

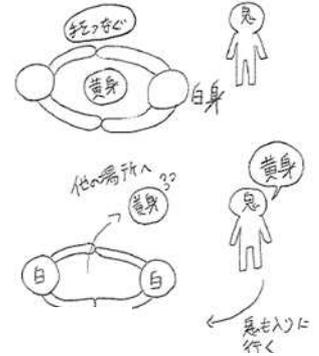
～はつらつ倶楽部 おすすめレクゲーム集～

皆様から紹介いただいたレクをまとめました。沢山ご紹介いただきありがとうございます。

No1 目玉焼き

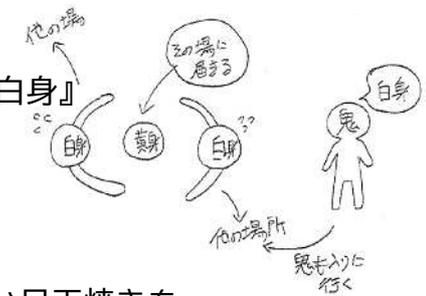
- ①3人一組を何組かつくる（鬼は1人か2人）
- ②3人のうち2人で両手をつなぐ(白身)、真ん中に1人(黄身)が入る
- ③-1

鬼が「黄身」と言ったら「黄身」の人たちが他の白身の中に入る
鬼も他の人の白身の中に入る。余った人が鬼となる
※白身の人たちは動かない



③-2

鬼が『白身』と言ったら『白身』の2人がバラバラになって他の黄身と『白身』を作る。余った人が鬼になる。
※黄身の人たちは動かない



③-3

鬼が「目玉焼き」と言ったら、黄身も白身も全員バラバラになって新しい目玉焼きを作る。あふれた人が鬼になってゲーム続行

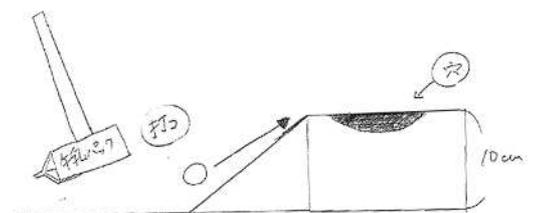


※鬼の人は③-1～③-3を好きな項目を選んで言う

※目玉焼きで全員バラバラになった場合白身、黄身関係なく組み直す

No2 マレットボール入れ

- ①牛乳パック、段ボール(高さ 10 cm程度)、サランラップやマルチ等の芯、テニスボールを準備
- ②段ボールの箱に穴を開け、坂道を取り付ける
- ③牛乳パックにサランラップまたはマルチの芯をつけてラケットを作る
(それぞれのチームにラケット 2 本ずつ準備)
- ④テニスボールを段ボールの穴にめがけてラケットで打つ
それぞれのチームで 3 回ずつ打ち点数を競う
※ホールインワン…3 点
3 回で入れる…1 点

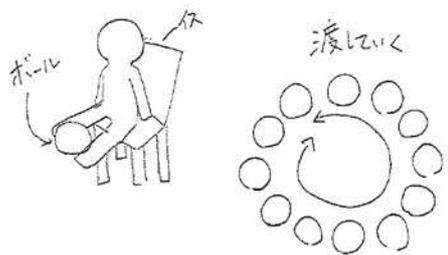


No3 ボール回し

- ①3人1組になる（ボールを2つ使用）
 - ②1人何も持たず(Aさん)、2人ボールを持つ(Bさん、Cさん)
 - ③BさんがAさんへボールを投げると同時にCさんがBさんへボールを投げてラリーをしていく
ボールを持っていない人にひたすらボールを投げてラリーを続けていく
- ※ボールには△や□の形の種類もあるため、いろんな種類を試してみてください。

No4 ボール宅配リレー

- ①イスを人数分、ゴムボール(20～23 cm)を5個準備
- ②参加者で円を作って座る
- ③両足にボールを挟んで隣の人に渡す
(右回し、左回しどちらでも大丈夫)



No5 魚釣りゲーム

- ①磁石で魚を釣る釣りのセット(100円ショップで売っています)、椅子
※何セットか必要
- ②グループに分かれる
※グループごとに椅子を1脚準備
- ③スタートの合図で1人1匹ずつ魚を釣ったら次の人へ交代していく
- ④先に全部魚を釣り終わったグループの勝ち

No6 お手玉回し

- ①お手玉を数個準備(数は3個以上あればより楽しみやすい)
- ②円になって座り、歌いながらお手玉を隣の人に渡していく
- ③「ストップ」の合図で止まる
※あらかじめ合図する人を決める
- ④手元にお手玉が2つある人やお手玉を持っていない人が負け

No7 ボール転がし

- ①ソフトゴムボール(100円ショップに売っている)3~4個
 - ②円になって座り、ボールを同時に3~4個転がす
 - ③円の外にボールが出ないように手、体、足を動かす(7~8分ほど)
- ※椅子で行う場合は後ろに倒れないように注意

No8 マジカルバナナ(連想ゲーム)

- ①円や一列どんな並びでも
- ②最初に進んでいく順番をきめる
- ③全員で「マジカルバナナ」と言う
ゲーム開始と同時にリズムカルに手をたたいていく
- ④リズムカルに手をたたきながら最初の人
が「バナナと言ったら〇〇」とバナナから連想できるものを言う
- ⑤順番ずつ「〇〇と言ったら△△」とどんどん言葉を連想していく
※最初は必ずバナナから開始する

※連想ゲームの似た物

知っている名字を答えていく

黒板やホワイトボードがあれば、そこにどんどん書いていく

例えば「田」のつく苗字、「山」のつく苗字を順番に答えてもらう

苗字を答える際には答えが同じものにならないようにしていく

No9 ボーリング

- ①ピン…サランラップの芯 10本
ボール…新聞紙を丸めた物を準備する
- ②一人ずつボールを転ばしてスコアを競う

No10 輪投げ

- ①新聞紙、ペットボトル(10 本程)
- ②新聞紙で輪っこを作る
- ③ペットボトルに水を入れ、倒れないようにする
- ④ペットボトルにむかって新聞紙で作った輪っこを入れる

No11 サイコロ足し算

二つのサイコロ(100均で売っている大き目のものがよい)を振って、出た目のそれぞれ裏側の目の数を足して発表する。

出た目の裏側の目(サイコロの目の表と裏は必ず足すと7になっていることを前提にして、頭の中で計算する)

(例) 1と4が出たとすると、1の裏は6、4の裏は3なので、+と9となる。

5と6なら裏も2と1なので3

3と3なら4と4になるので8 ……というように

参加者を2グループに分けて置き、サイコロを振る人は順番にまわす。

サイコロを振った人は出た目の数を大声で伝え、最初に正解を答えたチームにポイントをあたえる。早く手を挙げた人に回答権を答えることにして、正解ポイントの多いチームに勝ち点を与える。

ちょっとだけ頭を使うので、一回りする頃は、少し体も暖かくなる。

No12 瞬間記憶

準備品:・パソコン(エクセル搭載)・プロジェクター・スクリーン・プログラム(自作)

方法等:スクリーンに2桁から11桁の数字を一瞬(0.1秒~5秒)表示して、記憶して答えるゲーム



No13 ことわざ組替え

準備品:・パソコン(エクセル搭載)・プロジェクター・スクリーン・プログラム(自作)

方法等:スクリーンに平仮名で書いたことわざの文字を組み替えて表示して、ヒントを見ながら答えるゲーム

No.	15	文字数	7	かな先頭		表示
問題	はりごんだよな					
先頭		表示				
ヒント		表示				
答え	表示					
意味	表示					

No.	15	文字数	7	かな先頭	は	表示
問題	はりごんだよな					
先頭	花	表示				
ヒント	団子	表示				
答え	花より団子 はなよりだんご					
意味	風流より実益、外見より内容を重視すること					

※パソコンやプロジェクターがない有合



No13-1 アナグラム

①50音のカードを準備

②1つの言葉をバラバラに準備する

(例)ぎにしりず→にぎりずし

※無関係な文字をわざと1つ入れて考えさせる

No14 新聞ボールキャッチゲーム

①新聞紙を準備

②2枚ほど丸めてボールを作る

③2~3枚の新聞を口の広い筒状の形にする

④筒状にした新聞の半分から下をまとめてねじるとカップの完成

※作ったものは次行うときにも使用可能

⑤円形に座る

⑥カップの中にボールを入れて隣の人にパスして

※ボールは手で取らない

⑦慣れてきたらいろんな人の方向へ投げっていく

※椅子の場合は後ろへ転ばないように注意



No 15 ゴルフボールカーリング

ゴルフボールに紙コップをかぶせカーリングのように机上を滑らせる
ルールは東鶴賀町ルール、カーリングのルールでやると本格的

大ゲーム大会

ゴルフボールカーリング

1チーム3人 2チームで対戦

じゃんけんで先攻後攻を決める

(投球練習 5分)

先攻の一人目(A1)1 投目投球

後攻の一人目(B1)1 投目投球

後攻の三人目(B3)1 投目投球が終わったら

先攻の一人目(A1)2 投目投球

以下後攻の三人目(B3)2 投目まで投球

計 12 投

得点を計算する

次に先攻後攻を入れ替えて同様に行う

(約 5 分)

・アプローチの内側から投球する

・自分のカップがひっくり返ったらその投球は失格

・他のカップに当たって

・自分のカップがひっくり返ったらその投球は失格

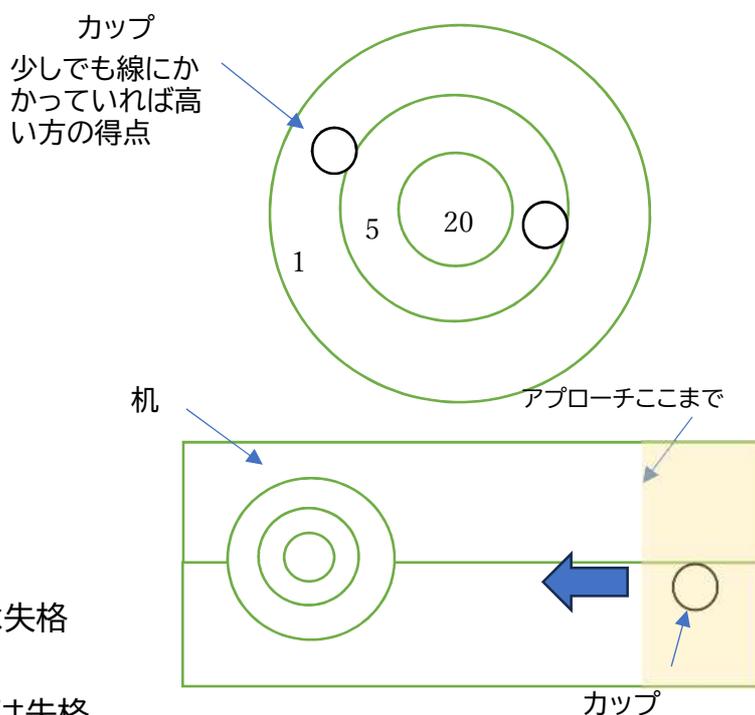
・自分のカップがひっくり返らず当たったカップもひっくり返らなかったらそのまま続行

・自分のカップがひっくり返って当たったカップはひっくり返らなかったら自分の投球のみ失格

格

・自分のカップも当たったカップも両方ひっくり返ったら自分の投球は失格、相手はボールがある位置にカップをかぶせる

・テーブルから落ちたら落ちたカップは失格



No 16 わらしべ長者(別名:俄かお大尽ジャンケン 敗者復活戦付き)

…けっこう盛り上がります！

*元のストーリーは…始めの「わら一本」がだんだんと価値あるものになっていき、ついには長者さまに！ …ということで、いろいろなやり方(応用)があるようですが、ここでは？

- ① 玩具紙幣(100¥店にあり)を全員に2~5枚ぐらいずつ配ります。(広告・新聞紙を切っても可)
- ② リーダー役の指示した枚数を各自「場」に出し、全員で(人数が多ければ小グループに分け「予選」から)ジャンケン。勝ち残った一人が「場」のお金全~部イタダキ！ 😊
- ③ 次は今勝った人が指定する枚数を各自が「場」に出します。
- ④ ②と同様にジャンケンし、①で配ったお金が最後、だれか「一人総取り」になるまで続ける。
※この勝者は⑤で最後の決戦の相手(挑戦者)が決まるまでしばしお待ちください。
注:一度に「場」に出す枚数が多いか少しずつかで、勝負がつくスピードが変わります。
- ⑤ 次は「敗者ゾーン」の勝ち上がりを決めます。玩具札束(折り込み広告/新聞紙)の残りから2枚ずつ敗者全員に配り、②の要領で敗者復活勝者(④への挑戦者)一人を決めます。
- ⑥ さて、最終決戦！ ④⑤の勝者お2人は、手持ち全部を一度に「場」に出しジャンケン(3回勝負)。勝者は一攫千金、その日の「長者さま(俄かお大尽)」！ 紹介し盛大に拍手！

No 16 グラデーション

*紅葉した木の葉を使います。*元々は学童向け？「みんなで葉っぱを集めて…」だった。
*グラデーションとは「諧調」ですが、小グループに分かれ、「諧調」を構成して行くゲーム。

用意するもの

1. 紅葉した木の葉(出来るだけ色彩豊かに)⇒量は目安として20ℓ袋(例:ごみ袋小)8分目?ぐらい(ギュッと押し詰めないで)適量。会場のテーブルとかに小さな山にしておく。
2. 葉っぱを並べる白い紙(大型のカレンダーの裏側などでも可)(A3なら2枚貼り合わせて)
*落ち葉を拾う場合は「衛生状態」に留意してください。木から落葉寸前の葉っぱが直接採取できれば理想です。

進め方・手順

- ① 基本はらせん状に、中心から濃い色の葉⇒薄い色の葉(又はその逆)・・・のように順番に並べて行き「グラデーション(諧調)」を完成させます。但し…
- ② 集めた葉っぱの色調がグラデーションには足りないなら、別の構成にしてもかまいません。

* ↓ 作品例です

