

50 レクリエーション

自発的で創造的な様々な活動を通して、肉体的・精神的疲労をほぐし、明日への活力を回復するための活動を行ったりする。

1 ねらい

- (1) お互いの親睦を図るとともに、活動を通してチームワークを高める。
- (2) 思いっきり体を動かすことで、リフレッシュ（休息、気晴らし）をすることで、明日からの英気を養う。

2 対象及び最大人数 制限なし 200人

3 所要時間 60分～160分

4 準備 活動に適した服装・体育館シューズ（屋内の場合）

5 指導の実際

指導区分	指導内容	留意事項
導入 (15分)	1 事前指導 (1) 準備・設営 (2) 準備運動	・けがのないように、準備運動を十分に行う。
展開 (30分～ 130分)	2 活動 ・ゲーム、歌、ダンス ・小運動会	・プレイホールで活動するときには、ガラス窓に十分注意する。
整理 (15分)	3 整理 (1) 整理運動 (2) 後片付け	・整理運動を十分に行う。 ・プレイホールを使用したら、モップがけを行う。 ・道具の数を確認する。

6 留意事項

- (1) 団体の人数、年齢、時間や参加者の関係がどのような形なのか（初対面または面識がある）などを事前に把握しておく必要がある。それに応じて、ゲームの種類や流れを決める。（ゲーム、歌、ダンスなど）
- (2) 初対面の場合は、自己紹介ゲームなど仲間作りのゲームを中心に行いお互いのコミュニケーションの深化を図る。
- (3) 面識がある場合は、参加者がさらに交流を深められるようゲームを中心に行う。