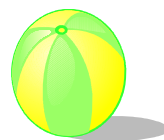


親子レクあれこれ ~こんなのいかがですか~

ここでは親子レクに使えるような運動やゲームを紹介します。ほんの一例ですから、ルールなどはその集団に合うように変更していくのがいいでしょう。

1 運動編



ドッジボール

誰でも一度や二度はやったことのあるボールゲーム。子どもたちも大好きです。本格的な大会ではバレーボールを使いますが、柔らかいボールもたくさんあるので集団によって選びましょう。ボールを二個使って行ったり、コートを2つではなく4つに区切ってみるのもおもしろいです。親子対決や親子混合チーム対決があります。

ドッジビー

これはボールの代わりに、ウレタン製のフライングディスクを使います。投げると自然にカーブしていくおもしろさがあります。ドッジボールのルールやコートがそのまま使うことができます。フライングディスクは1200～1500円で市販されています。

ボーリング

基本的なルールはほとんど変えることはできないので、チーム編成や投げる順番を工夫して行くと盛り上がります。例えば何人かを1チームにして順番に投げていくなど。事前予約が必要です。

マレットゴルフ

いろいろな公園でマレットゴルフ場があります。ボーリング同様チーム編成や投げる順番を工夫するとおもしろいでしょう。事前予約をしておくとう安心でしょう。

ソフトバレー

基本はバドミントンのコートでやわらかいボールを使ったバレーボールです。ソフトバレーのボールも何種類もあり、軽い物はビーチボール程度の物もあります。レクですからバウンドしてから拾ったり、3回以上かかって返しても良いなどルールをやさしくするとできます。



ニュースポーツ

ベタンクやキンボールと呼ばれるスポーツがこれに当たります。市教育委員会スポーツ課に用具があります。申請すると体育指導員さんを派遣してくれます。

ミニ運動会

時間内に3～4種目の運動をして競います。
低学年なら子どもをおんぶしてリレーしたり、
高学年なら二人三脚をしたり、親子一緒に
できるものがありますね。跳び箱やマット
なども活用できそうです。また、実際の運動会の
種目を規模を小さくしてやってみるのも楽しいでしょう。



2 ゲーム編

クイズラリー スタンプラリー 宝探し

これら3つはそれぞれ違うゲームですが、まとめてみたのは校舎の中で気軽にできるという点です。学校の中は子どもがよく知ってますし、保護者もこれを機会に学校の中が詳しくなります。それにこの3つは準備に多少の手間が（クイズを考えたり、隠し場所を考えたりなど）かかることがあげられますが、学校だと子どもたちに考えてもらうこともできます。親子で校内を歩き回ることによって新しい発見があるかもしれません。学校に限らず、広場や公園などでも十分に楽しめるものです。

ネイチャーゲーム

これも学校でも可能ですが、大きな公園の方がより楽しめると思います。このゲームは自然にある物を使って楽しむものです。

例えば、

- ・ その場所で1番大きな葉っぱを探し出す。
- ・ 何色かの色の付いたカードを持って、その色に近いものを周りから見つける。
- ・ 2人1組で1人は目隠しをして、もう1人の誘導でゴールを目指して歩く。

いろいろな楽しみ方がありますので、詳しくはインターネットや本などで調べてみてください。



パン食い競争 しっぽとりゲーム

これらは「運動編」でのミニ運動会で使えそうなゲームです。「しっぽとりゲーム」はズボンの上のところに、新聞紙などで作った細長いしっぽをつけてそれを取り合うものです。