



つどいの持ち方 ゲーム集



ふれあいネットワーク

社会福祉法人 山口県社会福祉協議会

はじめに

住民同士が「楽しく」「気軽に」「無理なく」過ごせる場を身近な地域のなかにつくり、そこでもともに語らい、楽しく過ごすことで、仲間づくりを図る活動として「ふれあい・いきいきサロン」の取り組みがあります。

この「ふれあい・いきいきサロン」は、地域住民による自発的な活動として展開され、県内各地約1,400か所で様々な取り組みがなされています。その内容としては、みんなで楽しくおしゃべりしたり、ゲームや歌・踊りを楽しんだり、一緒にお出かけしたりなど、担い手さんと参加者がいっしょになってメニューを決めています。

本会では、これまで県内で取り組まれているサロンの現状を確認するとともに、サロンがもたらす効果等について調査研究を行ってきましたが、その中で多くの担い手さんが持つ悩みの1つとして「プログラムの内容を考えるのに苦労している」ことが挙げられました。

そこで、その悩みを解決し、プログラムの更なる充実を図ることを目的として、「ふれあい・いきいきサロン」において活用できるレクリエーションを集め、本ゲーム集を作成いたしました。

本ゲーム集で紹介するレクリエーションは、2～3人で楽しめるものから多人数で楽しめるものまでさまざまです。今後サロンのプログラムを考える際の一助となれば幸いです。

最後に、本ゲーム集の作成にあたり資料提供いただきました、健康レクリエーション研究所の山田征夫先生、参考文献「高齢者のための集団レクワーク」を提供いただきました、(財)日本レクリエーション協会、そして、大変御多忙の中、本ゲーム集を監修いただきました、(財)日本レクリエーション協会 レク・コーディネーターの山野井隆先生に心より厚くお礼申し上げます。

ふれあい・いきいきサロン つどいの持ち方・ゲーム集

番号	タイトル	ページ
	プログラム運営のポイント	2~3
	素材提供の手順	4~5
1	リラックス体操	6
2	首筋の体操 ほか	7
3	まねまね体操	8
4	鼻と耳つまみ	9
5	友情の肩たたき	10
6	肩もみトントン	11
7	タイとタコ	12
8	どじょうつかみ	13
9	チョンチョンペア	14~15
10	二人は若い	16
11	アルプス一万尺	17
12	ジャンケン・チャンピオン	18
13	フルーツバスケット	19
14	木の中のリス	20
15	折り紙	21
16	絵文字よみ パート1	22
17	4・2・1・チョン	23
18	春のメドレー	24
19	夏のメドレー	25
20	秋のメドレー	26
21	冬のメドレー	27

プログラム運営の ポイント



お世話役に求められる姿勢・配慮・工夫

●プログラムのはじまりは元気よく

最初に参加者の前に立つお世話役の第一声が、その後の雰囲気左右する。明るく元気な第一声からはじめる。

●自分に自信を持ち楽しみながらリードしよう

お世話役が楽しいと思わなければ参加者も共感できない。

●あわてず、あせらずリードしよう

事前の想定(素材の理解や提供する手順、楽しんでもらうための言葉かけや段取り等)をしっかりとすることで、利用者の反応に応じて手順を省略したり、言葉かけを増やしたりと臨機応変な対応ができるようになる。

●動作は大きく、ゆっくりと、利用者からよく見える位置で

言葉での説明よりも、見てわかることはなるべく動作で示す。利用者がわかりやすいように、ゆっくりとした動作や、利用者から見やすい「立ち位置」にも心を配ろう。

●全体を把握しよう

お世話役以外の援助者の動き、役割も十分に理解することで、チームとして利用者によりよい時間を提供することができる。

どのような目的に沿って、どのように利用者にプログラムを楽しんでもらうのか、そのための援助者個々人の役割は、といったことをチームの中で確認する。

「プログラム作成の視点」・・・・・・・・・・・・・・・・

目的志向型レクリエーション・ワークを活用するためにも、利用者の援助(介護)の目的に沿って選ばれた、歌やグループ対抗ゲームといった集団型のレクリエーション(アクティビティ)を組み合わせたプログラムを作成することが大切。こうでなければならない、という形はない。

以下の2点を押さえておきたい。

- ①プログラムを構成するアクティビティが援助の目的に沿っていること
- ②基本的な方法やコツを何のために、どのタイミングで、どのように駆使するのが明確になっていること。

これまで触れてきた基本的な方法を参考に、様々な現場に応じたプログラム、利用者の声に対応したプログラム、様々なコツやポイントを踏まえて組み立てたプログラムを提供してほしい。

協力者（お世話役をサポートする援助者）に求められる姿勢・配慮・工夫

●協力者は、お世話役を信頼して、黒子に徹しよう

協力者が前に出してしまうと誰がお世話役なのかわからなくなり、参加者の注意が散漫になる。

協力者のフォロー、サポートの仕方ひとつで提供できることがガラリと変わる。黒子の役割の大切さを自覚しよう。

●お世話役へのフォローと参加者へのサポートを

たとえば、歌を理解できていない利用者の横に行き、一緒に歌うことで、多くの利用者の反応を見ながらプログラムをすすめるお世話役をフォローしつつ、一人ひとりの利用者が歌を楽しめるようにサポートをする。

たとえば、動作が上手くできない利用者の横に行き、見本を見せながら、その利用者が皆と一緒にプログラムを楽しめるようにサポートする。

●お世話役の行動を把握

お世話役が次にどのような指示をするのか、どのようなプログラムの進め方をするのかを十分に理解する（事前に想定する）ことが大切。そのことで、必要なフォロー（例えば、次のアクティビティに必要な道具の用意、隊形づくりの準備）を適切に行うことができる。

●サポートがおせっかいにならないように

参加者が、時間をかけたり、ちょっと工夫すればできることまで、お世話役が手伝ってしまったら、やってしまうことがよく見受けられる。参加者ができること、参加者に挑戦してもらった方がよいことは見守る姿勢が大切。

たとえばグループ対抗ゲームの、メンバーが何かをお世話役から受け取りにくる、獲得するという場面で、動きにくいからと協力者がかわりに受け取りに行ってしまうことがある。こうした行為は、チームの一員として活躍したという実感を得られる機会を参加者から奪ってしまうことでもある。動きにくいのであれば、その参加者がどうしたら皆の前で受け取ることができるのかを考え、サポートするのが協力者の役割。

お世話役、協力者に共通して求められる姿勢・配慮・工夫

●楽しさを広げるための言葉かけ

「〇〇してください」「△△をしないでください」ではなく「□□さんの〇〇が良いですね」「△△していないところが素晴らしい」といった肯定的な言葉かけ（褒め言葉）を大きな声で行うことで、楽しさを膨らませながら（損なわないように）何かをして欲しい、こんなことは避けて欲しいという点を参加者に意識してもらうようにする。

ゲームや歌の途中など一段落したところで、「上手にできましたね」「すばらしい歌声でした」といった肯定的な言葉をかけ、参加者の興味や集中力を無理なく高めていく。

●自己満足に陥らないように注意

参加者よりも、お世話役が楽しんでいる、といった声をよく聞かれる。

あくまで主人公は参加者。参加者が、ゲームや歌を自ら行うことで大きな楽しさを得る。そのための支援に ふさわしい姿勢・配慮・工夫をしているのか、という視点で絶えず自分の取り組みを振り返ろう。



基本動作に挑戦する段階

①2人組になってもらい、図1の手合わせ動作の見本を見せる。

百聞は一見にしかず。見本を使えば、数十秒で動作が伝わる。2人組の時には、対象者1人とリーダーで見本を使おう。

②すぐさま、「膝、拍手、両手」のコールに合わせて全員に挑戦してもらおう。

挑戦を楽しんでもらいながら、動作を確認していけばOK。とにかく1秒でも早く実際に身体を動かしてもらおう。

歌いながら基本動作を続けることに挑戦する段階

③続けて、「1,2,3」のコールに合わせて挑戦してもらおう。

段階は提供側が知っていれば良いこと。「次の段階は〇〇です」などと区切らずに、流れの中で続けていこう。

④ある程度の対象者が③が出来た頃合いを見計らい、歌いながら動作を続けることに挑戦してもらおう。

②、③とクリアしたところで、「ちょっと難しいけど、歌いながらできますか」等とさらに挑戦の意欲を引き出すつなぎ方を工夫しよう。



4人組で基本動作をすことになれる段階

⑤4人組(2ペア)になってもらい、「1,2,3」のコールに合わせ、腕があたらないように工夫しながら実施してもらおう。

4人組で歌いながら動作を続けることに挑戦

⑥1ペアは膝から、もう1ペアが拍手からスタートすることの見本を見せる。

⑦すぐさま、「1,2,3」のコールに合わせて挑戦してもらおう。

⑧歌いながら4人組で動作を続けることに挑戦してもらおう。

6人組へとさらに展開することも可能。



コールに合わせて基本動作を続けることに挑戦

リズムに合わせて手を動かす爽快感

段々と早くなるコールに合わせてるように挑戦

上手く続けようとするドキドキ感

歌いながら挑戦。さらにもう一度!

失敗に顔を見合わせ吹き出す

わいわいガヤガヤと試行錯誤を楽しみながら挑戦

仲間と知恵を出し合い笑顔を交わすニコニコ感

段々と早くなるコールに合わせてるように挑戦

歌いながら挑戦。さらにもう一度!

長く続けられた達成感

段階的アレンジ法に基づく段階設定（基本的な方法）

難しい

段階ごとの課題の難度

簡単



低

課題に挑戦し成功した達成感を得やすい
対象者の相対的な能力レベル

高

言葉かけの参考例

●きっかけの言葉

歌詞や曲のイメージにあった、身の回りの話題。

●誘いの言葉

歌った歌詞のフレーズなどから、身近な季節のできごとや時代を想像しやすいキーワードを選んで。

●導入の言葉

対象者の披露してくれた思い出話の中から、みんなが共通して歌に想いを込めやすいキーワードを選んで。



リラックス体操



みなさん、こんにちは。ごきげんいかがですか？

私は〇〇と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

今日はとってももうらかなよい天気になりました。この施設の庭にはとうすでにスマイルが芽を出しはじめましたね。お気づきになりましたか？

さて今日のこのぼのとしたよき日に、みなさんのつどいへお招きくださいますようお願いいたします。

それではさっそく気分をあたためるレクリエーション体操から始めることにしましょう。



まず上をぐらんく下さい。ホー、上にはあこがれがいっぱいあふれているでしょう。あこがれ見えますか？



次に下をぐらんく下さい。ホー、下には思い出がいっぱいあふれているでしょう。思い出見えますか？

ええですか？

では、このあこがれと思い出に向って首の体操をいたしましょう。ハイ、上を向いて、次に下を向いて、イチ・ニ・イチ・ニ……その調子です……この間この体操していてポロン！と入れ歯を落としちゃったおじいちゃんがいましたが……みなさんは大丈夫ですね。

ハイ、今度は首を左右に向けましょう。どちら



らからでも結構です。ハイ、イチ・ニ・イチ・ニ……その調子です……この時おとなりの人と顔が合っ

いましたら、ニッコリほほえみ合ってくださいね。あなたの素的な笑顔が心をなごませてくれるはずですよ。

さあ次は、首を大きくまわしましょう。ハイ、イチ・ニ・サン・シ・イチ・ニ・サン・シ……その調子です……この首がまわりにくい人は、たぶん借金があるのかも知れませんね。そうがといって、あまりまわし過ぎて頭をおっことさないように。この間ゴトン！とおっことしちやめたおじいちゃんがいて、気がついたらアデランスでした。



続いて肩の上げ下げをいたしましょう。ハイ、上げて、下げてイチ・ニ・イチ・ニ……だんだん

早く1・2・1・2……この肩の上げ下げがぶぞろいの人は肩なしですね。でも片意地張らなくても結構ですよ。



さて次に、両手をしっかりと上にあげてください。グーッと背伸びの体操をいたしましょう。この手の上げ方によって、あなた

の学校時代の成績が分かるといわれていますが、いかがでしたか？

さあ、上体全体を横に倒してみましょう。ハイ、イチ・ニ・サン・シ・イチ・ニ・サン・シ……この体操は、特にお腹のまわりにお肉の貯形貯蓄をなさっている人はきついかも知れませんね。

それでは、おしまいに深呼吸でまとめましょう。ハーイ、吸ってーエ。ハイ、吐きます。もう一度……ハイ、大変よく出来ました。

いかがでしたか？ あなたの気分はあたたまりましたでしょうか。

首筋の体操

- 首筋の揉み解し。
- ゆったり感の誘発。



初めての出会いには緊張感が伴うものですが、気持ちを和らげるためにはリラックスの手立ても必要ですね。そこで、緊張を解す体操を一緒にいたしましょう。

まずは、首筋の運動からです。ハイ、アゴを上に向けて、ゆったりと天井をあおぎ見ましょう。そして次は下に向けて、後ろの首筋も伸ばします。さあ、この運動をそれぞれゆったりと2回続けてみましょう。

ハ～イ、結構です。今度は、首筋を左右に傾けてみます。ハイ、右に……。そして左に……。これもそれぞれゆったりと2回続けてみましょう。さあそこで次は、首筋全体を大きく回してみよう。右から……。そして左から……。ハ～イ、結構でした。

肩の体操

- 肩の揉み解し。
- 緊張から弛緩への誘発。



首筋の揉み解しが出来たところで、今度は肩のリラックス体操も加えてみましょう。

まずは両方の肩先にギューと力を込めて押し上げて行

きます。さあそこで頂点に達したら、肩の力を抜いてストンと落としてみてください。

いかがですか？ この緊張から弛緩へストンと力が抜けるようになるまでくり返してみましょう。

さあそこで次は、肩先を回してみます。まずは内回しからゆったりと大きく……。そして外回しもゆったりと大きく……。

これも肩の力が抜けるようになるまでくり返してみましょう。さあ、この揉み解しの気分はいかがですか？

腕の体操

- 腕の伸展運動。
- 上体のストレッチ。



続いて腕挙げのストレッチ体操も加えてみましょう。

まずは、両手をしっかりと上に挙げてグ～ッと背伸びの運動をいたします。

この時に両腕が両耳を挟むように真っ直ぐに挙げると、腕・肩と共に背筋のストレッチング効果も出てまいります。

それでは伸び伸びと、この腕挙げ体操をくり返してみましょう。さあ、そこで次は腕を挙げながら上体を右へ左へと倒してみよう。この横倒しの運動は、腸腹のストレッチングにも効果的であり有効です。とりわけ、普段から運動不足で、お腹の周りにたっぷりとお肉の脂肪貯蓄をなさっている人には効果があるかと思います。どうぞ、体を慈しむように曲げ伸ばしをしてみましょう。

上体の体操

- 背筋の曲げ伸ばし。
- 上体のストレッチ。



さあ、もう一つの上体のストレッチ体操も取り入れてみることにいたしましょう。

まずは、両手を組み合わせたグ～ッと腕を上へ伸ばします。その姿勢のまま10秒間伸

ばし続けます。さあそこで両腕を伸ばしたまま、おじぎをするように上体を前方へ倒して行きます。この時、背筋と腕が平行になるように倒します。これも10秒ぐらいとし、徐々に上体を持ち上げて行きながら、次は背をたれに背中をあづけてグ～ッとくのけぞる姿勢になります。

これを10秒間ずつ、ゆったりとくり返して行きましょう。肩こりの揉み解しめ気分のリフレッシュに効果が期待出来ます。

まねまね体操



さて、みんな。これから、まねまね体操するよ。

まねまね体操だから、私の声も、そして動作も、まったくその通りにまねてね。

いろいろな声の調子と身ぶり手ぶりの動作が入るから、そのオーバーな表現を大いに楽しんでね。

はじめのうちは、ゆっくり入るけど、だんだん早くなっていくから、遅れないよう、しっかりついてきてね。

それでは、さっそくはじめよう。



鼻と耳つまみ

- 運動バランスと器用性。
- 順応の動作。



ハ～イ、ご機嫌いかがですか？これから、運動神経と巧緻性の機能について試してみるゲームがありますので、どうぞトライしてみてください。

その方法ですが、まずは私の動作を真似してみてください。

始めに、このように右手で自分の鼻を軽くつまみます。そして左手は、このように自分の右耳をつまみます。ハイ、そうですね。

それでは両手を下げて、もう一度このように素早くつまんでみましょう。「ヨ～イ、ハイ！」もう一度練習しておきましょうか。「ヨ～イ、ハイ！」そうですね。この形が基本になりますので、よく覚えておいてください。

次に、胸の前で「チヨン」と拍手を打ちます。そして今度は、このように素早く左手で鼻をつまみ、右手で左耳をつまみます。ここは、先ほどとつまむ手が入れ替わったわけです。

それでは、この三つの動作を連続で試してみましょう。

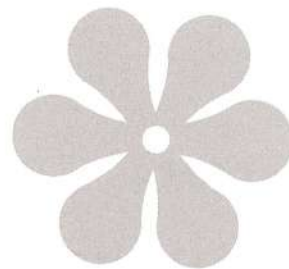
ハイ、「鼻・耳」「チヨン」「鼻・耳」「チヨン」「鼻・耳」「チヨン」「鼻・耳」「チヨン」……さて、いかがですか？

それでは、だんだんとテンポを早めてまいりましょう。

ハイ、「鼻・耳」「チヨン」……………。

だいぶ慣れて来ましたね。

ハ～イ、みなさん全員、この運動神経と巧緻性のテストは合格で～す。お見事でした。ジャンジャン。



友情の肩たたき

ポイント

- ① 隣り合わせた人とのコミュニケーション。
- ② 肩たたきでスキンシップ。
- ③ 緊張をほぐす。
- ④ 仲間意識をつくる。

すすめ方

- ① 立って前の人の肩をたたきます。
- ② もみほぐします。
- ③ まわれ方をして前の人の肩をたたきます。
- ④ もみほぐします。

リーダーの言葉かけ

さあ、みなさん。その場にお立ちください。そして、それぞれ前の人の肩へ両手をかけましょう。

それでは、やさしく、かつ親切に前の人の肩を、トントントンとたたいてあげてください。

いかがですか？気持ちいいですか？どうぞ前の人は遠慮なく注文をつけてください。そう、そのへんを強くとか、弱くとか……。

あまり強くたたきますと、後で倍にして返されるかも知れませんよ。どうですか？その人の人間味が伝わってまいりますね。乱暴な人、粗野な人、はたまた遠慮がちな人、いろいろなタイプの人がいそうです。

それでは、今度はもみほぐしてあげてください。ハイモミモミどうぞ……。何やら、くすぐったそうな人もいますね。あ、首をしめてはいけませんよ。指圧の心、友達心で、やさしくもみほぐしてあげましょう。

ハイ結構です。それでは、まわれ右をいたしまして、友情のお返しをしてあげてください。まずはトントントンと肩たたきをどうぞ……。ハイ、それでは肩もみにうつりましょう……。

ハイ結構です。お互いに、ありがとうございますあいさつをかわしながら、その場にお座りください。

いかがでしたか？こうして見ず知らずの人から、肩をたたいてもらうのも、新鮮な気分にさせられていいものですね。



ゲームむとくち MEMO

リーダーは、常に参加者のムードの変化に気を配り、そのムードに合わせて、持ちネタの変更ができる柔軟性が欲しいものです。

プログラムは、決して原則通りに貫くばかりが能ではありません。状況に応じて対応することにも心がけておきたいものです。

今日失敗しても、明日の成功につなげていく意欲が、向上を約束してくれます。

肩もみトントン



みなさん、こんにちは。はじめまして。

私は、今日のこのゲームの時間をリードさせていただきます。〇〇と申します。どうぞ、最後まで楽しくおつき合いますよう、よろしくお願いいたします。

さて、お見受けしますところ、みなさんも今日はじめて顔を合わせる機会なのではありませんが、

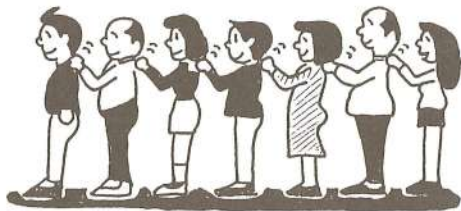
そこで、このはじめての出逢いのチャンスを、さめやかにふれあいたいと思います。それではさっそくはじめましょう。

会場のみなさん、大変恐れ入りますが、どうぞその場にお立ちいただけますか？《ここで参加者の立ちあがる様子を見とけてから》

ハイ、ありがとうございます。それではみなさん、全体に右向け右をしてくださいますか？そうですね、こちらの方角です。

さあ、それではそれぞれ向き寄っていただいて、どうぞ前の人の両肩にあなたの両手をかけてください。ハイ、そうですね。

それでは、さめやかにふれあいたいと思いますので、どうぞ前の人の肩をやさしく親切に、心を込めて、思いっきり首を閉めましょう！！《ここでズッコケを誘う》なーんて言ったら大変なことになるので、気持ちよくトントントントン……と肩たたきをしてあげてください。



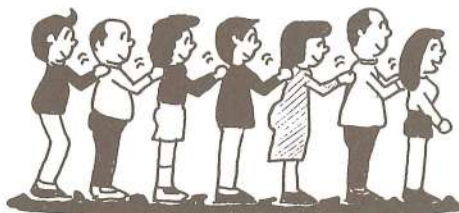
いかがですか？後ろの人のたたき方によって人間性が伝わってきますでしょ。ていねいな人、乱暴な人、加減のわからない人、はたまためらしい手つきの人などなど……。

で、みなさん。とっても気持ちよさそうですね、さすがです。

ハイ、それではみなさん。今度はまわれ右を

してお返しをしてあげましょう。どうぞ同じように、心を込めてトントントン……とたたいてさしあげましょう。

ここでひとつ大事なことがあります。どうぞ前の人に「いかがですか？」と、言葉かけしてみてください。



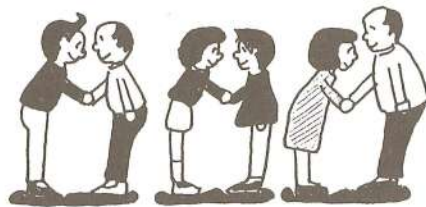
そこでもし気持ちよかったら「なかなかお上手ですね」と、ほめてあげてください。そういたしますと、やりがいが出てきますよね。気は心ですからね。

ハイ、それではもう一度まわれ右をしていただいて、今度はモミモミ……もみほぐしてあげてください。肩先、首すじも気配ってあげてくださいね。《ここで様子をうかがいながら》

ハイ、それでは今再びまわれ右をしていただきまして、モミモミのお返しをしてあげてください。

いかがですか？相手の人の思いやりが伝わってきますか？《ここでも全体の様子をうかがいながら、頃合いを見はがって》

ハイ結構でした。どうぞみなさん、おとなり同士素的なスマイルで握手を交わしながら「ありがとう」のごあいさつを交わし合ってください。



ハイ、お互いありがとうございました。それではどうぞもとのお席にお座りください。いかがでしたか？こうして見ず知らずの人から肩をもらってもう一つの新鮮な気分ですよ。

タイとタコ

ポイント

- ① 二人組の勝負。
- ② 号令による敏しう動作。
- ③ 手たたきゲーム。
- ④ ムードの活性化を促す。

すすめ方

- ① 二人組になって、お互いの左手同士を合わせる。
- ② タイとタコの名前を決める。
- ③ リーダーの号令「タイ!」か「タコ!」を聞き分けて反応する。
- ④ タイの号令で、タイの人が相手の左手甲をたたく。
- ⑤ タコの号令で、タコの人が相手の左手甲をたたく。
- ⑥ それぞれの相手は、たたかれないように左手を引く。
- ⑦ より多くたたいた人が勝ち。

リーダーの言葉かけ

さて、お近くのオと二人組になって向かい合ってください。そこでお互いに握手をして、よろしくのごあいさつをいたしましょう。ハイ、よろしくーウ。

さて、何んの意味のよろしくが、さっぱりわからないわけですが、これからお二人で真昼の決闘をしていただこうと思います。



まず、このように、お互いの左手同士を合わせて、タイがタコのいずれかを決めてください。

《ここでリーダーは、それぞれお互いの名前を確認します》

それでは、お二人はもう敵同士となってしまいました。ここで、私の方から「タタタタ」というリズムとともにタイが、タコのどちらかを号令いたします。「タイ!」という号令がかかったら、タイの人は素早くタコの人左手の甲を思いきりたたいてください。ところが、タコの方は、たたかれては大変、素早く左手を引っ込めて逃げてください。

同様に「タコ!」と号令がかかったらタコの方がたたき、タイの人は逃げてください。

さあ、ボヤボヤしておりますと、ビッタンコ打たれてしまいますゾ!

さて、いよいよ本番とまいりましょう。かまえてーエ、タタタタ……タコ! タタタタ……タイ! タタタタ……タイ! タタタタ……タコ! タタタタ……タコ! タタタタ……タイ! タタタタ……タイ!

いゝやゝ、すごい戦いぶりです。それでは、今度は少し複雑なルールを加えます。タイ、タコの他に、タンスとかタニシとかタイヤキとか、まぎらめしい号令を加えます。この号令の時は、相手を打ってはいけません。よろしいですか。よく聞き分けて判断するのがミソです。

それではまいります。かまえてーエ、タタタタ……タコ! タタタタ……タイ! タタタタ……タイミソ! タタタタ……タコ! タタタタ……タイツ! タタタタ……タコヤキ! タタタタ……タイ! タタタタ……イタイ!

ハイ結構です。お互いにずいぶん力が入ってしまいましたね。どうぞ、お互いに手の甲を見くらべてください。オヤオヤとくぐもられた人がいますね。

それでは、お互いに懐みっこなしで、ニコッと笑い合って握手でごあいさついたしましょう。

どじょうつかみ

ポイント

- ① リーダーの言葉かけによる反応ゲーム。
- ② 指つかみの敏しように性を競う。

すすめ方

- ① サークル状になり、それぞれ右手を茶つぼの形にする。
- ② メンバーは、それぞれ左どなりの人の茶つぼへ左人差し指を入れる。
- ③ リーダーの合図と言葉の意味によって、それぞれ差し入れられた指をつかむ。
- ④ また、それぞれはつかまれないように逃げる。

リーダーの言葉かけ

さて、みなさんのおとなりの人と手がつなげるくらいにイスを前へ移動してください。そして、きれいなサークルをつくりましょう。どうですか？ハイ、結構です。

それでははじめに、先ずみなさんの右手は、それぞれこのように茶つぼを作ってください。

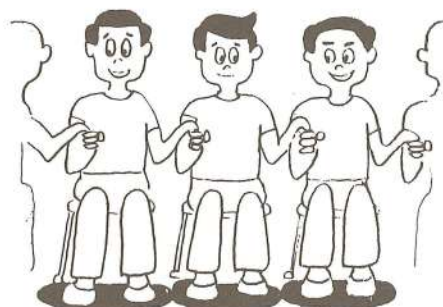


そして、それぞれの左手は、人差し指だけにして左どなりの人の茶つぼの中に入れてください。つまり、この左手の人差し指は、1本のどじょうの役目になります。

そこで、今このように右手の茶つぼと左手のどじょうが、それぞれとなり同士連手して輪になったわけです。

それでは、これから私が笛を鳴らします。笛が鳴ったら、ただちにそのどじょうをギュッとつかんでください。ただし、つかむことばかりに注意を集中しております

と、逃げるのを忘れてしまいますので、ご用心。(このでリーダーは、笛を二、三回鳴らして、その動作の感どころをつかませるための練習をします)



さて、いよいよ本番です。今度は物語によって、つかみ、逃げてください。私が、頭に思い浮かぶままにある物語りをお話しいたします。その物語りの中には、時々「右!」「左!」という言葉を入れるようにします。この「右」「左」という言葉が出てきましたならば、それを合図に、素早く茶つぼに入れられた相手のどじょうをギュッとつかんでください。また、逃げてください。

それではまいりましょう。「私は今、百キロのスピードで高速道路を運転しています。前方には、トンネルがせまってまいりました。そこをマッスグ!つき抜けて、ちょっと左を見ると、くっきりと富士山が見えてきました。アッ!きれいだな—あと思い、思わず顔をヨコ!に向けてしまいました。右の方には大きなみかん山が迫っています。車線を左にかえながら右のサイドミラーを見ると、キラッ!とライトの明りが目に入りました。何んだろうと思った瞬間、後方からの車なバーッ!と私の右を通り過ぎていきました。スゴイ!スピードなめと思い、メーターを見ると、何んと150キロは出ているように思い……」

(この物語りの言いまわしの中に、時々強い発音「!」を入れると、ついつられて、思わず相手の指をつかんだり逃げてしまうことになります)

チョンチョンペア



ハイ、それではこう
いたしましょう。みな
さん全員は、おと

なり同士手をつないで、きれいなサークルを作ってみて
ください。

ここでまた再び、新たな出逢いとふれあいのチャンスを作
っていきましょう。

そこで先ずはじめに、あなたのおとなり同士、目と目を
合わせて、どうぞ素的なスマイルでごあいさつを交わし
合いましょう。

ハイ、「よろしくね」「どうぞよろしくお願いします」
さてみなさん。おとなり同士の第一印象はいかでした
か？



ハイ、それではおとなり同士の手を離して、そのぬくも
りから解放です。

さあ、いよいよこれから2人組のペアづくりゲームに入
ります。

どのようにするがと言いますと、先ず全員でその場ジャ
ンプ運動を2回に、拍手をチョンチョン
と2回打ちます。

それでは一度、みなさんとご一緒にやっ
てみましょう。

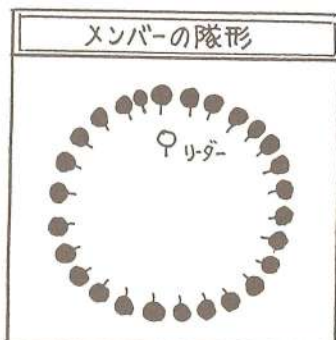
セーノッ、チョンチョン！

ハイ、大変結構です。

そして次は、3回目のジャンプの時に、右か左かのどちら



メンバーの隊形



かへ身を向けて着地します。

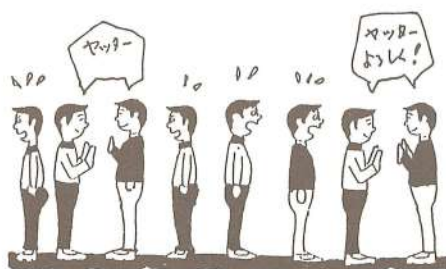
この身の向け方というのは、こちらの人と一緒にペアに
なれたらいいな〜あと、願いを込めた方向にふり向きま
す。

そこで、お互いの気持が引き合いますとピッタシ！とな
るわけです。いわゆる、素晴らしいペアさんの誕生となり、
2人組になって仲良くその場に座って休むことができます。

ところが不幸にしてが、相手となるべくしてペアに願い
を込めた人が背中を向けてしまった場合は、お互いにご
縁がなかったわけですから、次の2回目のペアづくりへ
と願いをつないでいきます。

さあ、このチョンチョンペアの意図するところがご理解
いただけたと思いますので、さっそく本番とまいります。

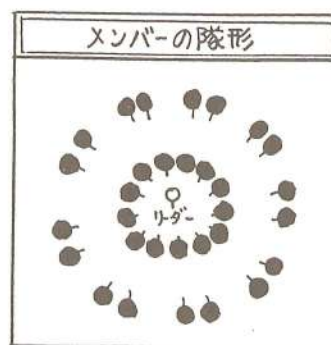
ハイ、セーノッ、チョンチョンペア！



ハイ、ペアさんになったお二人は、どうぞ仲良くその
場にお座りください。最初のビューティーペアさんの誕
生ですね。

こうして、これからどんどんペアさんを作っていきます
ので、そのゆくえをお二人でご覧になっててください。

メンバーの隊形



それでは引き続き、
チョンチョンペアを
すすめてまいります。
次は、セカンドセッ
ティングに入ります
ので、5〜6歩ほど
サークルの中に入っ
て、おとなり同士手
をつないでください。

そして、目と目を合わせてごあいさつをどうぞ。「よろしくお願いします」

ハイ、それでは2回目のチョンチョンペアづくりに入ります。

ハイ、セーノッ、チョンチョンペア!

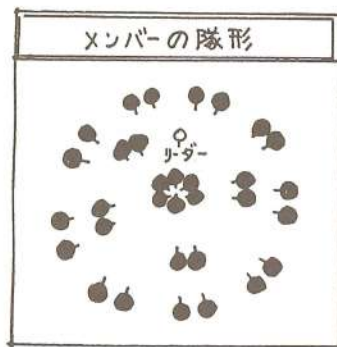


ハイ、ペアさんになったお二人は、どうぞ仲良くその場にお座りください。2回目のビューティーペアさん誕生となりましたね。

さあ、そうこうしているうちに、だいぶ少ない人数にしばらくはまれてま

りましたよ。

それではさらに引き続き、3回目のペアづくりをすすめてまいりましょう。



さあ、みなさん中央をぐらんください。いよいよこのチョンチョンペアも、残るはあ

と6名となりましたね。どうやら3回目でもれなくペアさんができそうです。

おとなり同士ピッタリいけば、3組のペアさんとなります。

ところがもし、この6名の方々が一方方向に向いてしまったら、はたしてどのような事になるでしょうか。

大変興味のあるところです。

それでは、例によっておとなり同士手をつないで、目と目を合わせてごあいさつをどうぞ。「よろしくお願いします」

どうぞすでに終番ですので、お互いに目くばせの合図をし合って結構です。

それでは、最後のペアづくりに入ります。

セーノッ、チョンチョンペア!



ハイ、どうやら首尾よくまとまったようです。よかったですね。

それではみなさん。あらためてペアさん同士で向かいあって、「よろしく」「ね」「がんばりましょう」の

ごあいさつを交わし合ってください。

ふり向く心理



人と人が、はじめての出会いで注目すべき点は、ファーストインプレッションつまり第一印象が瞬時に働くということなのです。

一見して「感じがいい人」「苦手なタイプ」の印象をいづく時、心の磁場が作動します。

そこで、このチョンチョンペアづくりも二人組にさせる意図がありますから、どちらかへふり向く場合には、必然的に好印象の人へ磁場が働きます。

つまり、人と人との磁場は好印象が求心性、悪印象が遠心性へと誘発します。

したがって、目と目が合った瞬間に、さめやかなスマイルのできる人は、相手に求心性の心理を誘発することになり、ペアづくりでもれるというケースはきわめて少なくなるわけです。

二人は若い



さて、おじいちゃまも、おばあちゃまも、この歌と踊りでますます若くなってください。昔ながらの「二人は若い」の歌に合わせて、楽しく愉快に踊ってみましょう。

♪ あなたと呼べは …… 8呼間



おじいちゃまとおばあちゃまが二人組になって、先ず、おばあちゃまが、おじいちゃまの肩をトントン…とリズムに合わせてたたいてあげましょう。

♪ あなたと答える …… 8呼間



ここで交代して、肩たたきのお返しです。

♪ 山のこだまの …… 8呼間



お互いに足を開き、しずみ込んで右ななめに両手をあげて背伸び。またしずみ込んで左ななめに両手をあげて背伸びします。

♪ うれしさよ …… 8呼間



肘を折り曲げて脇腹をパタパタとはずみをつけながら、右へ左へと上体をゆすります。

♪ あなた、なあんだい …… 8呼間
ここで4呼間ずつ肩たたきを、交互に入れます。

♪ 空は青空 …… 8呼間



足踏みを加えながら、両手を前からあげて横へおろしていきます。

♪ 二人は若い …… 8呼間



お互いに手を取り合って、8呼間でその場を1周します。

以上をくりかえしていきます。

アルプス一尺

特徴

- ① パートナー・チェンジの多いミキシング・ダンス。
- ② 足ジャンケンによるゲーム・ダンス。

音楽

$\frac{4}{4}$ 拍子 レコード番号 TS-4031 みんなで歌いながら踊ることできる。

隊形

全員、自由に分散し、その都度相手をみつける。

踊り方

♪ アルプス一尺

お互いに2m位離れて立ち4歩前進して近づく。この時、3歩目に各自拍手を1回、そして4歩目に相手と両手を打ち合わせる。



♪ こまの上でアルペン踊りを

お互いに4歩後退し、各自その場で右まわりに4歩で一回転する。



♪ さあ踊りましょう

お互いにその場で、ピョンピョンと2回はねて、3回目で足ジャンケンを行なう。



♪ ララララ……

ジャンケンに負けた人は、勝った人の肩をたたき、あいこは、お互いに握手する。(12呼間) そして、のこりの4呼間で新しい相手をみつけて向かい合う。

以上をはじめてからくり返す。

ジャンケン・チャンピオン

ポイント

- ① ジャンケンの勝ち抜き。
- ② 整列への導入。

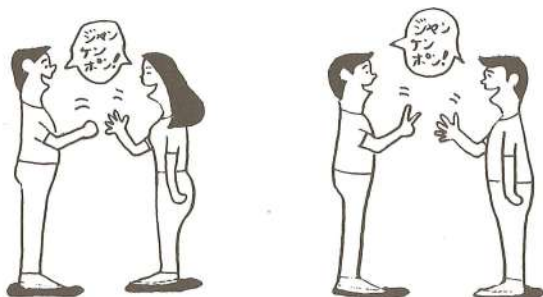
すすめ方

- ① 近くの人とジャンケンを行なう。
- ② 負けた人は、勝った人の背中にまわり、両肩に手をかけてついていく。
- ③ 勝った人は、負けた人を後ろへしたがい、他の先頭同士とジャンケンを行なう。
- ④ ジャンケンで勝つ都度に、負けた先頭は列のまま、勝った列の後ろにつく。
- ⑤ これをくり返し、全部の列が一本に吸収された状態で、先頭がジャンケン勝ち抜きのチャンピオンになる。

リーダーの言葉かけ

さて、みなさんの中から、たった一人だけ、ジャンケン・チャンピオンを決めたいと思います。

ルールは、きめめで簡単です。まずはじめに、全員近くの人とジャンケンをしてください。

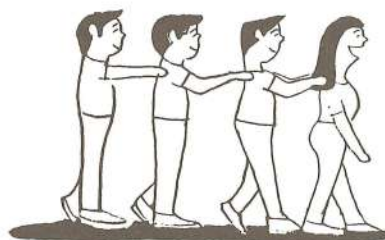


ジャンケンで負けた人は、勝った人の後ろへまわり、その人の両肩に両手を添えて勝った人の歩みについていきます。勝った人は、先頭になり、他の組の先頭の前へ

すすみ、ジャンケンを行ないます。



この時、負けた組は、そのまま列を組んで、勝った組の後ろへ列を組みます。



こうして、続けていくうちに、他の組がどんどん吸収されていき、次第に長い列ができていきます。

そして、最終的には一本の長い列になってしまいます。したがって、最後の長い列の先頭を守り、勝ち抜いた人が、みごとジャンケン・チャンピオンになります。

さて、ジャンケン・チャンピオンはどんな人になるでしょうか？ さっそくやってみましょう。

応用

- ① 両手ジャンケンでやってみる
- ② 足ジャンケンでやってみる
- ③ 清正ジャンケンでやってみる
- ④ ジャンケン・あっち向けホイ！でやってみる
- ⑤ ジャンケン・どっち引くの！でやってみる

フルーツバスケット

ポイント

- ① 指名されて移動する席取りゲーム。
- ② 果物の名前をメンバーに命名する。

すすめ方

- ① メンバーは、サークル状のイスに座る。
- ② メンバーに、果物の名前を命名する。
- ③ リーダーからコール指名された人は、ただちに席を移動する。
- ④ メンバーの移動中に、リーダーも空いている席に着席する。
- ⑤ こうして、一人が余る。その人が、次のコール指名を行ない、再び空いている席に着席する。

リーダーの言葉かけ

さて、果物屋さんには、どんな品物が並んでいますか？
そうですね、みかん・リンゴ・バナナ・パイナップル・
かき・イチゴ……などがあげられますが、季節によって
実に様々な品物が並びます。

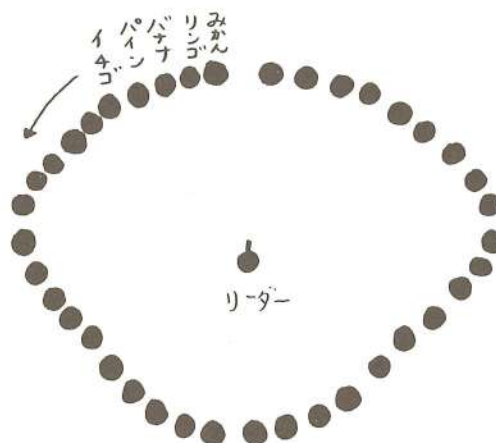
そこで、これから順番に、みなさんにその果物の名前
を決めていただこうと思います。順番は、みかん・リン
ゴ・バナナ・パイナップル・イチゴまでをくり返しなが
ら、命名していきたいと思います。(ここでリーダーは
、サークルの一人を基準に、順々に果物の名前を発表さ
せていきます)

それでは、確認いたしましょう。まず、みかんにな
った人、どうぞその場にお立ちください。ハイ、メンバー
のみなさんはよく覚えておいてくださいね。次に、リン
ゴになった人、どうぞ……。続いて、バナナの人……
……。さらに、パイナップルの人……。そして、イチ
ゴの人……。

ハイ、結構です。これで、みなさん全員に果物の名前

を持ったことになります。

では、はじめに私の方からコール指名しまして、この
ゲームをスタートさせたいと思います。



コール指名は「みかん動け!」「リンゴ動け!」ある
いは「バナナとパイナップル動け!」「みかんとバナナ
とイチゴ動け!」といったように、一種類もしくは、二
・三種類加えてコールいたします。

そこで、自分の名前がコール指名された人は、ただち
に、自分の席から、どこか空いている他の席に移動し、
着席してください。ただし、ゆっくり移動してしまいますと
大変です。その間に、私もどこか空いている席に着席し
てしまいますので、かならず一人余ってしまうことにな
ります。従って、その余ってしまった人が、次のコール
指名をする人になります。

また、もうひとつ大事なコールがあります。それは、
私が「フルーツバスケット!」とコールした場合には、
ただちに、全員移動していただくことになります。よろ
しいでしょうか?

それでは、いよいよ本番とまいります。「ハイ、
みかん動け!」(ここでリーダーは、全体の動きが沿糸
になるよう、促進する配慮が大切です)

木の中のリス

ポイント

- ① 三人組のローテーションゲーム。
- ② 号令による移動。

すすめオ

- ① 三人組になり、木の中のリスを作る。
- ② 「リス動け!」でリスが移動する。
- ③ 「木動け!」で木が移動する。
- ④ 「全部動け!」で全員が移動する。
- ⑤ その都度余った人が、号令者になる。

リーダーの言葉かけ

さて、私が笛を吹きましたら、素早く、近くの人と三人組を作って、その場に座ってください。それではまいりましょう。ヨーイ、ピーッ! (ここでリーダーは、余ってしまった人を確認します)

それでは、三人でジャンケンをして、一番負けた人を決めてください。ハイ、ジャンケンをどうぞ。

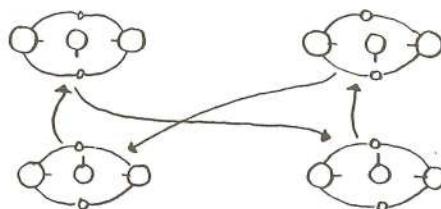
次に、ジャンケンに負けた人をまん中に入れて、このように木の中のリスの形を作ってください。



この形は、中に居る人がリスになります。そして、両手でかこんでいる二人が木になります。

さて、そこでいよいよ移動するわけですが、私の方から、3種類の号令をかけます。

そのひとつは「リス、動け!」と、コールします。この時、リスの人は、ただちに他の木の中へ移動していきます。



もうひとつは「木、動け!」と、コールします。この時、木の人は、ただちにリスの立っている所へ移動します。移動する時は、二人手をつないでリスをかこんで、他の木の人と一緒にかこんでもかまいません。要は、素早くリスをかこむことです。

さらにもうひとつは「全部動け!」と、コールします。この時は、全員その場から離れて、新たに木の中のリスを作ります。ですから、木の人がリスに、リスの人が木になってもかまいません。

そこで、ここに一人余っている人がいますので、私のコールとともに、この人は自由にみなさんの中へ入っていきます。

したがって、かなりず一人余ることになります。さて、どなたが何回余ってしまうでしょうか?

さっそくはじめましょう。

留意点

二人余っている場合も、同じように自由に入れましょう。また、三人組(木の中のリス)ができるところは、ただちに座らせるのも、ひとつの区切りができて、ゲーム全体の動きが明確になってきます。

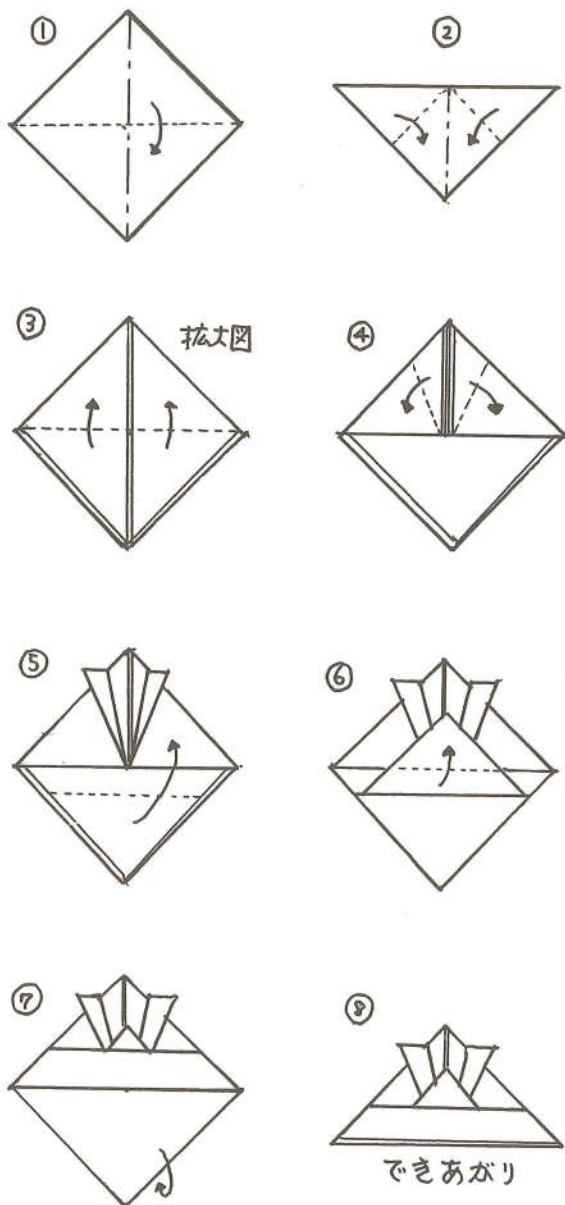
折り紙

- 手作り遊び。
- 指先の巧緻性。

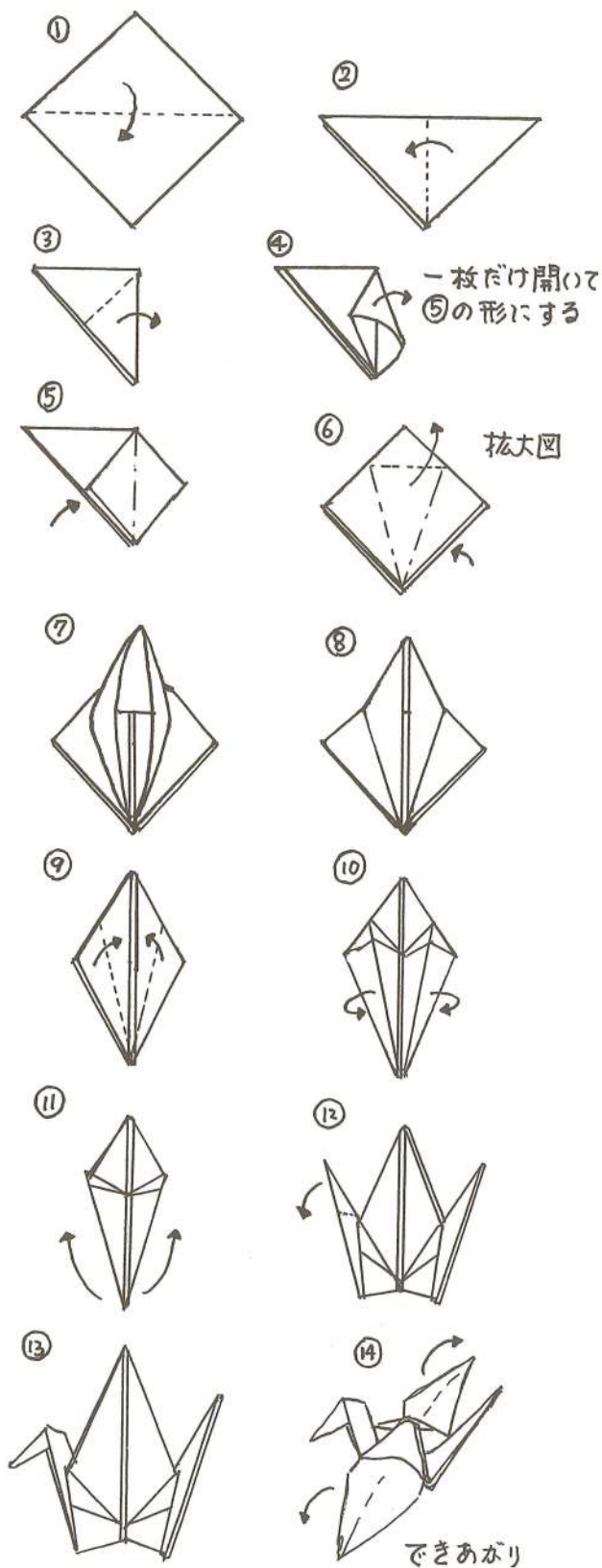


四角いペーパーや千代紙を用いて、いろいろな造形を作り出す遊びが「折り紙」です。数多くある中で、ここではその代表的な「兜」と「鶴」の折り方を載せてみますので、どうぞお試しください。

【かぶと】



【つる】



絵文字よみ パートⅠ

絵文字よみをゲーム化するねらいは、メンバーの機知、ユーモア、洞察、結合連想などの能力を引き出すための、いわば頭の体操といったプログラムとして取り入れることができます。

グループワークゲームメバズハイクの中でのプログラムはもとより、社員教育や学校教育の中の息ぬきのための頭の遊びとしても、手軽に実施できる思考ゲームといえます。

ここでは、できるだけ広範に渡るジャンルから出題してみました。



出題に際しては、あらかじめ画用紙やスケッチブックなどにマジックで記入して、実施することが望ましいでしょう。また、この出題にとどまることなく、あなたのオリジナルをたくさん創作してみてください。

① 3 3 3 3 あ 3 3 3 3	② 話	③ √不
④ 5	⑤ 秋	⑥ 太陽 級
⑦ 器	⑧ 秋 ↑ +	⑨ 糸 I

⑩ 目キ	⑪ 父 嫌	⑫ ヲ半
⑬ 事÷事=0	⑭ 青 青	⑮ 人 満
⑯ さしすせそ 服	⑰ 玄人姿勢	⑱ 幸福 終止
⑲ 車	⑳ 仕 事	㉑ 嘩
㉒ 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩 歩	㉓ 羽 月	㉔ 婆 助人
㉕ 才 勿	㉖ 犬短面	㉗ 8
㉘ 結 氏	㉙ 都	㉚ 風 呂 8
㉛ の	㉜ お 犬 づ	㉝ 野 県
㉞ 目 車	㉟ YES 照明	㊱ 蟻 10匹

4・2・1・4ヨン

ポイント

- ① 歌に合わせながらの肩たたき運動。
- ② 気分転換のリズム体操。

すすめ方

- ① 右手で左肩を4つつたく。
- ② 左手で右肩を4つつたく。
- ③ 右手で左肩を2つつたく。
- ④ 左手で右肩を2つつたく。
- ⑤ 右手で左肩を1つつたく。
- ⑥ 左手で右肩を1つつたく。
- ⑦ 最後に「4ヨン」と、拍手1つ。
- ⑧ これを歌に合わせて、行なう。

リーダーの言葉かけ

さてみなさん、ここで気分転換のリズム体操をいたしましょう。

まずはじめに、このように、自分の左肩を右手で4つつたきましょう。次に、右肩を左手で4つつたきます。



では、はじめから。サンハイ、1・2・3・4・1・2・3・4、ハイ、結構です。

そのように、リズムを合わせることが大切です。

次に、手をなえて、左肩を2つ、右肩を2つ、続いて

両肩を1つずつ、最後に拍手を1つ打ちます。



それでは、はじめから連続でやってみましょう。サンハイ、1・2・3・4、1・2・3・4、1・2、1・2、1・1、4ヨン！……（ここで、実際に全体のリズムがそろったまで、練習します）

次には、歌に合わせてやってみましょう。『われは海の子』ご存知ですか？サンハイ、1・2……………。

※ 選曲例 『富士は日本一の山』『うさぎと亀』『浦島太郎』『旅愁』などです。

春のメドレー

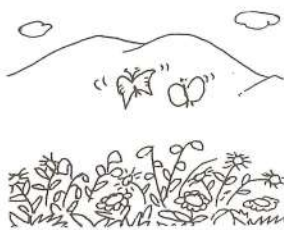
- 春の歌のいろいろ。
- 春の風情をメドレーで歌う。



春の訪れは雪解けや生命の息吹といった季節を感じさせてくれます。そして私たちの心にほのぼのとした暖かな風情を醸し出してくれます。そこで春にちなんで「春が来た」「春の小川」「春よ来い」「花」「早春賦」「荒城の月」「春の歌」「どじょっこふなっこ」の8曲を、ここにご用意いたしました。どうぞ、みなさんと一緒に春の風情をメドレーで歌ってみましょう。

【春が来た】

♪春が来た 春が来た
どこにきた 山にきた
里にきた 野にもきた



【早春賦】

♪春は名だけの 風の
寒さや 谷のうぐいす
歌は思えど 時にあら
ずと 声もたてず 時
にあらずと 声もたて
ず



【春の小川】

♪春の小川はサラサラ
いくよ 岸のすみれや
れんげの花に 姿やさ
しく色美しく さけよ
さけよと ささめきな
がら



【荒城の月】

♪春高樓の花の宴 め
ぐる盃がばさして 千
代の松が枝わけいでし
昔の光いまいずこ



【春よ来い】

♪春よ来い 早く来い
歩きはじめた みいち
ゃんが 赤いはなおの
じょじょはいて おん
もへ出たいと まって
いる



【春の歌】

♪ウララ紅い花束 車
に積んで 春が来た来
た 丘から町へ すみ
れ買いましよ あの花
売りの かめの瞳に春
のゆめ



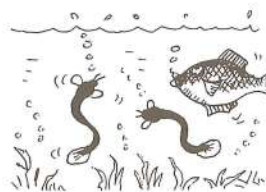
【花】

♪春のうららの 隅田
川 のぼりくだりの
船人が かいのしずく
も 花とちる ながめ
を何に たとうべき



【どじょっこふなっこ】

♪春になれば しなが
もとけて どじょっこ
だの ふなっこだの
夜があげたと おもっ
べな



夏のメドレー

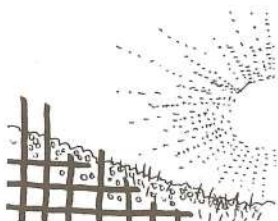
- 夏の歌のいろいろ。
- 夏の風情をメドレーで歌う。



夏の到来は海や山へ聴くレジャーのシーズンを感じさせますね。そして私たちは額の汗を拭いながら木陰の涼を満喫したりもいたします。そこで夏にちなんで「夏は来ぬ」「茶つみ」「うみ」「かもめの水兵さん」「海」「我は海の子」「はなび」「富士山」の8曲を、ここにご用意いたしました。どうぞ、みなさんと一緒に夏の情景を浮かべながらメドレーで歌ってみましょう。

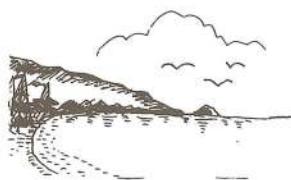
【夏は来ぬ】

♪うの花のにおう垣根
に ほととぎすはゆも
来鳴きて 忍び音もら
す 夏は来ぬ



【海】

♪松原遠く消ゆる所
白帆の影は浮ぶ 干細
浜に高くして かもめ
は低く波に飛ぶ 見よ
昼の海 見よ昼の海



【茶つみ】

♪夏も近づく八十八夜
野にも山にも若葉が茂
る あれに見えるは
茶つみじゅないか あ
かぬだすきに すげの
かさ



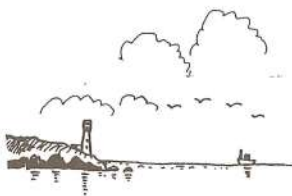
【我は海の子】

♪我は海の子 白浪の
さめぐ磯辺の松原に
煙たななく 苔屋こそ
我がなつかしき 住家
なれ



【うみ】

♪海はひろいな おお
きいな つきがのぼる
し 日がしずむ 海は
おおなみ あおいなみ
ゆれてどこまで つづ
くやら



【はなび】

♪ドボンとなった 花火
だ きれいだな 空い
っぱいにひろがった
したれめなきがひろが
った



【かもめの水兵さん】

♪かもめの水兵さん
ならんだ水兵さん
白い帽子白いシャツ
白い服 波にチャップ
チャップ うかんでる



【富士山】

♪あたまを 雲の上に
出し 四方の山を見お
ろして かみなりさま
を 下に聞く 富士は
日本一の山



秋のメドレー

- 秋の歌のいろいろ。
- 秋の風情をメドレーで歌う。



秋は天高く馬肥ゆる秋、読書の秋、スポーツの秋、イベントの秋、観光の秋といった味わい深い季節の訪れを謳歌することができますね。そこで秋にちなんで「里の秋」「もみじ」「村まつり」「虫の声」「旅愁」「赤とんぼ」「ゆうめけこめけ」「野ざく」の8曲を、ここにご用意いたしました。どうぞ、みなさんと一緒に秋の情緒をメドレーで歌ってみましょう。

【里の秋】

♪ 静かな 静かな 里
の秋 おせじに木の葉
の 落ちる夜は ああ
母さんと ただ二人
栗の実煮てます 囲炉
裏端



【もみじ】

♪ 秋の夕日に てる山
もみじ 濃いも薄いも
数ある中に まつを色
取る かえでめつたは
山のふもとの すそも
よう



【村まつり】

♪ 村の鎮守の 神様の
今日はめでたい おま
つり日 ドンドンヒュ
ラドンヒュララ・・・
朝から聞こえる ふえ
たいこ



【虫の声】

♪ あれまつ虫がなくて
いる チンチロ
あれすず虫もなきだし
た リンリンソリン....
秋の夜長を鳴き通す
ああ面白い 虫の声



【旅愁】

♪ 更け行く秋の夜 旅
の空の めびしき思い
に一人なむむ こいし
め故郷 なつかし父母
夢路にたどるは 里の
家路



【赤とんぼ】

♪ 夕焼け小焼けの 赤
とんぼ おねて見た
のは いつの日か
山の煙で 桑の実を
こかごにつんだは ま
ぼろしか



【ゆうめけこめけ】

♪ 夕焼け小焼けで 日
が暮れて 山のお寺の
鐘が鳴る おててつな
いで みなかえろ か
らすと いっしょに
かえりましょう



【野ざく】

♪ 遠い山から 吹いて
くる こさむい風に
ゆれながら けだかく
清く におう花 きれ
いな野ざく うすむら
さきよ



冬のメドレー

- 冬の歌のいろいろ。
- 冬の風情をメドレーで歌う。



冬の訪れは寒気の厳しさに備える季節の到来でもあります。そして帰省、団らん、思い出話し、お正月といった歳時記を物語るシーズンでもありますね。そこで冬にちなんで「雪山讃歌」「パチカ」「スキー」「たきび」「ゆき」「冬の夜」「冬景色」「冬の星座」の8曲を、ここにご用意いたしました。どうぞみなさんと一緒に冬の趣をメドレーで歌ってみましょう。

【雪山讃歌】

♪ 雪よ岩よ われらが
宿り 俺達や 町には
住めないがらに



【パチカ】

♪ 雪のふる夜は 楽しい
パチカ パチカもえ
ろよ お話ししましょ
昔 昔よ もえろよ
パチカ



【スキー】

♪ 山は白がぬ朝日をあ
びて すべるスキーの
風切る速さ とぶは粉
雪が まいたつ霧か
おお この身も か
けるよかける



【たきび】

♪ 垣根の垣根の 曲が
り角 たきびだたきび
だ おちばたき あた
ろうか あたろうよ
北風 ぴーぷー ふい
ている



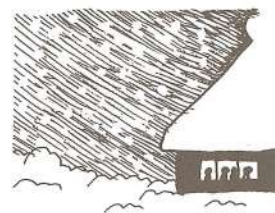
【ゆき】

♪ 雪めこんこ あうれ
めこんこ 降っては降
っては ずんずんつも
る 山も野原も 綿帽
ろかぶり 枯れ木のこ
らず 花がさく



【冬の夜】

♪ 灯火近く衣縫う母は
春の遊びの楽しさ語る
居並ぶ子供は指を折り
つつ 日数がぞえて喜
びのさむ 囲炉裏火は
とろとろ 外は吹雪



【冬景色】

♪ さざりきゆる みな
とえの 舟に白し朝の
霜 ただ水鳥の声がし
て いまださめず 岸
の家



【冬の星座】

♪ 木枯とだえて さゆ
る空より 地上に降り
しく 奇し光よ もの
みな憩えるしじまの中
に きらめき揺れつつ
星座はめぐる



注意事項

本ゲーム集は健康レクリエーション研究所 山田征夫先生の御了承のもと、先生の著作物からイラスト等を使用しております。

つきましては、本ゲーム集の複製・転載また、イラスト等の使用については固くお断りいたします。

**ふれあい・いきいきサロン
つどいの持ち方・ゲーム集**

発行日 平成19年3月発行

発行者 社会福祉法人 山口県社会福祉協議会
山口市大手町9-6
(ゆ〜あいプラザ 山口県社会福祉会館内)
TEL 083-924-2777

印刷 株式会社 コア

愛ちゃん と 希望くん



© 中央共同募金会

この冊子は、共同募金の配分金により作成したものです。



社会福祉法人 **山口県社会福祉協議会**

〒753-0072 山口市大手町9-6 (ゆ〜あいプラザ 山口県社会福祉会館内)
TEL (083)924-2777 FAX (083)924-2792