

親子レクあれこれ ~こんなのいかがですか~

運動

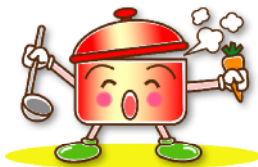
- ・ドッジボール
- ・ドッジビー
- ・ボーリング
- ・マレットゴルフ
- ・ブラインドバレー
- ・ソフトバレー
- ・ニュースポーツ
- ・ミニ運動会



ゲーム

- ・しっぽとり
- ・タッチゲーム
- ・ネイチャーゲーム
- ・クイズラリー
- ・スタンプラリー
- ・宝探し
- ・二人三脚
- ・パン食い競争

調理



- ・白玉団子づくり
- ・ホットケーキづくり
- ・カレーづくり
- ・餃子づくり
- ・長い太巻き寿司づくり
- ・フルーツポンチづくり
- ・焼きそばづくり
- ・ゼリーづくり
- ・みんなで焼き肉
- ・おむすびと豚汁づくり
(米を作った5年生におすすめ)

体験活動

- ・学校探検
- ・陶芸体験
- ・そば打ち体験
- ・バター作り
- ・竹筒パン作り
- ・石焼き卵作り
- ・フランクフルト作り
- ・窯焼きピザ作り
- ・飯ごう炊さん
(青年の家などで簡単にできます)
- ・お餅つき
(米を作った5年生におすすめ)



こんな場所で

- ・学校の施設で
教室、体育館、校庭、調理室、図工室など)
- ・地域の施設で
体育館、公民館、グラウンド
- ・公共の施設で
少年自然の家、青年の家、林間学校、公園
- ・その他
ボーリング場

こんな工夫も

- ・おやつを用意する（茶話会）…パン、お菓子の袋詰めなど
- ・活動の様子の写真や集合写真を撮る。
- ・集金は事前にしておく。
- ・駐車場の確保をしておく。
- ・野外活動は雨の時の代案も考えておく。
- ・名札はガムテープで。
- ・大きな会場ではマイクの準備を。
- ・時間配分を考えておく。
- ・調理では、布巾、台ふき、台所洗剤などを用意しておく。
（調理器具なども、事前に確認する）
- ・ゴミの始末や、清掃も、分担してやってもらう。
- ・体育指導員さんを頼むのもいいです。
（派遣申請書を市教育委員会スポーツ課へ提出します）
- ・実施案内にはPTA会長名を併記する。
（万一事故やケガにあった場合、保険が適用されます）

（次ページにも資料あり）

〔調理〕

おやつ作り

おやつ作りは、簡単で子どもも活躍できる。グループに分かれて調理すると、親同士も仲良くなれる。短時間で作れるものがよい。調理前、または調理後、簡単なスポーツやゲームと組み合わせることもできる。

(例) 白玉団子づくり

ホットケーキづくり

フルーツポンチづくり

ゼリーづくり

など

ご飯作り

子どもができる簡単なお昼作りを一緒にやるとよい。時間はかかるが子どもにまかせて、親はサポートにまわるようにする。グループに分かれて調理すると、親同士も仲良くなれる。

(例) カレーづくり

餃子づくり

焼きそばづくり

おむすびと豚汁づくり(米を作った5年生におすすめ)

一度にたくさんのご飯を炊くので、ガス釜を業者で借りるのがよい。

(農協、ガス店)



イベントのように

- ・長い太巻き寿司づくり

みんなで長く列になって、一緒に巻く。材料とすし飯を用意し、巻き簾は家からもってきてもらう。

- ・五平餅作り(米を作った5年生におすすめ)

一度にたくさんのご飯を炊くので、ガス釜を業者で借りるのがよい。(農協、ガス店)

炊いたご飯をボールでつぶし、竹などで作った丸い型に詰めて型抜きし、竹串に刺す。(型は保護者に声をかけて貸してもらう。)それを外で炭火で焼く。キャンプ用のバーベキューコンロでいいが、コンクリートの側溝に炭を置いてそこで焼くこともできる。何も付けずに一度焼いたら、たれを付けてもう一度焼いて仕上げる。クラスに何人かはうちで作っている人がいるので、そういう人をリーダーにしてグループに分かれてやったり、作業毎に分担したりすることもできる。お皿ではなく、タッパーを持ってきてもらってそこに盛りつけ、食べ残したら持ち帰ってもらうのもよい。一緒に豚汁や漬け物も作って用意すると良い。

- ・みんなで焼き肉

鉄板や、ボンベは業者から借りる。肉や野菜も業者に頼めば切って準備してもらえ。(予算に応じて考える。)野菜はそれぞれの家庭で適当なものを人数分用意してもらえたら、それぞれの家で少しずつ持ち寄る物が違い、おもしろい。

〔体験活動〕

学校探検（入学して間もない1年生におすすめ。）

グループに分かれて学校を探検する。チェックポイントを設け、問題を置いたり、課題を作ったりして（折り紙をする、簡単な工作、色塗りなど）グループで協力して取り組んでくれるようにすると、親同士も仲良くなれる。

陶芸体験・窯焼きピザ作り（かざこし子どもの森公園で）

施設の利用は無料。日程は早めに確保した方がよい。やり方は係の方が教えてくださるので、相談して進め方を考えるとよい。



飯ごう炊さん（青年の家などで簡単にできます）

用意する材料や進め方など相談にのってくれますので、職員の方と相談して打ち合わせをする時間を取る。当日も、指導に出ていただくこともできる。

お餅つき（米を作った5年生におすすめ）

米を蒸す蒸籠、臼、杵は保護者で持っている方がいないか声をかけてもらう。（先生にお願いしましょう。）全部臼でつくると大変なので、餅つき機でもついておくとよい。付ける物を用意しておいて、ちぎって丸めてつけてもらう。お皿ではなく、タッパーを持ってきてもらってそこに盛りつけ、食べ残したら持ち帰ってもらうのもよい。一緒に豚汁や漬物も作って用意すると食べやすい。



竹筒パン作り・石焼き卵作り・火おこし体験（松川青年の家で）... 5・6年生におすすめ。用意する材料や進め方など相談にのってくれるので、職員の方と相談して打ち合わせをする時間を取る。当日も、指導に出ていただける。「みんなで助け合って調理しておいしいパンを食べよう」という目標でやった。グループに分かれてやるので、親子共々仲良くなれる。当日は、スムーズにできるように、時間配分から、作り方、注意点まで書いたレジュメを用意していただいた。

そば打ち体験

フランクフルト作り

（姫宮林間学校）

バター作り

当日の時間配分例

（1）はじめの会、説明	8：50～
（2）竹筒パン、カレー、石焼き卵作り	
パン生地作り	9：20～
竹加工、かまど準備	9：20～
一時発酵	10：20～11：10
カレー作り（一時発酵時に）	10：20～11：10
ガス抜き、二時発酵	11：10～
石焼き卵準備、焼き準備	11：30～
焼き	11：50～
（3）昼食、片付け	12：40～
（4）終わりの会、解散	13：30～14：00
（5）火おこし体験（希望者）	14：00～