

レクリエーションゲームによる 心と身体のリフレッシュ

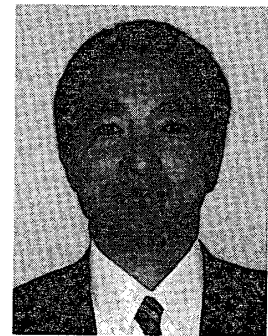
武蔵丘短期大学講師 福島 邦 男

はじめに

レクリエーションとは、実は日常的な生活行動なのです。レクリエーションを、楽しみを通じた仕事や勉強からの疲労回復とするならば、それは余暇を活用した様々な行動であり、誰もが日々何らかのレクリエーションを行っていると言えます。

さて、このレクリエーションという言葉ですが、カタカナで表記されるとおり外来語です。英語の『recreation』から来ています。元々の意味は『re(再び)』『create(創る)』ということから、疲労回復やそのための気晴らしを意味するようになったようです。

我が国では『元気回復』や『厚生』といった言葉で表現されていた時代もあるようですが、現在では『レクリエーション』が定着しているといえるでしょう。



レクリエーションの歴史と定義

歴史的には、コメニウス(ボヘミアの人、近代教育学の父、哲学者)が、その著書『大教授学』(1657)において、授業と授業の間の休み時間を『レクリエーション』と呼びました。このことから、休み時間に行われるさまざまな気晴らしの活動を含むようになりました。

19世紀末には、米国で子どもの健全育成のための「遊び場づくり」を目指す運動としてひろまり、20世紀に入ると対象を青少年から成人へと拡大して、レクリエーション運動となりました。1930年代には先進国を中心に世界に広がり、我が国にも、この時期(大正末から昭和)に移入してきています。戦前の我が国ではレクリエーションを『元気回復』や『厚生』と訳していましたが、1948(昭和23)年に日本レクリエーション協会が誕生すると、厚生という言葉から原語に近いレクリエーションというカタカナが前に出されました。

1949年、国際労働機構(ILO)が『労働者のレクリエーションに関する勧告』において労働時間の制限と、余暇活動のためのレクリエーション条件の整備の必要性を強調しました。

アメリカのレクリエーション理論の代表者ニューメイヤーの言葉に『レクリエーションとは、それが個人によってであれ、集団によってであれ、余暇に営まれる活動であり、その活動から得られる直接的・間接的な報酬によって強制されたものではない、その活動それ自体によって直接的に動機づけられた、自由な楽しい活動である。』というものがあります。

さて、レクリエーション運動の教育的側面が強く意識されてくると、レクリエーションの条件として「社会的有用性」が加えられるようになりました。なかでも、全米レクリエーション協会の調査部長であったバトラーは余暇とレクリエーションの区別を説きました。

『レクリエーション=余暇の中の有用なもの』という考え方によるものです。この考えは、日本

日本のレクリエーション論に大きな影響を与えました。

その例が『余暇善用論』です。江戸時代以来、識者の中に根強くあった考えです。『民衆は余暇が与えられても使い方を誤りやすいので、有効に活かせるように指導する必要がある』という考え方です。

その他、レクリエーションを、人生を豊かにする健全な活動のみにしぼるとする論と、自由時間に行われる自発的な活動の総体がレクリエーションであるとする論など、様々な形で論ぜられてきました。

近年では日本社会事業大学名誉教授の恒内芳子氏が「レクリエーションとは、生活を楽しく、明るく、快くするための、一切の生活上の行為である。——行為とは単に四肢の行為のみでなく、視覚、聴覚、味覚、臭覚などに関連する行為を含む」と述べています。

生活を楽しく、明るく、快くする活動。まさにQOLを高める活動ではないでしょうか。

レクリエーションゲームの実際

ゲームを大きく分けて考える時、アイスブレイキングというものがあります。

直訳すれば、固い氷(アイス)を溶かす(ブレイキング)や「雪解け」などという意味になります。これを人と人とのコミュニケーションという観点に当てはめて考えてみると、見知らぬ個人どうしが集団に対して主体的に関わっていくきっかけを与えるのに効果的なゲームと言えます。講習会や様々な催しで、これから行う活動の冒頭に行うのがもっとも有効ですが、気分転換を図る目的で、活動の途中で行っても良いでしょう。会議や授業などにおいても、参加者の緊張を解きほぐし、リラックスした雰囲気を作り出すようにする手法と言えます。

見知らぬ者どうしが集まり、何かをしようとするときは、とかく堅い雰囲気になりがちですが、アイスブレイキングを取り入れることにより、各個人の積極性を引き出すことにつながります。不特定の人々が集まる場で、人々の少し閉じ気味で警戒している心を、ゲームを楽しみながら開いていき、互いのコミュニケーションを深めるきっかけを生み出す出会いのコミュニケーションワークです。

このアイスブレイキングとは、言葉をかけ合ったり、握手をしたり、ゲームをしたり、体を動かしたりして、参加者同士がふれあう活動を中心に行います。

実施する上で注意しなければならないのは、作業を指示する講師やリーダー自身が楽しげにやるということです。講師やリーダー自身の表情が固いと、参加者も嫌々ながら作業をすることになります。ゲームだとわりきって、楽しく行うことが大事でしょう。是非、試してみてください。

それでは実際のゲームを通して、あなた自身の心をアイスブレイキングしてみましょう。

◇『だるまん』

命令ゲームの一つです。

リーダーが参加者に対して、ある動作をするように命令するゲームです。しかし、命令の前に「だるまん」という言葉が付いた時だけ、参加者はその命令に従うのです。したがって「だるまん」がつかない命令に従うと違反となります。

「だるまん」のあとの命令は一つだけです。間違えないように、よく注意してください。

さて、仮に誰も間違えなかったとすると、こんなつまらな



『だるまん』
三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

いゲームはないでしょう。つまり、この「だるまさん」は、ゲームそれ自体が楽しいのではなく、間違いを誘発させるような命令やそのタイミングがゲームの楽しさを引き出します。使用する命令をきちんとシナリオ化しておく良いでしょう。

◇『あとだしジャンケン』

リーダーの「じゃんけんぽん」の合図に呼応して、参加者はすぐ後に「ぽん」と発声しながらジャンケンを出すゲームです。

第一段階では、リーダーと同じジャンケンを出します。

第二段階では、必ずリーダーに勝つようにします。

第三段階では、必ずリーダーに負けるようにします。

いかにして、参加者の発声を促し、テンポを速くしてリーダーとの掛け合いの状況を作ることができるかが最大のポイントでしょう。

参加者が慣れてきたら、「ぽん」の発声の代わりに「ぐー」「ちょき」「ぱー」などと自分の出したジャンケンの種類通りに発声させる方法もあります。

リーダーと違うジャンケン2種類を両手を使って出すという段階も考えられます。



『あとだしジャンケン』
三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

◇『グーパー』

第一段階では、片手を前に出して「パー」を出し、もう片方の手は「グー」にして自分の胸の前に。リーダーの「せーの」のかけ声に合わせて参加者は両手を入れ替えます。入れ替えても前に出す手はパー、胸のところはグーです。

第二段階では逆の動作とし、前に出す手がグーで、胸のところはパーを出します。

第三段階では、「せーの」のかけ声の後、参加者は各自手をたたいてから、両手を入れ替えます。

段階の順序を間違えると、難易度の順序が入れ替わってしまい、楽しさも半減しますので注意が必要です。



『グーパー』
三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

二人一組で行うゲーム

今までのゲームは、各人が参加する形のゲームでした。アイスブレイキングとして、効果があるはずですが、ここからは、二人一組のゲームを紹介していきます。各人の積極的参加はもちろんのこと、二人のチームワークが重要になるゲームです。お互いがお互いを尊重する姿勢が必要となります。

◇『仲良しグーパー』

前出、グーパーの発展型です。二人並んで立ち、内側の腕をみます。

はじめに、右の人が外側の手を挙げてパーを出し、左側の方は外側の手を胸の前にもってきて

きてグーを握ります。

はじめに、右の人が外側の手を挙げてパーを出し、左側
の人は外側の手を胸の前にもってリーダーの「せーの」の
かけ声に合わせて、参加者は「ヨイショ」と叫んで右の人が
胸の前でグーを握り、左の人が手を挙げてパーを出します。
以下繰り返します。

第二段階では動作を逆にして、上に揚げた手をグーにして、
胸の前の手をパーにします。



『仲良しグーパー』

三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

◇『タイタコ』

二人一組で、はじめに「鯛：たい」役と「蛸：たこ」役
を決めます。

お互いが向かい合って立ち、右手で拳骨を握って振りか
ぶり、左手は掌を上に向けてまっすぐ差し出します。

リーダーが「タイ」と言った場合は鯛が拳骨を振り下ろ
します。蛸は、そのままでは手を叩かれますので、即座に手
を引きます。リーダーが「タコ」と言った場合はこの逆にな
ります。

リーダーの言葉を良く聞いていないと、「タマゴ」や「タ
ラ」といった言葉にも、誤って反応する場合があります。



『タイタコ』

三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

◇『ジャンケンおまわり』

二人でジャンケンして、負けた人が、勝った人の周りをまわります。

速さを競うものではありません。走る必要はありませんが、なるべく早く一周してみてください。

注意する点は、となりのグループとの距離です。安全に楽しめるだけの間隔を保って実施しま
しょう。また、ウォーキングの理論に乗っ取って、軽やかに、スタスタと歩いてみましょう。

焦ってくると、勝敗と歩く人の関係が混乱してくるかも知れません。

◇『ヒザタッチ』

握手の要領で、お互いが右手を握り合います。

次に、合図と時間を決めて、左手で相手のヒザ（左右どちらでも良い）にタッチする回数を競
います。

たとえタッチできなくても、減点にはしません。これらのゲームに勝敗は求めていません。

注意する点は、となりのペアとの距離もありますが、白熱してきてお互いがぶつかり合うこと
がないよう注意しましょう。

◇『バランス崩し』

二人が向かい合って、両脚を揃えて立ち、お互いの掌を両方くっつけます。

ここからバランスを崩し合うのですが、掌を離して叩くような動作は禁止されます。

掌を絶対に離すことなく、バランスを崩すように工夫してみてください。このゲームは、筋力よりも柔軟性が必要となるでしょう。

バランスを崩して転倒することがないように、お互いが注意しましょう。

◇『世界一周』

向かい合って、二人で輪を作るように、両手をつないでください。その手は、絶対に離してはいけません。教壇側の手を、同じく教壇側の脚で、内から外へと跨ぎ越してください。

次に、再び教壇側の手を、残った脚で、内から外へと跨ぎ越してください。ここで、お互いが背中合わせの輪になっていれば、半分終了です。

次に、教壇側の手を、同じく教壇側の脚で、内から外へと跨ぎ越してください。さらに、再び教壇側の手を、残った脚で、内から外へと跨ぎ越してください。これで、終了です。

お互いが向き合った、最初の形に戻れていれば完成です。お互いが、お互いのことを思いやっ
て、はじめて達成できるゲームです。

◇『数合わせゲーム』

かずあわせゲームです。講師やリーダーの示す数字と、同じ人数で集合して、その速さや正確さを楽しむゲームです。

手間取っている参加者は、規定の人数を集められなくなります。お互いのアピールの仕方やコミュニケーションの取り方が重要となるでしょう。

参加者に応じて、数字を提示する方法を、言葉の文字数にするなど、課題の難易度を変化させることが必要です。

次のゲームや活動、目的に合わせて、最終回の数を考えておくと良いでしょう。



『数合わせゲーム』
三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

◇『集合ゲーム』

ある法則の下に、条件を満たすもの同士が集合するゲームです。

誕生月や誕生日(月は除いて日のみ)、あらかじめ配布しておいた数字などで集合します。集合に際して、言葉の禁止や、身振り手振りを禁ずるなどして、コミュニケーション手段を制限することで、ゲームの難易度が調整できます。

各自の数を次のゲームや活動、目的に合わせて、最終回の数を考えておくと良いでしょう。



『集合ゲーム』
三浦一朗著、楽しいアイスブレイキングゲーム集より

おわりに

いかがでしょうか。レクリエーションゲームを体験することで、様々なことを感じる事ができたのではないのでしょうか。

人と人のコミュニケーションには、言葉によるものが最も一般的でしょう。言葉を介さなければ、理論的なやりとりはできないし、心の通い合いも上手くいかないのではないのでしょうか。そして、その言葉を紡ぎ出す場として、レクリエーションの場こそが、楽しく、心を開いて語り合うのにふさわしいのではないのでしょうか。仕事や義務から解放されたひとときだからこそ、本音で語る事ができるのではないのでしょうか。

遊びのエネルギーがより深いコミュニケーションを可能にしてくれます。

遊びを土台として、人間が相互に交流・交歓できる場、それがレクリエーションゲームと言えるでしょう。

ともに動いてふれあい、ともに声を出し、ともにリズムにのって躍動する。これらによって人は人と結びあえるのであり、この3種を欠いては人間の交流、文化は成り立ちようがないと言えます。

レクリエーションは人生を豊かにしてくれるのです。

参考文献

- 1) 三浦一朗, 楽しいアイスブレーキングゲーム集, (財)日本レクリエーション協会, 2002.
- 2) (財)日本レクリエーション協会編, レクリエーション入門, (財)日本レクリエーション協会, 1993.
- 3) (財)日本レクリエーション協会編, レクリエーションマネジメント, 大修館書店, 1994.
- 4) (財)日本レクリエーション協会監修, やさしいレクリエーションゲーム, 成美堂出版, 2004.