

「じゃんけん」は、誰もが知っている一番簡単なレクリエーション。
 参加者の緊張をほぐすために、チームワークを強めるために、脳トレに！？
 ペアで、グループで、みんなで、“じゃんけんレク”を楽しみましょう！
 (各ページの活動は、運動量や実施の難易度が少ない順に並んでいます)

～心をほぐすアイスブレイク編～

じゃんけんポーズ

- 1 リーダーと参加者でじゃんけん。
- 2 勝ったら「やったー！（両腕を上げる）」
負けたら「えーん（腕で涙を拭く）」
あいこなら「セーフ（両腕を横に広げる）」



あいこじゃんけん

- 1 全員起立して、リーダーと参加者でじゃんけん。
- 2 あいこになった人から座る。
- 3 残り2～3人になったらその人たちであいこになるまでじゃんけん。

あと出しじゃんけん

- 1 参加者はリーダーからワンテンポ遅れてじゃんけん。
 (リーダー) : 「じゃんけんポン！」
 (参加者) : 「ポン！」
- 2 はじめは「あいこ」で行い、慣れてきたら、徐々にテンポを上げる、「勝つ手」⇒「負ける手」を出す、など難易度を上げていく。



テレパシーじゃんけん

- 1 「今から私がじゃんけんで出すものを皆さんにテレパシーで伝えます。はあああ！」などと言い、グー・チョキ・パーのヒントになるようなポーズを大げさに見せる。
- 2 「受け取りましたか。では私に勝ってください。じゃんけんポン！」
- 3 「伝わってないですねえ。もう一度いきますよ！」
 ※参加者が気づくまで何度もやる

