

じゃんけんレクの

ポイント

指導者の工夫ひとつでレクリエーションは何倍にも楽しくなります。

ポイントを意識しながら、指導者も一緒になって楽しい時間をつくってください！

参加者の実態に合わせて活動を選びましょう！

年齢層や運動能力、障がいの有無等、参加者の実態に合わせて運動量や難易度を考慮して活動を選びましょう。

ルール説明は短く簡潔に。デモンストレーションを活用して、言葉だけではなく視覚的にも伝えられるといいですね。



「みんなで楽しむこと」を大切にしましょう！

じゃんけんは勝敗が明確なので、それにこだわってしまいがち。始める前に参加者に目的を伝える、レクの途中や事後に振り返りを行うなど、「何のためにするのか」を共通理解しましょう。目的を達成できたら、しっかりほめてくださいね。



安全・安心な環境づくりを心がけましょう！

広さは十分か、段差や障害物はないか等、活動場所を事前に確認しておきましょう。

心身の状態によっては無理に参加しなくてもよいことを伝え、別の選択肢を用意しておくことと安心ですね。



参加者の様子を見て活動に変化をつけましょう！

じゃんけんはアレンジがしやすいレクリエーションです。

- 普通のじゃんけん⇒全身じゃんけん
- ペア⇒グループ⇒全体
- 同じ相手と⇒違う相手と
- ○回勝ったら終了 等、変化をつけましょう。

うまくいかないときは、「どんなルールにすればよいか」を参加者に尋ね、一緒にアレンジするのもいいですね。

今日からあなたも**じゃんけんマスター**！