

●頭のレクリエーション●



＜効果・ねらい＞

- ・脳の活性化と共に参加者同士がふれあい、参加者全員で楽しむことでコミュニケーションが生まれ、自然と笑顔が生まれる。

＜実施上の注意点＞

- ・二人一組でゲームを行う際に人数が合わない場合はスタッフが参加する。
- ・上手くゲームを行えない参加者には声掛けなどのフォローを行う必要がある。



● カニ・カメゲーム



- ①二人一組を作り、ジャンケンをして勝ち負けを決める。
- ②勝った人をカニ、負けた人をカメとする。
- ③二人で向かい合い、相手の右手を挟むようにお互いの手を前に出す。
- ④進行役のスタッフがカニかカメのどちらかを大きな声で呼ぶ。
- ⑤呼ばれた方は、手を閉じ相手の手を叩く、呼ばれていない方は手を叩かれないように逃げる。
- ⑥カニかカメ以外の言葉を言うのも盛り上がる。 例：カラス・カメラ等（カニやカメ以外の言葉を言われた時は両者共に反応しない）

● ジャンケンゲーム



- ①二人一組を作り、お互いの右手を重ねる。
- ②空いている左手でジャンケンをする。
- ③ジャンケンで勝った方は相手の手を握り、負けた方は握られないように手を引いて逃げる。
- ④相手の手を握れたら勝ち。（勝ち残り戦を行うのも面白い）

● キャッチ&キャップ&キャプテン



<内容>

- ①二人一組になる。
- ②右手は人差し指を前に出し、左手は軽くグーで筒状にする。
- ③前に出した人差し指を相手の筒状の手の中に入れる。(準備姿勢)
- ④リーダーが「キャッチ」と言ったら右手は捕まらないように引き抜き左手は相手の指を捕まえる。
- ⑤準備姿勢の時に、リーダーが「キャップ」と言ったら帽子をかぶる姿勢をする。
- ⑥準備姿勢の時に、リーダーが「キャプテン」と言ったら片手は腰に片手は親指を立てて威張るような姿勢をとる

Point

- ※うまく聞き分けて瞬時に判断する。円形になってもよい。
- ※つき指などケガをしないように注意しておく。

● 色合わせカードゲーム



<内容>

- ①ハガキ大のカードにそれぞれ赤、青、黄、緑のマジックで「赤、青、黄、緑」の文字を一色につき4文字ずつ書いて用意する。
例：赤いマジックで「青」と書くなど。
- ②カードをテーブルに置き、参加者はテーブルを囲むように座る。
- ③「赤」と書かれたカードを取ってくださいと指示する。
他の色も繰り返し同様に行う(かるたの要領)
- ④次に「赤い文字のカードを取ってください」と指示する。
(赤のマジックで書かれた「青」や「黄」の文字のカードも取ってもらう)
- ⑤応用編として「赤のマジックで書かれた青のカードを取ってください」と指示の内容を難しくすると面白い。

Point

- ※参加者数に合わせて、グループ分けをして実施するのも可能。