?」「期待できるね」などの肯定的な言葉をかけましょう。
- 🎵 前向きに取り組んでいるグループの工夫を周りにも伝えて、話し合いや練習しやすい雰囲気が出るように促しましょう。

王冠とり

進め方

- ① 数人でグループをつくる。
- ② グループで相談して王様（王女様）を決める。
- ③ グループ対抗のジャンケン勝ち抜き戦であることを伝える。
- ④ 各グループで、ジャンケンに出ていく順番を決める。（最後は王様とする）
- ⑤ 最初にジャンケンする人同士が中央に集まってジャンケンをし、負けた人順に列をつくり勝ち抜き戦の順番を決める。
- ⑥ 列の1番前の人と2番目の人との勝負から始める。勝ったら残り、次の人とジャンケンをする。負けたら自分のグループに戻り、次のメンバーを列の最後尾へ送り出す。
- ⑦ 最後まで王様（王女様）が残っていたグループが勝ちになる。



POINT

- 🎵 応援したり応援されたりするなかで、一人ひとりが主人公になれる実感が持て、グループの結束力を高められるよう、前向きな姿勢を取り上げながら展開しましょう。
- 🎵 王様（王女様）に装飾を工夫するなど、グループとしての一体感を高める演出も効果的です。

PART 2

相手に寄り添い信頼関係を築く 「ホスピタリティ」

私たちは「コミュニケーション」を単なる「情報伝達」ではなく、「同じ気持ちや考えを共有すること」と捉え、その質が深まるように働きかけることを大切にしています。「ホスピタリティ」は、そのための信頼関係づくりの手法です。

楽しい活動のなかで、レク支援者は一人ひとりの参加者に目を向け、励ましたり、褒めたり、参加者が考えたり思ったことに共感します。参加者の目線で意思を通わせる経験を重ねることで、「同じ感情、感覚、考え方を共有している」という気持ちが参加者の心に湧き出し、その気持ちが蓄積されることでコミュニケーションが深まり、信頼関係が築かれていきます。

参加者のコミュニケーションを深めるために必要な「ホスピタリティ」について学習してみましょう。



ホスピタリティとは？

一般的に「ホスピタリティ」とは、「お客様を親切におもてなしすること、またおもてなしする気持ち」と言われています。私たちレク支援者にとっても、「参加者をあたたかくもてなす意識を持ちながら、参加者対等な立場で意思疎通を図る」ことはとても大切です。

ホスピタリティの手法は、ゲームなどのレク活動を展開するなかで、一人ひとりの参加者に目を向け、励ましたり、褒めたり、参加者が考えていることに共感

するという形で用いることができます。そうしたレク支援者の行為は参加者にも伝わり、「あのひとと気持ちを通いあわせたい、考えを重ねあわせたい」といったコミュニケーションを深めることへの意欲を心のなかに湧き出させることにつながっていきます。

ホスピタリティのあるレク支援とは、参加者が伸び伸びと自己表現ができるようなレク支援と言い換えることもできます。

ホスピタリティで大切な2つのポイント

具体的に、ホスピタリティを用いてコミュニケーションを深める際の2つのポイントを見ていきましょう。1つ目は、「配慮」です。配慮とは、参加者に向かって身体を傾ける、適度に視線をあわせる、表情やしぐ

さを重ねあわせるなどといった心配りの仕方や気の使い方のことを指しています。こうした行為を意識して行うことで、「あたたかくもてなしたい、あなたのことをわかりたい、気持ちをひとつにしたい」という気持ち

良好なコミュニケーションをとるために必要な「配慮」の具体例

① 服装

レク支援者としてその場にふさわしいすっきりとした服装で登場するだけで、参加者のやる気も変わってきます。ボサボサの髪型や無精ひげ、不要に華やかな装飾品や化粧品は、レク支援者に対する心の壁になってしまいます。

② 立ち位置・立ち方

レク支援を行う際にどこに立つのか、どのように立つのかは、集まっていただく隊形とあわせてとても大切なことです。腕組みをしていると、参加者にとっては受け入れてもらえていない、接しにくい気持ちになってしまいます。また、背中が丸まっていて肩が前に入っていると、自信がなさそうに見えたりもします。

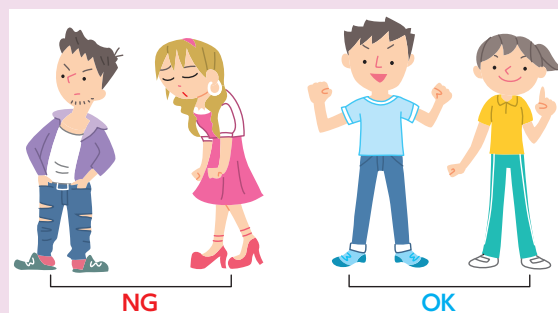
③ 表情

特に第一印象として大きく左右する要因となるのが表情です。参加者に安心感を与えるためにも、感情が安定したさわやかで、やわらかな表情が求められます。その場にあった表情であるかどうか、表情の適切さは自分ではなかなか確かめられないので、周囲の人の意見を取り入れながら、適した表情について考えてみましょう。

④ 距離とスキンシップ

人が安心していられる「プライベートエリア」は、時と場所、相手によって変化します。レク活動のなかでよく用いられる握手や肩たたきなどのスキンシップも、相手との関係次第ではハラスメントになってしまうこともあります。

参加者が不快に感じることもない、適切な距離から始め、徐々に距離を縮めていきましょう。



を持っていることを参加者に伝えることができます。

もう1つは、「技術」です。例えば、参加者のちょっとした言葉や表情に対してうなずきを返す、相づちを打つ、参加者の言葉を繰り返す、といった技術を意識的に用いることで、参加者が自信を持って自分を表現できるように勇気づける手助けをします。また、賛同や感心の気持ちを「そうだよね」、「なるほどね」などの短い言葉にして表す、良い点を見出して積極的に褒める、参加者に「どうしたらそんなに上手にできるのですか」などと教えてもらう、といった技術もあります。これらは、自己表現への勇気が少し湧き上がった参加者を励まし、一層の自己表現を促すことに大変効果的です。

なお、相互理解は、「自分のことを知ってもらうこと」と「相手のことを知ること」で深まります。もうお気づきのように、これらの「配慮」と「技術」は「自分のことをわかってもらえる」という参加者の自信を高め、自己表現を受け止めることで、レク支援者と気持ち



ちを通わせたいと思ってもらうための働きかけです。こうした人と人との間の相互理解が進む心理的な仕組みを理解することが、ホスピタリティを学ぶ際の一番大切なポイントとなります。

良好なコミュニケーションをとるために必要な「技術」の具体例

① “励まし”

参加者の言葉を繰り返すことや、「大丈夫ですよ」と優しい言葉をかけることが、参加者にとって良い励ましになります。

② “促進”

参加者の自己表現に対して、「そうですね」「なるほど」など、賛同や関心の気持ちを言葉で表すことや、良い点を見出し、褒めることは参加者の前向きな反応を促進する良い働きかけとなります。

③ “称賛”

参加者が何かうまくいった時には、まず褒めることを心掛けましょう。また、どうしたらうまくできたのか、参加者自身の発言を促すことも称賛の方法として大変有効です。



COLUMN

言葉と表情の一致が大切！

参加者と意思疎通を図る方法には、「言葉や文字によるもの」と「表情や身振りなどによるもの」があります。相手の考えを理解し、気持ちをひとつにするためには、言葉と表情を一致させて用いることがとても大切です。怒りのこもった眼差しをしながら、「大丈夫だよ」と声をかける、背を向けたまま、「よかったね」と言う、「そうですね」と言いながら視線をあわせないなど、日々のレク支援のなかで思わず行ってしまうことはありませんか。

このような言葉と表情の不一致は、相手との円滑なコミュニケーションを妨げてしまうかもしれません。

ホスピタリティを活かしたレク支援で、心が通い合う

会話だけの時よりも、レク活動を行っている時の方が、コミュニケーションを深めやすい場合が多いと言われています。それは、レク活動と一緒に楽しむことで、参加者の心がほぐれ、自己表現がしやすくなるからです。

また、レク活動と一緒にすることは、参加者とレク支援者、また参加者同士の距離を縮めてくれます。人と人の物理的な距離と、心の距離は比例します。苦手な人の隣に座ることはなかなか難しいことですが、顔見知りの仲、気心の知れた仲になっていくほど、相手との距離は自然に縮まります。人には、互いの人間関係に合った心地よい物理的な距離があるのです。逆

の見方をすれば、物理的な距離が縮まることで、心の距離も縮まると考えることができます。自然に、短い距離で何度も接することができれば、お互いに「気心の知れた仲だね」といった気持ちになることもできるのです。

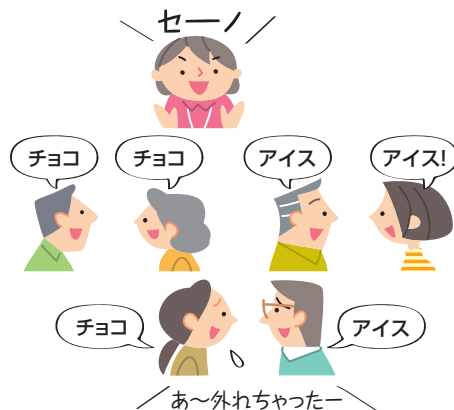
レク活動のなかには、肩をたたいたり握手をしたり、手をあわせたり背中を押したり、相手の顔をのぞき込んだりするようなレク活動がたくさんあります。そんな時には、相手との物理的な距離が縮まり、それが何度も重なることで、参加者とレク支援者また参加者同士の心の距離も縮まっていくのです。

活用例

コミュニケーションを深めることに活用しやすいレク活動 簡単相性チェック

進め方

- ① 2人組をつくり、向かい合う。
- ② レク支援者は、「チョコレートかアイスクリーム」や「ラーメンかカレー」という、今の気分で答えられる2つの選択肢を用意し、参加者にどちらを選ぶか決めてもらう。
- ③ 「セーノ」の合図で、参加者は自分が思い浮かべた選択肢を同時に言う。
- ④ 同様の方法で、テーマを変えて続ける。



POINT

- 🎵 「あってうれしい!」「違っていておかしい!」という感情を丁寧に取り上げましょう。
- 🎵 テーマを決めるときには参加者の属性をよく考えながら興味や関心にあわせて決めましょう。
- 🎵 慣れないうちは「セーノ」の合図をしっかりとける。慣れてきたら言うタイミング（「セーノ」のタイミング）を、それぞれのペアに任せるのも良い方法です。
- 🎵 直感があったペアには「相性が良い」とか「今日は相手と気持ちがわかる日ですね」などと声をかけましょう。
- 🎵 うまくあわなかったペアにも「お互いの好きなものがわかって良かったですね」など、肯定的な言葉をかけましょう。

ハートで握手

進め方

- ① 2人組をつくり、向かい合って握手する。
- ② レク支援者の合図で、互いの手を1回だけ「ギュッ」と握る。
- ③ 同様にレク支援者の合図で2回続けて「ギュッ・ギュッ」と握る。
- ④ 同様に、レク支援者の合図で3回続けて「ギュッ・ギュッ・ギュッ」と握る。
- ⑤ ペアでそれぞれ「相手は何回握ってくれるか」相手の心を読んで、2人の呼吸で1回～3回のうちいずれかの回数で手を握り合う。



POINT

- ① レク支援者は互いの手を握るタイミングが合うように、「セーノ」と声をかけて、手を握る練習をしてもらいましょう。
- ② 本番では、「相手は何回握ってくれるか、相手は何回握ってほしいと思っているか、相手は何回握りたいと思っているか」を、「相手の目を見て決めましょう」などと言葉をかけながら、パートナーとのアイコンタクトを促しましょう。
- ③ 本番ではレク支援者が合図をするのではなく、パートナーとの気持ちがあったときに、2人の呼吸で握ってもらいましょう。
- ④ うまくあったペアに対しては、相性の良さを称賛し、うまくあわなかったペアには「何度も相手と目を合わせたり、相手の心を読もうとしたのは素敵な体験でしたね」など、肯定的な言葉かけをしましょう。
- ⑤ どんどん相手を変えて、一定時間に何人と気持ちがあったかなどの進め方もできます。

活用例

あいこでイエーイ!

進め方

- ① 2人組をつくり、向かい合う。
- ② ジャンケンをして「あいこ」になったら「イエーイ」と声を出してハイタッチをする。



POINT

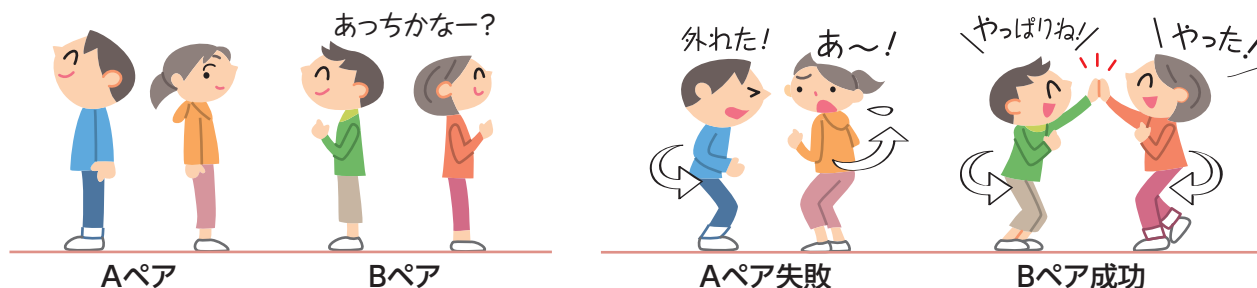
- ① 1番早くハイタッチできたペア、一定時間内に1番多くハイタッチできたペアなどを称賛しましょう。
- ② 最初はレク支援者が合図を出し、慣れてきたら、それぞれのペアのタイミングでジャンケンをしてもらいましょう。
- ③ うまくあったペアに対しては、相性の良さを称賛する。うまくあわなかったペアにも「何度も相手と目を合わせたり、相手の心を読もうとしたのは素敵な体験でしたね」など、肯定的な言葉かけをしましょう。
- ④ どんどん相手を変えて、一定時間に何人とハイタッチできたかなどの進め方もできます。

活用例

振り返ってこんにちは

進め方

- ① 2人組をつくり、背中合わせになって立つ。(触れ合わないよう少し離れる)
- ② 「セーノ」でお互いが「こんにちは」と言いながら振り向く。
- ③ 右から振り向くか左から振り向くか、同じ方向から振り向いて顔があったらハイタッチする。



POINT

- 🎵 「あってうれしい!」「違って残念」という感情を丁寧に取り上げましょう。
- 🎵 今度こそあわせようとする気持ちや、相手のことを予想する気持ちを肯定的に取り上げ言葉をかけましょう。
- 🎵 3回中何回あったかなど、多くあった2人組を称賛する場面もつくるのも効果的です。

活用例

1 分間ジャンケン

進め方

- ① 1分間で参加者相互に相手を変えてジャンケンをし、何回勝ったかを競う。
- ② 1回目の結果を紹介し、2回目は1回目の自分の記録を更新することや、1回目のチャンピオンより多く勝てるように意欲を持たせながら行う。
- ③ 1回目より多く記録を伸ばした人やチャンピオンを紹介するなど、参加者相互の無理のない交流を図る。

POINT



- 🎵 勝った数を増やすために夢中になり、消極的な人もジャンケンをするようになります。単純なジャンケンを通して無理なく全体が交流することを見守りましょう。
- 🎵 1回目の結果を紹介することで、次の挑戦の機会には自分のなかの目標を持たせ意欲的に参加できるよう促しましょう。

進め方

- ① 3人組をつくり、2人が両手をつなぐ。この2人が“木”となり、残りの1人が“リス”となり、両手をつないだ2人の間に入る。
- ② 3人組になれなかった人が“オオカミ”になる（オオカミは1～2人）
- ③ レク支援者は、「オオカミが来た」、「木こりが来た」、「嵐が来た」の3種類のうち、いずれかの合図をかける。
- ④ 参加者は、レク支援者の合図に応じて、“木”、“リス”、“オオカミ”それぞれが下記のように動く。

※「オオカミが来た」の合図にあわせて

- ・“リス”は今入っている木から出て、別の木の中に入る（木は移動しない）
- ・“オオカミ”はリスのいなくなった木の中に入る（“オオカミ”から“リス”に変身）
- ・入る木のなくなった“リス”は“オオカミ”になる。

※「木こりが来た」の合図にあわせて

- ・“木”の2人は手を離し、新しい2人で木をつくり、別の“リス”を中に入れる。
- ・“オオカミ”は“リス”になって、どこかの木に入る（オオカミが2人の場合は、2人で“木”になる）
- ・入るリスのなくなった“木”が“オオカミ”になる。

※「嵐が来た」の合図にあわせて

- ・3人組をくずして、新しい3人組をつくる。
- ・3人組になれなかった人が、“オオカミ”になる。

- ⑤ 上記④のルールで数回繰り返す。



- ④のルールを理解してもらうために、1つずつ確認しながら実施しよう。
- すべてのルールが理解されたら、3つのかけ声をランダムに行う鬼ごっこを楽しんでもらいましょう。

コミュニケーションを深める レク支援の手法をもっと広めよう！

私たちがレク活動を提供する際に使用しているレク支援のさまざまな手法は、スポーツ指導のなかでも活用することができ、参加者のコミュニケーションを深めることに必ず役立ちます。

今回ご紹介したレク支援の手法は、下記のような4

時間程度のプログラムで学習することができます。

ぜひこのプログラムを使って、皆さんのまわりに、ひとつでも多くの笑顔と心の元気が生まれるように、レクリエーションの歓びを伝えていきましょう。

コミュニケーションを深めるレク支援の手法を伝えるためのプログラム例 4時間の標準的な時間設定：(午前の部) 10:00～11:50 (午後の部) 12:50～15:00

1 コマ目

良好な集団づくりのための「アイスブレイキング」

(学習時間：80分／テキスト使用ページ：P.3～12)

ねらい

- ア) アイスブレイキングの体験をとおして、自身の心の動きや参加者同士の関わり合いの変化、全体の雰囲気の変化に気づく。
- イ) 一人ひとりの緊張や不安をほぐし、心の壁を取り除くアイスブレイキングの手法によって、支援者と参加者、参加者同士のコミュニケーションが深まり、良好な集団づくりができることを理解する。

学習の進め方

- ①はじめに (所要時間5分程度)
 - ・あいさつを行う。
- ②アイスブレイキングの体験 (所要時間60分程度)
 - ・アイスブレイキング・モデルに準じたプログラムの体験
 - ・「同時発声・同時動作」「一指示・一動作」「段階を踏んで心の壁を取り除く展開法」の解説で活用できるレク活動を実施
- ③振り返り (所要時間：15分程度)
 - ・自身の心の動き、参加者同士の関係性、全体の雰囲気の変化について振り返る
 - ・アイスブレイキングについての解説

2 コマ目

レク支援の目的と活かし方

(学習時間：30分／テキスト使用ページ：P.1～2)

ねらい

- ア) レクリエーションの主旨とレク支援の目的について理解する。
- イ) レク支援の手法が、コミュニケーションを深めることに有効であることを理解する。

学習の進め方

- ①レクリエーションの主旨、レク支援の目的の解説 (所要時間：20分程度)
 - ・レクリエーションの主旨(目的)は「人々の心を元気にすること」であること、心の元気づくりの支えとなるコミュニケーションの深まりには、レク支援者の働きかけが重要であることを理解する。
- ②レク支援者の働きかけの手法があることを確認 (所要時間：10分程度)

3コマ目	レク支援の手法の習得 (学習時間：60分／テキスト使用ページ：P.3～12)
ねらい	ア)「同時発声・同時動作」「一指示・一動作」の原則を習得する。
学習の進め方	①「 同時発声・同時動作の原則 」「 一指示・一動作の原則 」の解説（所要時間：20分程度） ・グーパー等、アイスブレイキングで体験したレク活動を用いて、「同時発声・同時動作」「一指示・一動作」の効果と技術について理解する。 ②「 段階を踏んで心の壁を取り除く展開法 」の解説（所要時間：10分程度） ・リズム手合わせ等アイスブレイキングで体験したレク活動を用いて、仲間の輪が広がっていくために必要なレク活動の提供手順の工夫について理解する。 ③「 同時発声・同時動作 」「 一指示・一動作 」の原則を活用したレク活動の実習（所要時間：30分程度） ・数名程度の小グループをつくり、ローテーションでレク支援者役を実施。
4コマ目	相手に寄り添い、信頼関係を築く「ホスピタリティ」 (学習時間：60分／テキスト使用ページ：P.13～19)
ねらい	ア)相手に寄り添い、信頼関係を築くために必要な「ホスピタリティ」のポイントについて理解する。
学習の進め方	① レク活動をとおして相手と心が通じ合う喜びを理解する。 （所要時間：10分程度） ・簡単相性チェック等を体験し、相手を察する気持ちや、相手と心が通じた時のうれしさを感じる。 ② ホスピタリティの重要性の解説 （所要時間：20分程度） ・レク活動を展開する中で用いられるホスピタリティとはどのようなものか、参加者同士で共通認識をもてるように、具体例を示しながら解説する。 ③ 良好なコミュニケーションをとるために必要な「配慮」と「技術」の解説 （所要時間：30分程度） ・関心を持ち、共感的に理解していることが参加者に伝わるような聴く技術などを、体験をとおして理解する。
5コマ目	全体の振り返り (学習時間：10分／テキスト使用ページ：適宜)
ねらい	ア)レクリエーションの主旨とレク支援の手法を再確認し、それぞれの現場で活かせることを確認する。
学習の進め方	① 全体の振り返り・まとめ （所要時間10分程度） ・人々の心を元気にする主旨と、レク支援の手法を活用した働きかけによる効果を再確認する。 ・教育現場や福祉現場等、それぞれの現場において、レク支援の手法が活かせることを確認する。



我が国の レクリエーション運動を 推進する **公認指導者**

1962(昭和37)年に我が国で初めてのレクリエーション公認指導者資格制度が開始されました。時代の変化に合わせて、学習で身につけた知識や技術を活用しながら、対象者に直接支援できる専門指導者の養成を行っています。

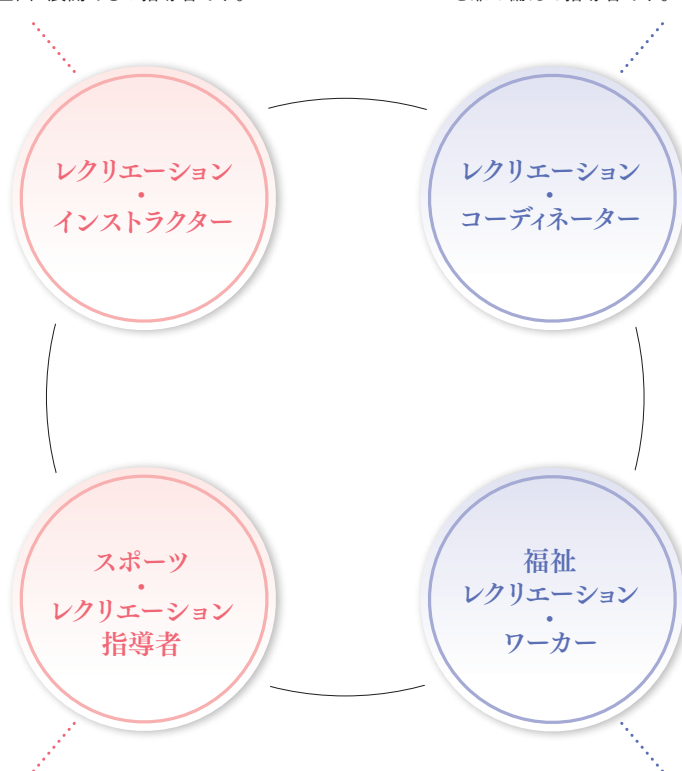
高いコミュニケーションスキルで 心の元気づきを推進する

「レクリエーション・インストラクター」は、ゲームや歌、集団遊び、スポーツといったアクティビティを効果的に活用し、「集団をリードする」、「コミュニケーションを促進する」、「楽しい空間をつくる」といった、対象や目的に合わせてレクリエーション活動を企画・展開できる指導者です。

職場や地域レクリエーションの マネジメント専門資格

「レクリエーション・コーディネーター」は、組織や団体が活性化していくうえで必要な「人材や資源のネットワーク力」、「事業の企画・展開力」、事業を成功に導く「グループリーダー力」など、組織や団体の担い手に必要な能力を兼ね備えた指導者です。

基礎資格



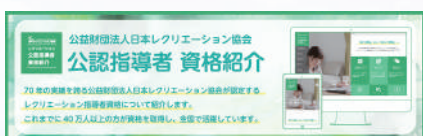
スポーツ・健康づくり分野で 注目の新資格

「スポーツ・レクリエーション指導者」は、スポーツを活用したレクリエーション活動を用いて、運動に親しんでいない人たちを含め、だれもがスポーツ・レクリエーションを継続的に楽しめる場をクリエイイトする指導者です。

福祉分野での レクリエーション援助専門資格

「福祉レクリエーション・ワーカー」は、その方に合った「活動プランづくり」、「活動のアレンジ」、1対1の場面での「コミュニケーション」などを通じて、一人ひとりの生きがいを支えることができる指導者です。

※資格紹介 WEB サイトでは、最新の講習会情報や公認指導者の活動レポートがご覧いただけます！



Enjoy Rec-po!

レクぽを 使ってみよう!

日々の生活の中にレクリエーションを取り入れ、
心を元気にしてもらいたいとの思いから誕生した、ポータルサイト「レクぽ」
あそびやスポーツ、福祉レクリエーションの情報が数多く
掲載されているほか、レクリエーションに関する記事や文献、
ご自身の登録情報の確認・変更等、
公認指導者の皆さま向けのコンテンツも搭載されています。

メニュー

- あそびを探す
- レク記事を読む
- 会員登録
- お問い合わせ

- 1 「あそびを探す」をクリック!
- 2 「レク記事を読む」をクリック!

1 あそびを探す

- あそびを探す
- ジャンルから検索
- レクリエーション・ゲーム (87)
 - 介護レク (43)
 - 認知症レク (14)
 - 手作りさん (クラフト・造り物) (77)
 - 季節のレクリエーション (1)
 - 子ども向けレク (187)
 - トレーニング・エクササイズ (17)
 - アウトドア (72)
 - ニュースポーツ (44)
 - 全てのあそびを見る (148)



5 ログイン

レクぽへようこそ

- 公認指導者様をお持ちで、初めて「レクぽ」へログインする方はこちら
- 公認指導者様が分からない方はこちら

メールアドレス
パスワード
パスワード
[] 次田から自動でログイン

ログイン

SNSでログイン

Facebookでログイン

Twitterでログイン

- 3 お気に入りの登録できる!
- 4 情報の変更が簡単にできる!

2 レク記事を読む

- レク記事を読む
- ジャンルから検索
- レク広報誌 (77)
 - ガイドブック・ムック (4)
 - 特集・読み物 (4)
 - 研究調査データ (レクサイト・自由時間研究) (14)
 - 各種事業報告書 (8)
 - 全国大会報告書 (4)
 - 全てのレク記事を見る (147)

レクぽの便利な 5つの特典

1 すぐに使えるあそびの コンテンツが検索できる

介護や福祉、保育や教育、スポーツなど、レクリエーション活動はさまざまな分野で役立ちます。現場ですぐに使えて、楽しめるあそびのコンテンツが盛りだくさんです。

例えば

ネイチャーゲームの楽しみ方や、クラフトクリスマスリースの作り方、レクリエーション用具の使い方など、あそびコンテンツが満載!



2 レクリエーションに関する 記事が読める

広報誌「Recrew (レクルー)」をはじめ、研究論文や貴重な歴史的文献などをジャンルごとに整理しています。過去の古い冊子や報告書、研究論文など、PDF でご覧いただけます。ごくぞく新着をアップ予定!

例えば、こんな記事が読めます

Recrew NO.683号
＜特集＞子どもの体力低下問題とレクの役割



3 お気に入りのレクリエーション活動が登録できる

メールアドレスとパスワードを設定し、マイレク機能を使うと、やってみたいと思ったレクリエーション活動やお気に入りの情報、レク記事へすぐにアクセスすることができます。お気に入りのあそびと記事を最大10件登録できます。



4 登録情報の変更が簡単にできる

マイページでは住所やメールアドレスなど、登録情報の変更手続きをスマートフォンひとつで簡単に行うことができます。

5 他サイトIDでも ログインができる

facebookやtwitterのIDをお持ちの方は、そのIDを利用して「レクぽ」が利用できます。

レクぽ会員スタート!

これまで公認指導者の方しか利用できなかったサービスの一部が利用できる「レクぽ会員」がスタートしました。
レクリエーションに興味を持っている人に教えてあげて、レクリエーションの輪を広げていきましょう。

一般の方にも
PRをお願いします。



会員登録はこちら



<https://www.recreation.jp/>

WEB版

レクリエーションカタログ

活用術

RECREATION CATALOG

WEB版『レクリエーションカタログ』ではレクリエーション協会オリジナル商品、現場で活用できる商品から書籍まで数多く取り揃えています。

スポーツ・レクリエーション活動に活用できる商品も盛りだくさん。

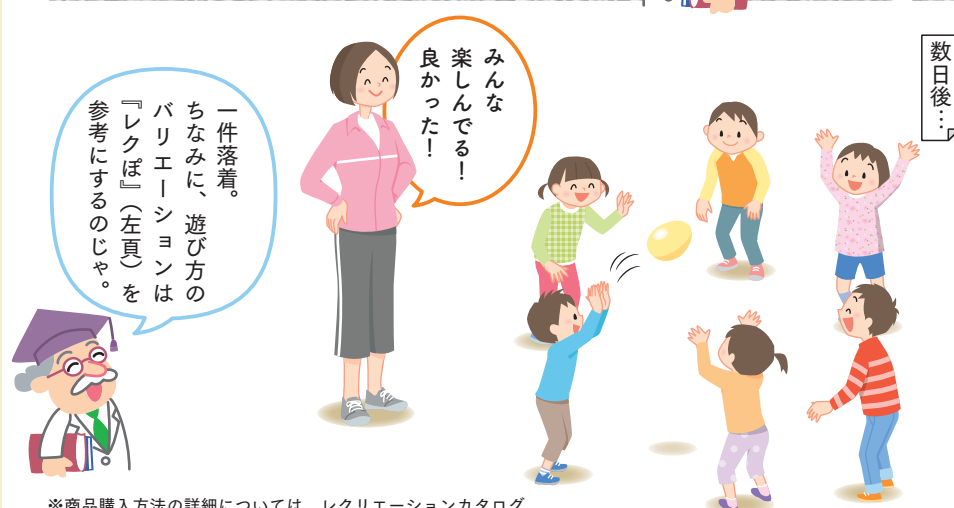
みなさんのレクメニューがグンと広がるアイテムをぜひ見つけてくださいね♪

こちらからご覧下さい



<https://shop.recreation.jp>

活用例



※商品購入方法の詳細については、レクリエーションカタログトップページの『ショッピングガイド』をご覧ください。

ここが便利！使いやすい機能一覧

WEB上で

決済方法が選択可能に！

- クレジット決済
 - コンビニ決済
 - 銀行・郵貯 ATM 決済
- の3通りの決済方法が選択できます。

購入履歴も一目でわかる

マイページ機能

- 購入履歴一覧
 - 会員登録内容変更
 - お届け先追加
 - 変更・退会手続き
- がマイページから行えます。

指定場所に一括配送！

送付先指定機能

ご注文者の住所以外への配送ができます。イベントがある場合など、開催場所などにあらかじめ配送しておけば荷物を運ぶ必要もありません。
※複数箇所の指定はできません。

WEB上でかんたん！

見積書発行機能

共同購入などで見積書が必要になった場合も、ワンクリックで発行。PDF形式でパソコンに保存したり、プリントアウトして資料として提出もできます。

WEBで検索

レクリエーションカタログ