

# レクリエーション

## 1 ねらい

楽しい雰囲気の中で、声を出したり体を動かしたりしながら友達とふれ合う中で、心身を解放し、友達のよさに気付いたり自分を見直したりするきっかけとする。

## 2 活動について

- ・ 所員の指導による、**60分間以内**の活動です。
- ・ 活動可能人数は、**100人程度**です。
- ・ 団体指導者も一緒に活動に参加してください。
- ・ 活動を希望される場合は、「利用申込書」の「所員によるレクリエーション指導プログラム（60分以内）の希望 あり」に○をつけ、研修プログラム欄に希望時間も併せて御記入ください。
- ・ 動きやすい服装、運動できる靴で参加してください。

## 3 活動内容

簡単なゲーム、ダンス、歌などを行います。

※ 研修生の実態に応じて、「ゲーム主体の主に体を動かす内容」、「知恵を使う体をあまり動かさない内容」、「仲間づくりを主体とした内容」など、様々な内容で実施できます。内容に希望があれば御相談ください。

## 4 活動場所

基本的には**大体育室**で行いますが、人数や形態によっては、オリエンテーション室や屋外でも実施可能です。

## 5 雨天時の代替案としての活動計画について

**海洋活動の代替案として実施することができます。**

**海洋活動以外の屋外プログラムの代替案として実施することはできません。**

## 6 活動の例

- ① アイスブレイキング（ジャンケンゲーム、力だめし、ゲームソングなど）
- ② 仲間づくりのゲーム（人数集めゲーム、自己紹介ゲームなど）
- ③ グループで楽しむゲーム
- ④ グループ対抗で競うゲーム（ボールやフラフープを使ったゲームなど）
- ⑤ 簡単なダンスなど