

介護予防活動のための

レクリエーション集

「会が盛り上がらない」、
「参加者の仲間意識が乏しい」など
グループ運営にお困りはないですか？

レクリエーションは、会を盛り上げ、グループ内のコミュニケーションを活発にすることに加え、運動機能や認知機能の向上も期待できます。

みなさんのグループの活性化に、
このレクリエーション集を活用してみてください。

目次

レクリエーションをはじめる前に.....	1
1 自己紹介.....	3
2 挨拶元気にイエー！.....	4
3 グーパー運動.....	5
4 数かぞえ.....	6
5 後出しじゃんけん.....	7
6 鉄道唱歌.....	8
7 どじょうキャッチ.....	9
8 覚えるしりとり.....	10
9 リズムでトントン①.....	11
10 リズムでトントン②.....	12
11 あんたがたどこさ.....	13
12 パタカラ歌謡.....	14
13 四方ステップ.....	15
14 キャッチボール.....	16
15 ボールまわし.....	17
16 50音消し.....	18
17 じゃんけん大会.....	19
18 ちらしパズル.....	20
19 一文字遊び.....	21
20 KAMI コップ.....	22

レクリエーションをはじめる前に

●レクリエーション集作成のねらい

グループ活動時、下記のように感じることはありませんか。

「新しい人が参加してくれたけど、会に馴染めていないように感じる」

「参加者同士がもっと仲良くなって、仲間意識を高めたい」

「いつもと違うプログラム取り入れて、活動を盛り上げたい」 など

活動プログラムの中にレクリエーションを取り入れることで、お互いを知るきっかけになり、コミュニケーションや笑いが増え、グループの雰囲気がより明るくなります。そして参加する皆さまが、今まで以上に楽しく活動に参加していただけるようになればと考え、活動プログラムの中に取り入れやすいレクリエーションを集めた冊子を作成しました。

●レクリエーションとは

介護予防・健康づくりの活動において行うレクリエーションは、単なる余暇活動に限らず、下記にあるようなさまざまな目的があります。

- ・グループ内のコミュニケーションを促進する
- ・脳を刺激し、活性化する
- ・身体機能が向上する
- ・生活の質(QOL)が向上する など

レクリエーションを笑いながら楽しく行うことで、参加者同士がお互いのことを知り、会の雰囲気が和むなどの効果があります。加えて、身体の動きを織り交ぜながら行うことで、さまざまな機能(運動機能、認知機能、口腔機能など)の向上も期待できます。

上手にできなくても、間違えても、考えながら行うことで脳への刺激となり、活性化しますので、諦めず笑いながら楽しく行っていきましょう。

●レクリエーションを行う際の注意点

レクリエーションに熱中しすぎると思いがけないところで転倒したり、ケガをしたりすることがあります。体の状況やその日の体調に合わせ、無理して行わないように参加者に声をかけましょう。

●レクリエーション集の見方

1 自己紹介

自分の名前やテーマに沿って一言お話しすることで、自分を知ってもらい、他の参加者のことを知る機会になります。他のメンバーと共通点を見つけることができれば、話しをするきっかけにもなります。

準備するもの	参加人数	所要時間
特になし	5～6人	10分



横浜花子です。
ここ最近楽しかったことは、
夫婦で旅行に行ったことです。

▼進行

1. グループを作り、輪になって座ってもらいます。
2. 自己紹介(氏名)とテーマに合わせて一言お話しすることを説明します。
3. 話すテーマを伝えます。
4. 最初に自己紹介する人を決め、その人から時計回りに進めましょう。

▼テーマ例

- ・最近楽しかったこと
- ・思い出の場所
- ・季節に応じたテーマ など

▼レベルアップ

他己紹介を取り入れて、よりメンバーのことを知ろう!

1. 輪になって座り、右隣の人とペアになります(奇数の場合は3人1組でも可)。
2. 自己紹介とテーマに沿った話しをお互いに行います(1人30秒～1分程度)。
3. 全体に向けて、ペアになった人の紹介をします。

※少人数のグループ(5～6人)の場合は、自己紹介する順番を決め、自分より前の人の名前を言った後に自己紹介をすると、難易度が上がります。

⑤5人グループで3番目の人:「○○さんと〇〇さんの隣の横浜です」

レクリエーションの概要を記しています。取組効果などを確認しましょう。

レクリエーションの進め方を記しています。流れを習得しましょう。

補足情報などを記しています。補足情報を使い、進行をスムーズに行いましょう。

レベルアップしたレクリエーションを記しています。基本形に慣れてきたらチャレンジしてみましょう。

自己紹介

自分の名前やテーマに沿って一言お話しすることで、自分を知ってもらい、他の参加者のことを知る機会になります。他の参加者と共通点を見つけることができれば、話しをするきっかけにもなります。

準備するもの	参加人数	所要時間
特になし	4人～	10分



横浜花子です。
ここ最近楽しかったことは、
夫婦で旅行に行ったことです。

▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座ります。
2. 自己紹介(氏名)とテーマに沿った一言をお話ししてもらうことを説明します。
3. 話すテーマを伝えます。
4. 最初に自己紹介する人を決め、その人から時計回りに進めましょう。

▼テーマ例

- ・最近楽しかったこと
- ・思い出の場所
- ・季節に応じたテーマ など

▼レベルアップ

他己紹介を取り入れて、より参加者のことを知ろう!

1. 輪になって座り、右隣の人とペアになります(奇数の場合は3人1組でも可)。
2. 自己紹介とテーマに沿った話しをお互いにします(1人 30秒～1分程度)。
3. グループ全体に向けて、ペアになった人の紹介をします。

※少人数のグループ(5～6人)の場合は、自己紹介する順番を決め、自分より前の人の名前を言った後に自己紹介をすると、難易度が上がります。

④ 5人グループで3番目の人:「〇〇さんと〇〇さんの隣の横浜です」

2

挨拶元気にイエー！

2人1組で行い、リーダーの指示で元気に挨拶をしましょう。挨拶をする時のルールを覚えて、楽しく頭を活性化させましょう。スキンシップを取ることで、より親近感が湧き、すぐに打ち解けることができます。

準備するもの

特になし

参加人数

2人～

所要時間

5～10分



最初は1
右手で握手し、お互いに
自己紹介してください！

最後は4
両手でハイタッチ！



▼進行

1. 2人1組になり向き合います。
2. ルールを説明します。
「1」は、右手で握手し、お互いに自己紹介します。
「2」は、左手で握手し、お互いに相手の名前を言います。
「3」は、お互いに相手の左肩に右手を置き、「よろしくね」
「4」は、両手でハイタッチしながら、「イエー！」
3. リーダーは1～4の番号をランダムに指示します。

▼レベルアップ

番号を「花」や「果物」などの名前に変えてチャレンジ！

④ 「花」の場合：1➡さくら、2➡うめ、3➡ゆり、4➡ひまわり

運動も同時に行ってみよう！猫背や運動機能の改善にもつながります。

④ 挨拶の時にスクワットやかかと上げを組み合わせる

3

グーパー運動

かけ声にあわせて胸の前でグーやパーを出します。次の動きを考えながら、腕の曲げ伸ばし運動も同時に行います。運動機能と認知機能を高めながら、楽しく行うことができます。失敗してもOK!楽しく取り組んでみましょう!

準備するもの

特になし

参加人数

2人~

所要時間

5~10分



前に伸ばす手はパーですよ。

失敗しても大丈夫!
笑ってください!



▼進行

1. 右手はグーにして胸に当て、左手はパーにして前に伸ばします。
2. リーダーの合図で手を切替えます（右手はパーにして前に伸ばし、左手はグーにして胸に当てる）。
※最初にリーダーがお手本を見せると理解しやすいです。
※グーパーは声に出しましょう。
3. リーダーの合図で手の切替えを繰り返し行います。徐々に合図を出すタイミングを早めてみましょう。

▼レベルアップ

手の形を変えてみよう!

㊦ 右手がグー、左手がチョキ

違う動作も加えて難易度アップ!

㊦ 右手はグーで右太ももをトントンたたき、左手はパーで左太ももをスリスリこする

4

数かぞえ

指を曲げながら、数をかぞえます。指や上肢の運動により猫背改善、脳の活性化にもつながります。上手にできなくても考えながら行うことで、脳が活性化していることをお伝えしましょう。

準備するもの

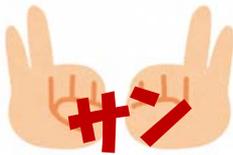
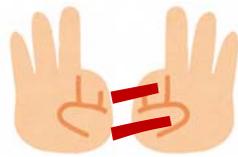
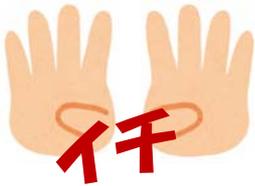
特になし

参加人数

2人～

所要時間

5～10分



▼進行

1. 両手をパーにして、前に伸ばします。
2. 1から10まで数えます。
数える際は、親指から順に指を曲げます。6からは小指・薬指・中指・・・と順に立てていきます。
3. 最初はゆっくり行い、徐々にスピードを上げましょう。

数をかぞえる時は声に出して、親指から小指に向かって順に折ってかぞえてください！



▼レベルアップ

スタートの指の状態を変えて難易度を上げてみよう！

- ① 初めから片方の親指を曲げた状態（イチの状態）から行ってみましょう。
指の動かし方が左右で異なるため、難易度が上がります。

順番	右手	左手
開始時	パーの状態	親指を曲げる（イチの状態）
イチの時	親指を曲げる（イチの状態）	人差し指を曲げる（ニの状態）

5

後出しじゃんけん

後出しじゃんけんで、勝てる手、負ける手を出します。「勝つ手」、「負ける手」を瞬時に判断して出すので、集中力が高まります。

準備するもの

特になし

参加人数

2人～

所要時間

5～10分



▼進行

1. 後出しじゃんけんでリーダーに「勝つ」手を出すように説明します。
2. リーダーが出した後に参加者は出す手を言いながら出します。
3. 何回か繰り返したら、後出して「負ける」手を出すように変更します。



▼レベルアップ

「グー」「チョキ」「パー」のそれぞれの形から連想するものに変更してみましょう!

④例 グー➡リンゴ、チョキ➡はさみ、パー➡もみじ

※3～4文字程度の名詞や単語にします。

慣れてきたら、あえて長い単語や動詞などに行ってみましょう。

6

鉄道唱歌

(作詞：大和田建樹 作曲：多梅稚)

鉄道唱歌の歌詞を数字に変えて歌います。歌に合わせて手や指を動かします。指や上肢の運動により猫背改善、脳の活性化にもつながります。

準備するもの

特になし

参加人数

2人～

所要時間

5～10分



▼進行

1. 鉄道唱歌のメロディーを全員で確認します。
2. 歌詞を1～5の数字に置き換え、1度試しに歌ってみましょう。
3. 歌の数字に合わせて、指で同じ数字を出します。

▼歌詞(横浜 ver.)

鶴見神奈川あとにして	(12の3の 2の4の5)
ゆけば横浜ステーション	(312の4の 2の4の5)
湊を見れば百船の	(12の3の 2の4の5)
煙は空をこがすまで	(312の4の 2の4の5)

まずは横浜バージョンを歌ってみましょう！

次は数字でやってみましょう！

1 2の3の〜♪
2の4の5〜♪

▼レベルアップ

数字を体の部位に置き換えてみよう！

④例 1→頭、2→肩、3→お腹、4→もも、5→ひざ
歌いながら、決められた場所にタッチしましょう。



7

どじょうキャッチ

かけ声にあわせて、「逃げたり(指を抜く)」、「捕まえたり(手を握る)」と左右で二つの違う動きを同時に行います。また、合図があった際には瞬時に二つの動きを行う必要があるため、集中力・判断力の向上も期待できます。

準備するもの

特になし

参加人数

4人～

所要時間

5～10分



4、5、6、はい！

〇〇さんは
大成功ですね！

▼レベルアップ

左右・上下を入れ替えてみましょう！左手⇒「どじょう」、右手⇒「田んぼ」
「どじょう」を「田んぼ」の下から入れる掛け声を変えてみましょう！① 「はい」の掛け声を紛らわしい
言葉に変える⇒「タイ」、「愛」
「はい」の掛け声を別の言葉に
変える⇒「キャッチ」

▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座ります。
2. 左手で筒「田んぼ」（親指と人差し指の指先を付ける）を作り、左膝に置きます。右手は人差し指を立てて、「どじょう」にします。
3. 右隣の人の筒に上から「どじょう」を入れます。
4. リーダーは1～10までのカウントしながら、途中で「はい」と言います（数えるタイミングは変えましょう）。
5. この「はい」の合図で、左手の筒は「どじょう」を逃がさないようにつかみ、右手の「どじょう」は捕まらないように上に抜きます。
6. どちらか一方できれば成功、両方できれば大成功です。

8

覚えるしりとり

単なる「しりとり」ではなく、1つ前の人が言った答えを言ってから自分の答えを言います。前の人が出たものを覚えておく必要があるため、認知機能の向上につながります。

準備するもの

特になし

参加人数

4人～

所要時間

10分



▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座ります。
2. 順番にしりとりを行います。ただし、前の人が出た答えを言ってから、自分の答えを言います。

▼レベルアップ

2人前から覚えてみましょう!

課題を増やしてみましょう!

㊦ しりとりを行いながら「手拍子」や「足踏み」をしてみましょう!

※認知機能と運動機能を同時に鍛え、頭と体の機能向上につながります。

答えの語尾を合わせるしりとりをしてみましょう!

㊦ 「リン㊦」⇒「ダン㊦」⇒「ア㊦」⇒「イ㊦」⇒「サン㊦」

リズムでトントン①

2拍子・3拍子・4拍子の歌に合わせて、手・膝・肩を軽く叩きます。歌いながらリズムをとって手や身体を動かします。体をひねる動作も加わるので、バランス能力などの向上にもつながります。

準備するもの

特になし

参加人数

4人～

所要時間

5～10分



2拍子からはじめますよ。
まずは自分で拍手！



4拍子の最後は右隣の人の肩
をトントたたいてください！



▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座ります。
2. リズムのとり方を練習します。
3. 「自分・右」、「自分・左」の掛け声に合わせて、手を動かします。
4. 動きがスムーズになったら、掛け声を「1・2・1・2・・・」に変えます。
5. リーダーの「せーの」の合図に合わせて、歌を歌います。

▼曲例

- 2拍子：お猿のかごや
3拍子：ふるさと、ぞうさん、こいのぼり、
赤とんぼ、みかんの花咲く丘、
うみ、朧月夜など
4拍子：春の小川

▼リズムのとり方

●2拍子

自分の手を1回叩く→右隣の人の膝を右手で軽く1回叩く（左側は左手で同様）

●3拍子

自分の手を1回叩く→自分の膝を1回叩く→右隣の人の膝を右手で軽く1回叩く（左側は左手で同様）

●4拍子

【3拍子の後に】→右隣の人の肩を右手で軽く1回叩く（左側は左手で同様）

▼レベルアップ

違う動作も加えて難易度アップ!

⑧ 手拍子に合わせて足踏み

リズムでトントン②

歌に合わせて左右の人の肩などを軽く叩きます。歌いながらリズムをとって手を動かします。体をひねる動作も加わるので、バランス能力などの向上にもつながります。まずは自分の肩をトントンすることから始めましょう。

準備するもの

特になし

参加人数

4人～

所要時間

5～10分



慣れてきたので、みんなで一緒にやってみましょう！隣の人の肩を叩いてください！



▼叩き方

●一人の場合

右手で左肩を8回→左手で右肩を8回→
同様に左右4回ずつ→左右2回ずつ→
左右1回ずつ→最後に1回拍手

●二人の場合

右手で右隣の人の左肩を8回→
左手で左隣の人の右肩を8回→
同様に左右4回ずつ→左右2回ずつ→
左右1回ずつ→最後に1回拍手

▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座ります。
2. まずは一人で行います。歌を歌いながら、自分の肩を軽く叩きます。
3. 慣れてきたらグループで行います。両隣の人の肩を、同じ回数で叩きます。

▼曲例

もしもしかめよ、富士山 など

▼レベルアップ

違う動作も加えて難易度アップ!

① 手拍子に合わせて足踏み



あんたがたどこさ

歌いながらリズムに合わせて太ももを叩き、決められた歌詞のところで手を叩きます。「歌う」と「手を動かす」という違う動作を同時に行うことで、脳の活性化につながります。

準備するもの

特になし

参加人数

4人～

所要時間

5～10分

あんたがたどこさ



▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座ります。
2. 「あんたがたどこさ」を歌いながら、リズムに合わせて、太ももをトントン叩きます。
3. 歌詞の「さ」のところで手を叩きます。

▼歌詞

あんたがたどこ(さ) 肥後(さ)
 肥後どこ(さ) 熊本(さ)
 熊本どこ(さ) せんば(さ)
 せんば山には たぬきがおって(さ)
 それをりょうしが鉄砲で打って(さ)
 にて(さ) 焼いて(さ) 食って(さ)
 それを木の葉で チョットかぶせ

▼レベルアップ

「さ」では叩かない!

となりの人とタッチをしよう!

歌詞の「さ」のところで、左右の人の手をタッチします。

右手は上から右隣の人の左手にタッチし、左手は下から左隣の人の右手とタッチ。

パタカラ歌謡

歌の歌詞を「パ」「タ」「カ」「ラ」に変えて歌います。「パタカラ」と発音することで、物を食べるために必要な筋肉を鍛えることができ、楽しく口腔機能の向上に取り組めます。

準備するもの

特になし

参加人数

2人～

所要時間

5～10分

パパタ～タカ～カ～ラ
パタカ～ラ～ラ～



“こいのぼり”で
やってみましょう！

パパタ～タカ～カ～ラ♪
パタカ～ラ～ラ～♪



▼進行

1. 最初は通常の歌詞で歌います。
2. 歌詞を「パ」「タ」「カ」「ラ」に変えて、みんなで一緒に歌います。できるだけはつきりと発語しましょう。

▼歌詞「こいのぼり」

パパタタカカラ（屋根より高い）
パタカララ（こいのぼり）
パパタタカカララ（大きい真鯉は）
パタカララ（お父さん）
パパタタカカララ（小さい緋鯉は）
パタカララ（こども達）
パパタタカカラ（面白そうに）
パタカララ（泳いでる）

▼レベルアップ

他の曲でもチャレンジ！

ハマトレなどの動きに合わせ、歌いながら体を動かそう！

▼パタカラを発音することの効果

パ 飲む・食べこぼさないようにする
タ 食べ物を押しつぶしやすくする
カ 飲み込む力をつける（誤嚥防止）
ラ 食べ物を喉の奥へ運びやすくする

四方ステップ

リーダーの指示に合わせて、ステップを踏みます。立って行うのが難しい場合は、椅子に座り行いましょう。運動機能と認知機能を同時に向上させることができます。慣れてきたらレベルアップにチャレンジしてみましょう。

準備するもの

特になし

参加人数

2人～

所要時間

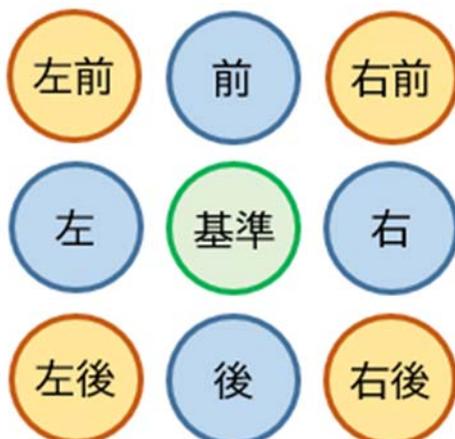
5～10分



▼進行

1. 自分の立つ位置を基準にします。
2. 基準を中心に、前後左右に動きます。いずれかに動いたら、必ず基準に戻り、次の方向へ動きます。
3. リーダーが指示した順番にステップを踏みます。

※座って行う場合は、足のステップに加えて、上半身や腕の動きも加えてみましょう。



▼レベルアップ

1回で行う動きを5つ以上に増やしてみましょう!

① 前→後→左→右→右

「前後左右」の言葉を変えてみましょう!

① 「東西南北」、「数字(1234)」

動きに「斜め」を加えてみましょう!(八方ステップ)

キャッチボール

ボールなどを使って、リーダーの指示に合わせてボールを相手が取りやすいように投げたり、渡したりします。投げる時の力加減や指示に合わせた動作、渡す時にバランスをとりながら行うことで、運動機能や認知機能の向上につながります。

準備するもの

ボール

参加人数

2人～

所要時間

5～10分



▼進行 ～ボール渡し～

1. 2人1組で、向かい合ってボールが手渡せる距離で椅子に座ります。
 2. 座った状態で交互にボールを手渡します。
 3. 慣れてきたら、少しずつ距離を離していきます。
- ※椅子から落ちないように、足はしっかりと床につけておきます。

▼進行 ～ボール投げ～

1. 2人1組になり、1m程度離れて椅子に向かい合って座ります。
 2. 1個のボールを使い、キャッチボールをします。まず利き手で下投げとワンバウンド。次に利き手と逆で下投げとワンバウンド。
 3. 慣れてきたら、色の違うボールを人数分使います。同時に指定された方法で投げます。
- ④ 赤ボール：下投げ
青ボール：ワンバウンド など

▼レベルアップ

ボールの種類やサイズを変えてみよう!

- ④ テニスボール、ゴルフボール、タオルを球状にする、新聞紙を丸める

座る位置を変えてみよう!

- ④ 斜め、背合わせ、横
➡腕を高く上げたり、身体をねじったりする動きも取り入れることができます。

ボールまわし

色ごとに決めた投げ方で、ボール回しをします。複数のボールを使って行うことで、投げる時の力加減や決められた条件に合わせて動作を行うため、運動機能や認知機能の向上につながります。

準備するもの

ボール

参加人数

4人～

所要時間

5～10分



ボールの色を確認してくださいね。



▼進行

1. 4～5人程度の輪になって座り、隣の人と椅子1脚分程度離れます。
2. リーダーはボールの回し方（手渡し、投げ渡し、片手、両手など）を説明します。

※単色ではなく、複数の色のボールを使える場合、色により回し方（渡し方）の条件を変えて行ってみましょう。

- ① 赤ボール：隣の人に手渡す
 青ボール：隣の人にバウンドさせる
 黄ボール：隣の人に軽く投げる
 白ボール：2人先の人に軽く投げる
 周回：3の倍数で反対周り

3. 1個ずつ、それぞれの回し方を練習します。
4. 練習が終わったら、最初は1個から始めます。慣れてきたら、1個ずつボールを増やしていきます。

▼レベルアップ

ボールに工夫を取り入れましょう!

- ① ボールの空気を抜く、丸めたタオルを使う

50音消し

順番に名詞を言いき、ホワイトボードに書かれた50音を消していきます。楽しみながら取り組みますので、全ての50音を消せるよう、みんなで協力しながら行いましょう。

準備するもの

ホワイトボード
マーカー

参加人数

5人～

所要時間

10分



▼進行

1. ホワイトボードに50音を書きおきます。
2. 答える順番を決めて、名詞を順番に言っていきます。
3. 出た名詞と同じ文字を消していきます。
4. 次の人は消した文字が入らない名詞を言います。
5. 50音全て消せるように全員で協力して行いましょう。

▼レベルアップ

消した後は戻してみよう!

① 消したときに使用した言葉は使わない

テーマを設定して難易度を上げてみよう!

① くだもの、野菜、花、家にあるもの

アルファベット消しに挑戦しよう!

① ローマ字読み(よこはま⇒YOKOHAMA)

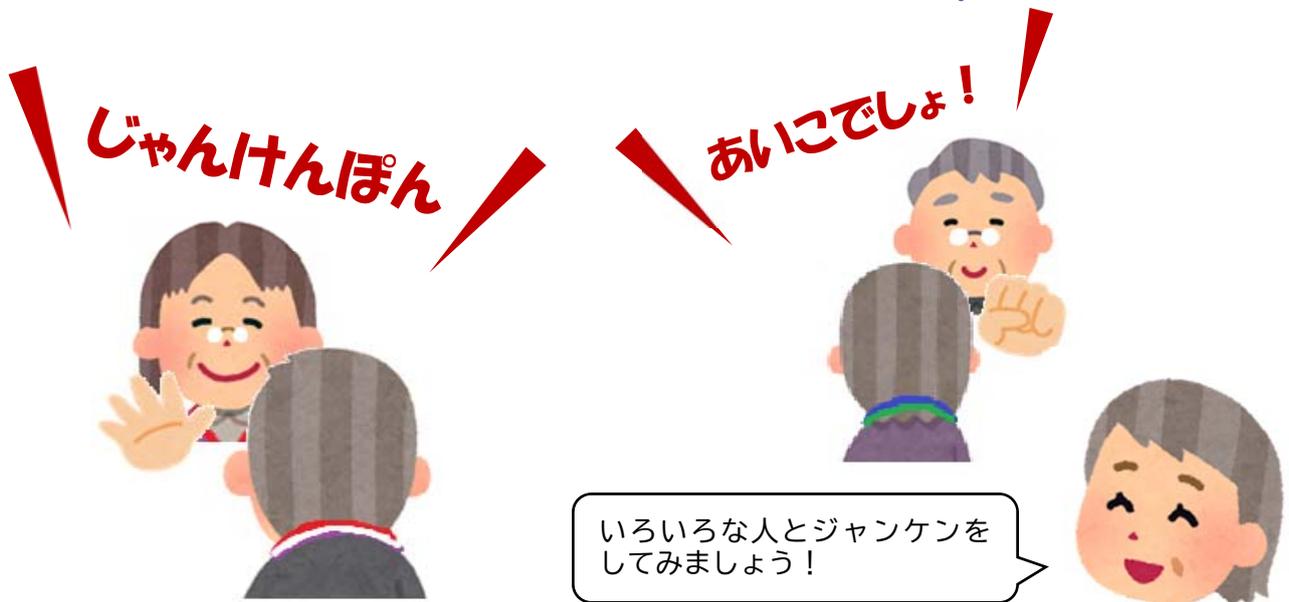
英単語(電車⇒TRAIN)

※母音(A・I・U・E・O)は消さずに残す

じゃんけん大会

いろいろな人とじゃんけんをして、勝ったらリボンをもらい、負けたらリボンを渡します。一度にたくさんの人と接することができ、人数が多い時に効果的です。じゃんけんに勝って優勝を目指しましょう。

準備するもの	参加人数	所要時間
リボン	10人～	10分



▼進行

- 1人5本ずつリボンを配ります。リボンは首にかけます。
- 会場全体を使い、自由に動き回りながら、いろいろな人とじゃんけんをします。
- 負けた人は勝った人にリボンを1本渡します。
- リーダーの合図で、負けた時に渡すリボンの本数を増やします。
 (例) 1本→3本→全部
- 持っているリボンがなくなったら終了し、椅子に座り、応援しましょう。
- 残りが4人程度になったら、リーダーの司会で準決勝を行います。
- 勝ち残った2人で決勝戦を行います。

勝った人は全てのリボン首にかけ、優勝インタビューで感想を言ってもらいましょう!

※リボンがなくなっても、応援でゲームを盛り上げましょう!

ちらしパズル

チラシをちぎって、お手製のパズルのピースを作ります。他の人が作ったパズルを完成させましょう。難易度はチラシのちぎり方次第ですので、だれでも気軽に取り組めます。

準備するもの

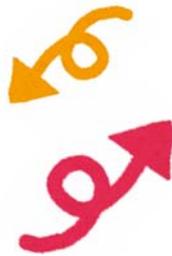
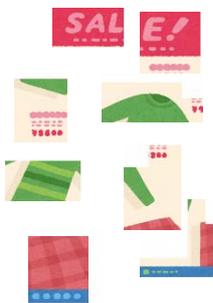
折り込みチラシ

参加人数

2人～

所要時間

10分



好きなように破ってみてね。



▼進行

1. 2人1組になり、向かい合って座ります。
2. 1人1枚、チラシを配ります。
3. 手のひらサイズで好きなようにちぎるよう伝えます。直線的に切るのではなく、ジグザグにちぎることを併せて伝えましょう。
4. ちぎったら、ペアの人のチラシと交換します。
5. 元のチラシになるよう、パズルを完成させましょう。

▼レベルアップ

チラシ以外で難易度アップ!

- ㊦ 新聞紙の写真、イラストが少ないパンフレット

関係ないピースを入れてみよう!

- ㊦ リーダーが別のチラシなどをちぎったピースを入れる

グループみんなでやってみよう!

- ㊦ 不要になった大きなポスターやカレンダー

一文字遊び

都道府県名などを表す一文字の漢字を作ります。アイデアは無限大。答えはないので自由な発想で、どんな漢字にしたら面白いかグループで話しながら作ってみましょう。

準備するもの

大きめの紙
マーカー

参加人数

4人～

所要時間

10分



これ、な～んだ？

▼進行

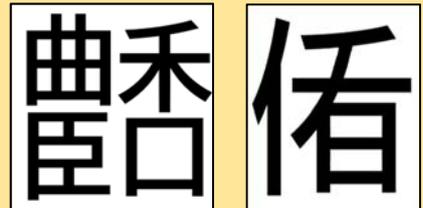
1. 4～5人程度のグループを作ります。
2. 都道府県名や都市名などのテーマを決めます。
3. 一文字漢字（創作漢字）をグループで考え作り、紙に書きましょう。
4. いくつか作ったら、他のグループと問題を出し合いましょう。

▼レベルアップ

人物名でチャレンジ！

㊦ 歴史上の人物、スポーツ選手、その他有名人

これ、わかるかな？



一ロチレ、早筆臣、鼻、そ、景

KAMI コップ

紙コップやピンポン玉を使って、キャッチボールや玉入れ、的当てなどを行います。ルールはとても簡単なので、気軽に取り組めます。いろいろなバリエーションを試して、楽しく運動機能を高めましょう。

準備するもの

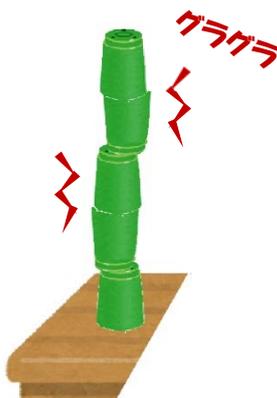
紙コップ
ピンポン玉

参加人数

4人～

所要時間

5～10分



▼進行 ～紙コップタワー～

- 紙コップをどこまで積み上げることができるか挑戦します。
 - タワー型 ●ピラミッド型 ●数指定(3・6・3など)
- 制限時間内で積み上げた個数や回数を決めて、個人戦もしくはグループ戦で行いましょう。

▼レベルアップ ～シュートコップ～

積み上げたコップを倒してみよう！ チーム対抗戦で白熱した試合を！

- 4～5人程度のグループをつくりましょう。投げる順番を決めておきましょう。
- ピラミッド型に積み上げた紙コップを的にして、ピンポン玉などを投げます(指ではじいてもOK)。
- 倒した紙コップの数をカウントします。全員が投げ終わったら、合計点を計算し勝敗を決めましょう。



▼進行 ~バウンドコップ~

1. 4~5人程度のグループを作ります。
2. 机や床に紙コップを複数置きます。
●ボーリング型 ●正方形ビンゴ型 など
3. 決められた位置から、ピンポン玉をバウンドさせるように投げます。
4. 紙コップに入った数をカウントし、勝敗を決めます。
5. 縦横斜めそろって入れたら「ビンゴ」で得点加算や、ボーナス点・減点コップを置いて楽しむのも良いでしょう。

▼レベルアップ ~キャッチコップ~

ピンポン玉をキャッチしてみよう!

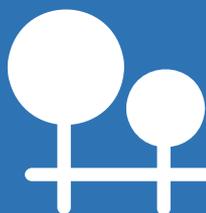
1. 2人1組で向かい合って椅子に座り、利き手でピンポン玉を持ち、反対の手で紙コップを持ちます。
2. ピンポン玉をワンバウンドさせるように投げ、相手は来たピンポン玉を紙コップでキャッチします。キャッチボールを行うように交互に行いましょう。
3. 慣れてきたら、ピンポン玉・紙コップを持つ手を入れ替えて行いましょう。

▼バリエーションを増やしてみよう!

- ・チラシなどを片手でボールのように丸めて作れば握力向上につながり、それをボールにして活用することができます。
- ・ボールの投げ方や取り方も、下手投げ・上手投げ、片手・両手キャッチやテーブルの上で「おはじき」のように指で弾くなど工夫し、また、コップの持ち方も底の方を持つ、コップの縁を持つなどの条件を変えると、難易度も上がり楽しめます。
- ・紙コップではなく、トイレットペーパーの芯でも同様のことができます。



ヨコハマ
未来スイッチ
Positive Aging



令和2年3月
横浜市健康福祉局地域包括ケア推進課
(公益財団法人横浜市体育協会)