

## 高等学校におけるレクリエーション指導報告

ー福祉や保育に関わる生徒への体験学習や実習前指導の一環としての実践ー

高柳竜一, 中部学院大学

### 1 目的

1987年に「社会福祉士および介護福祉士法」が制定され、介護福祉士が身に付けておかねばならない知識の一つとして「レクリエーション指導法」が介護福祉士養成課程の必須科目として位置づけられた。2000年には「レクリエーション指導法」から「レクリエーション活動援助法」に名称変更され実施されてきた。しかし、2009年の介護福祉士養成課程の改正により、科目「レクリエーション活動援助法」の名称が削除された。また訪問介護員養成研修2級課程においても、科目「レクリエーションに関する演習」が設けられていたが、介護職員初任者研修に変わる際、カリキュラムが見直され、この演習科目名も削除された。

しかし、筆者が常任理事等を務める愛知県レクリエーション協会や長久手市レクリエーション協会が主催する「福祉レクリエーション講習会」や「福祉レクリエーションセミナー」には、多くの介護職員の参加があり、レクリエーション実技習得のニーズの高さを実感する機会となっている。

また、2014年6月2日に岐阜県立関有知高等学校で高校生向けのレクリエーション講習会の講師を担当したことを機に2014年7月28日に岐阜県教育委員会教育研修課総合教育センターが高等学校福祉科ならびに家庭科の教員を対象に実施した研修講座「教科指導講座 高 生活産業（専門性向上）～実技指導を学び実技に強い教員になる！～」に講師として招かれた。このことをきっかけに、その後、この講座を受講した教員が勤務する高等学校から生徒に対して、授業の一環としての「レクリエーションの実技指導」を依頼されるようになった。特に福祉科の生徒に指導する際の目的は、生徒が参加する福祉施設での実習の際、レクリエーションの時間を担当する機会が多いことから、それに向けた事前学習としておこなうものであった。このことから生徒が将来関わりをもつ入所者や利用者の状態、施設の方針等にもよるが、介護現場においてレクリエーションへの期待やレクリエーションを活用する機会があるものと推測される。

本稿は2014年度～2017年度に福祉科や家庭科を置く高等学校とそれに関連する団体で実施したレクリエーション指導の内容をまとめ、今後のレクリエーション教育を考える上での資料とすることを目的とする。

### 2 実施概要

2014年度から2017年度に筆者が指導をおこなったのは、岐阜県内5つの高等学校ならびに2つの高等学校の部活動が所属する団体である（表1）。高等学校内で実施の場合は、指導時間は2コマ（50分×2、10分休憩）が基本となっている。会場はスクール形式に机と椅子を並べた実習室を使用した。団体向けの指導の場合は、講演会形式（実技含む）を基本としているため指導時間は概ね1時間となっている。会場は文化ホールを使用するため、舞台から観客席に向かって指導した（演台は使用しない）。また高等学校内、講演会のいずれの場合も資料をスクリーンに投影することはしていない。

指導対象は生徒だが、授業内であれば高等学校の教員、講演会では部顧問や関連団体の役員等も受講することになる。

表1 高等学校におけるレクリエーション指導概要

通番	指導実施日時	テーマ	高等学校名等	対象者
1	2014年8月11日	対象に合わせたレク・ワーク体験	岐阜県高等学校家庭科クラブ連盟 (担当校：海津明誠高等学校)	高校1～3年生 200人
	11時10分～12時10分	ねらい：家庭生活に役立つ知識・技能を体得する。		
2	2014年10月7日	介護予防体操・レクリエーション	岐阜県立関有知高等学校	福祉科3年生 19人
	10時50分～12時40分	ねらい：実習中のレクリエーションの実施に役立てる。		
3	2015年7月7日	レクリエーションについて、 レクリエーション演習	岐阜県立大垣桜高等学校	福祉科1年生 40人（男子5人、女子35人）
	13時30分～15時00分	ねらい：レクリエーション技法を学び、コミュニケーションを図る学習の機会とする。		
4	2015年9月14日	介護予防体操・レクリエーション	岐阜県立関有知高等学校	福祉科3年生
	10時50分～12時40分	ねらい：実習中のレクリエーションの実施に役立てる。		
5	2015年9月18日	介護予防体操・レクリエーション	岐阜県立関有知高等学校	福祉科3年生
	8時50分～10時40分	ねらい：実習中のレクリエーションの実施に役立てる。		
6	2015年12月13日	レクリエーションでLet'sコミュニケーション	岐阜・大垣地区インターアクト協議会 (担当校：岐阜県立岐阜城北高等学校)	高校1・2年生 100人
	14時50分～15時45分	ねらい：インターアクト部の柱は①ボランティア精神②海外交流となっている。年齢、性別、国籍などを問わず交流していくためには、コミュニケーション力が重要であり、レク・ワークを通じた効果的なコミュニケーションについて学ぶ。		
7	2016年6月14日	レクリエーション講習会	岐阜県立岐阜各務野高等学校	福祉科ケアワーカーフィールド2年生 25人
	13時20分～15時10分	ねらい：高齢者に向けたレクリエーションについて学び、介護実習中のレクリエーションの実施に役立てる。		
8	2017年6月27日	レクリエーション講習会	岐阜県立岐阜各務野高等学校	福祉科ケアワーカーフィールド2年生 30人
	10時55分～12時45分	ねらい：高齢者に向けたレクリエーションについて学び、介護実習中のレクリエーションの実施に役立てる。		
9	2017年7月18日	高齢者に対するレクリエーション	岐阜県立大垣桜高等学校	福祉科1年 40人（男子6人、女子34人）
	10時00分～12時00分	ねらい：7月末よりデイサービスセンターへ介護実習に行くためその事前学習となるよう演習も含めて学習する。		
10	2017年9月6日	対象に合わせたレク・ワーク体験	岐阜県立大垣養老高等学校	高校3年生 52人
	13時10分～14時50分	ねらい：自分たちで考え、制作した物などを持って12月に特別養護老人ホームでの交流時にレクリエーション活動を行う。そのための基本的な知識・技術を学ぶ。		

### 3 指導内容

#### (1) 時間配分

高等学校内において授業2コマで実施する場合、冒頭（10分程度）を「レクリエーションとは」と題して講話をおこなう。1コマ目（40分程度）は筆者と生徒が向かい合う形での実技を中心に体験学習する。10分間の休憩をはさみ、2コマ目（40～45分）は生徒同士2人組や4人組、あるいは教室内に散在しておこなう実技を体験学習する。そして2コマ目の終わり際（5～10分）にまとめの話をおこなう。なお体験学習中、合間、合間にポイントを説明しながら進行する。

団体を対象とした講演会形式における1時間程度の場合、冒頭（5分程度）「レクリエーションについて」の簡単な解説を行った後、「つかみ」としての導入に適したゲーム（10分程度）をおこなう。残りの時間（40分程度）は、いくつかの交流ゲームを体験学習し、最後（5分程度）にまとめの話をおこなう。この形式の場合、生徒同士の交流を促進するためゲームについての説明はほとんどおこなわない。

#### (2) 指導のポイント

特に生徒に伝えたこと

- ・レクリエーションとは・・・レクリエーションの本質  
生活のレクリエーション化とレクリエーションの生活化
- ・安全第一・・・気配り、目配り、危険予知予測
- ・目的や目標の設定・・・このレクリエーションで相手にどうなってほしいのか
- ・対象者の理解・・・履歴や既往歴、ニーズなど相手を理解しようとする姿勢
- ・アレンジする力・・・発想を変える、ルールを変える、用具や場所を変える
- ・レクリエーションは手段・・・手段が目的にならないように。目的や目標を見失わない
- ・人間的な魅力の大切さ・・・まず相手から信用、信頼されること  
知識・技術・心の3つのバランス+知恵

## 指導進行上の留意点

- ・生徒の学習の機会であるため、メモをとる時間を考慮する。
- ・異性とペアになる際の配慮。
- ・冗談を織り交ぜながら楽しい雰囲気を演出する。
- ・C S Sプロセス\*1を意識する
- ・時間の管理（休憩時間の確保、定時に終わる）。

### (3) 指導記録

表2 高等学校におけるレクリエーション指導内容

第1～演習2	第1～演習2	第1～演習3	第1～演習4	第1～演習5
岐阜県立高等学校家庭科クラブ演習 (担当校：海津明誠高等学校)	岐阜県立関有知高等学校	岐阜県立大垣桜南高等学校	岐阜県立関有知高等学校	岐阜県立関有知高等学校
11:10～ 自由紹介 11:15～ レクリエーションとは 11:20～ 実技 ①交際拍手 ②ハンカチ拍手 ③腕の緩手 ④男と女の間 (♪かたつわり) ⑤鳥と耳 ⑥グー・チョキ・くるりんぱ (♪うさぎとかけめ)	10:50～ レクリエーションとは 11:00～ 実技 一人で ①指出し ②アッシュ相模 ③男と女の間 ④ジョンビーン左右 二人組で ⑤男中やむお立ち上がり ⑥反復ジャンケン ⑦ジャンケン肩たたき ⑧ジャンケンおまわり ⑨出雲命令 ⑩足踏み競争 全員で ⑪スカレートジャンケン	13:30～ レクリエーションとは 13:40～ 実技 準備運動 ①ハンカチ拍手 ②グー・パー、グー・チョキ ③鳥と耳 ④男と女の間のストレッチ ⑤クロスオープン 交際ゲーム ⑥腕の緩手 ⑦ジャンケン手たたき ⑧アイヒタコ ⑨キョウチンブル ⑩関キョウチン ⑪二丁目のどら猫 ⑫コールジャンケン ・通算 ・足し算 ・掛け算 ⑬口ジャンケン ⑭腕ジャンケン ⑮足乗ジャンケン ・金魚ジャンケン	10:50～ レクリエーションとは 11:00～ 実技 ①交際拍手 ②ハンカチ拍手 ③グー・パー、グー・チョキ ④鳥と耳 ⑤男と女のジャンケン ⑥カラダジャンケン ⑦腕の緩手 ⑧腕の緩手 ⑨腕の緩手 ⑩腕の緩手 ⑪腕の緩手 ⑫腕の緩手 ⑬腕の緩手 ⑭腕の緩手 ⑮腕の緩手 ⑯腕の緩手 ⑰腕の緩手 ⑱腕の緩手 ⑲腕の緩手 ⑳腕の緩手 ㉑腕の緩手 ㉒腕の緩手 ㉓腕の緩手 ㉔腕の緩手 ㉕腕の緩手 ㉖腕の緩手 ㉗腕の緩手 ㉘腕の緩手 ㉙腕の緩手 ㉚腕の緩手 ㉛腕の緩手 ㉜腕の緩手 ㉝腕の緩手 ㉞腕の緩手 ㉟腕の緩手 ㊱腕の緩手 ㊲腕の緩手 ㊳腕の緩手 ㊴腕の緩手 ㊵腕の緩手 ㊶腕の緩手 ㊷腕の緩手 ㊸腕の緩手 ㊹腕の緩手 ㊺腕の緩手 ㊻腕の緩手 ㊼腕の緩手 ㊽腕の緩手 ㊾腕の緩手 ㊿腕の緩手	8:50～ あいさつ 8:53～ 実技 ①腕の緩手 ②指計算 (両手を肩、引き算、掛け算) ③ボディタッチと動作 ④4つの動作で自己紹介 ⑤発表・発表 ⑥全員時計 ⑦腕の緩手 ⑧腕の緩手 ⑨腕の緩手 ⑩腕の緩手 ⑪腕の緩手 ⑫腕の緩手 ⑬腕の緩手 ⑭腕の緩手 ⑮腕の緩手 ⑯腕の緩手 ⑰腕の緩手 ⑱腕の緩手 ⑲腕の緩手 ⑳腕の緩手 ㉑腕の緩手 ㉒腕の緩手 ㉓腕の緩手 ㉔腕の緩手 ㉕腕の緩手 ㉖腕の緩手 ㉗腕の緩手 ㉘腕の緩手 ㉙腕の緩手 ㉚腕の緩手 ㉛腕の緩手 ㉜腕の緩手 ㉝腕の緩手 ㉞腕の緩手 ㉟腕の緩手 ㊱腕の緩手 ㊲腕の緩手 ㊳腕の緩手 ㊴腕の緩手 ㊵腕の緩手 ㊶腕の緩手 ㊷腕の緩手 ㊸腕の緩手 ㊹腕の緩手 ㊺腕の緩手 ㊻腕の緩手 ㊼腕の緩手 ㊽腕の緩手 ㊾腕の緩手 ㊿腕の緩手

表1-一過書1	表1-一過書2	表1-一過書3	表1-一過書4	表1-一過書1.0
岐阜・大垣県立インテグラーティブ協議会 (旧当道・岐阜県立岐阜城北高等学校)	岐阜県立岐阜各務野高等学校	岐阜県立岐阜各務野高等学校	岐阜県立大垣桜高等学校	岐阜県立大垣桜高等学校
14:00～ 自己紹介 14:53～ レクリエーションとは 15:00～ 実技 ①定一のパン ②ゲーム・バー ③後だしジャンケン ④交差拍手 ⑤ハンカチ拍手 ⑥鼻と耳 ⑦ナニバーコール ⑧ギョー・バー ⑨鬼の寝手 ⑩キャッチャブル ⑪指キヤッチ ⑫リズム手合わせ ⑬だるまん(命令ゲーム) ⑭コールジャンケン ⑮ボバディタッチ4動作 ⑯出陣命令 ・両拍子 ・インバルス ⑰肩たたき(♪もしもしめ)	13:20～ レクリエーションとは 13:30～ 実技 導入 ①クロスオープン ②交差拍手 ③ハンカチ拍手 ④鼻と耳 ⑤鬼の寝手 ⑥ゲーム・バー ⑦ギョー・バー ⑧ゲーム・バー体験(♪もしもしめ)  ジャンケンゲーム ①後だしジャンケン ②カウラージャンケン ③体ジャンケン ・顔ジャンケン ・胸ジャンケン ④コールジャンケン ・両腕 ・両脚 ・両足 ⑤ユースカレートジャンケン ⑥ジャンケンリレー ⑦ジャンケンおまわり ⑧出陣命令  交流 ①ジャンケン手たたき ②タイとタコ ③キャッチャブル ④指キヤッチ ⑤一丁目のどら餅(♪一丁目のどら餅) ⑥前で計算 ⑦4箇所ポディタッチ ⑧4つの動作で自己紹介 ⑨リズム手合わせ ⑩ビート ⑪ジャンケンチャンピオン ⑫肩たたき(♪もしもしめ) ⑬人間椅子  旗体操 ①でんでん虫 ②巻の小川 ③富士山 ④おもちやちチャチャ ⑤しあわせなら手をたたこう ⑥あんたがだどこぞ  集団ゲーム ①ホクロで大笑い ②ゴロゴロ・ドカン！ ③魔術屋 ④魚食水  その他 ①紙コップボール入れ ②マジック(ティッシュの消失) ③新聞紙でつくる ・フリー ・ハシゴ ・ペーパーさん  15:05～ まとめ 15:10 終了	10:55～ レクリエーションとは 11:05～ 実技 導入 ①クロスオープン ②交差拍手 ③ハンカチ拍手 ④鼻と耳 ⑤鬼の寝手 ⑥ゲーム・バー ⑦ギョー・バー体験(♪もしもしめ)  ジャンケンゲーム ①前ジャンケン ②顔ジャンケン ③体ジャンケン ・顔ジャンケン ・胸ジャンケン ④ユースカレートジャンケン ⑤ユースカレートジャンケン ⑥出陣命令  交流 ①キャッチャブル ②指キヤッチ ③リズム手合わせ ④4つの動作で自己紹介  創作等 ①マジック(ティッシュの消失) ②新聞紙でつくる ・フリー ・ハシゴ ・ペーパーさん ③ストロボポップ ④アクトボックス  11:50～ まとめ 12:00 終了	10:00～ レクリエーションとは 10:10～ 実技 ①クロスオープン ②交差拍手 ③ハンカチ拍手 ④鼻と耳 ⑤鬼の寝手 ⑥ゲーム・バー ⑦ジャンケンゲーム ⑧顔ジャンケン ⑨出陣命令 ⑩コールジャンケン ・通常 ・英語 ・算数 ・お会計  交流 ①キャッチャブル ②指キヤッチ ③リズム手合わせ ④4つの動作で自己紹介  創作等 ①マジック(ティッシュの消失) ②新聞紙でつくる ・フリー ・ハシゴ ・ペーパーさん ③ストロボポップ ④アクトボックス  14:40～ まとめ 14:50 終了	13:10～ レクリエーションとは 13:20～ 実技 ①クロスオープン ②交差拍手 ③ハンカチ拍手 ④鼻と耳 ⑤鬼の寝手 ⑥ゲーム・バー ⑦ジャンケンゲーム ⑧後だしジャンケン ⑨コールジャンケン ・通常 ・英語 ・算数 ・お会計 ⑩出陣命令  創作等 ①マジック(ティッシュの消失) ②新聞紙でつくる ・フリー ・ハシゴ ・ペーパーさん ③キャッチャブル ④指キヤッチ ⑤4箇所ポディタッチ ⑥4つの動作で自己紹介  交流 ①キャッチャブル ②指キヤッチ ③4箇所ポディタッチ ④4つの動作で自己紹介  14:40～ まとめ 14:50 終了

#### 4 指導成果と課題

レクリエーション指導をおこなう中で以下のような成果と課題が見えてきた。

##### (1) 実技の数と学習の深め方

事前に指導案を作成し当日を迎えるが、表2の「表1-5」の指導では、実技の数が多く、メモをとる時間を考慮すると実技一つ一つの体験回数が少なくなることや代表生徒による見本で終わってしまった。これを踏まえ、以後、事前に指導案を作成し当日を迎えることは変えず、指導を進める中で生徒の反応（盛り上がり方や集中する姿勢など）から実技の順番を変えたり、数を減らす工夫をおこなった。これにより生徒は飽きることなく、実技に取り組むとともに、実技のポイントを熱心にメモする姿勢がみられた。

また表2の「表1-7」の指導では、実技一つ一つの体験回数は変えず、指導の進行スピードをアップさせた。スピード感があることで、熱中具合が増し、生徒は知らず知らずのうちに盛り上がっていった。しかし、「体験」としての側面が強くなり、覚えたり、身に付けるといった「学習」としての側面には課題が残った。

##### (2) 高等学校教員の存在

いずれの指導においても、所属する学科や部活動の教員が同席しており、実技の体験学習の際には生徒と一緒にになって取り組み、盛り上げや人数調整（全体が奇数人の際に二人組を作る）に一役買ってくれた。生徒は教員と「仲間」のような雰囲気で、和気藹々と実技に取り組む姿がみられた。

また筆者は高等学校内で指導する際、あえて教員をモデル（見本）として前に出したり、教員が実技に取り組む姿を生徒に伝えるなどしている。生徒と教員という立場を利用し、それを壊すことで「場の一体感」を作り出すことができた。

教員や関係役員と一緒に実技に取り組むことで、生徒たちだけでは味わうことのできない「楽しさ」を感じることができたと考えられる。

しかし、レクリエーションの取り組みに関心がない教員などが同席していた場合は、この限りではないと推測される。いかに早くこういった教員たちを実技に取り込んでいけるかも、生徒がレクリエーションの学びを深めるための鍵となろう。

##### (3) 男子生徒への働きかけ

特に高等学校の福祉科や福祉系列に在籍する生徒は女子の割合が高く、男子生徒の数は少ない。数少ない男子生徒が実技に積極的に参加した場合は、筆者と生徒が向きあう形での体験学習時点（授業1コマ目の早い段階）で、すでに筆者と生徒間である程度意思疎通を図ることができる状態になり、場の盛り上がりを感じることが多かった。

しかし、男子生徒が引込み思案や恥ずかしがり屋の場合は、雰囲気に慣れるまで実技への参加姿勢が消極的であり、場の盛り上がりを作ることに授業1コマ目の終盤まで時間がかかることがあった。この点については指導に先立つ打合せにおいて、すでに高等学校の教員から配慮を頼まれるケースもあった。このことから男子生徒が実技に参加しやすい雰囲気を早い段階で作るにはどうしたらよいかという「働きかけの方法（工夫）」を検討することが必要であると感じた。

また2人組を作った実技指導の際、同性のペアであってもタイプの違う2人組では盛り上がりには欠ける姿が確認された。異性とのペアであっても日頃の人間関係づくりが上手くいっている場合は、むしろ大いに盛り上がる姿がみられた。これは女子生徒でも同じようなケースが確認できた。

## 5 おわりに

本稿では、福祉や保育に関わる生徒が在籍する高等学校や団体におけるレクリエーション指導を紹介したが、それ以外の高等学校の生徒の学習においても、レクリエーションの効果的な活用が検討されても良いのではないか。すでに「学級運営」や「授業の導入」に活用できるレクリエーションとして「学校レクリエーション」があるが、例えば「コミュニケーション手法」や「良好な人間関係づくり」の専門的な学習の一つとして、レクリエーションを授業に導入することも検討できるのではないだろうか。

また「レクリエーション指導」に限らず、高等学校と大学との接続における生徒や学生一人一人の能力を伸ばすための連携（高大連携）を考えると、大学の授業を高等学校の授業に組み込む場合は、まず高等学校の教員に大学の授業内容に対して「これは面白い」「これは使える」という感覚を持ってもらう機会を提供するが必要であると感じた。しかし、そういった機会をいかに提供していくかも課題に挙げられる。

今後は本稿の内容を研究テーマとして次年度に継続していくことで、高等学校の学習に活用できる効果的なレクリエーションのあり方について研究を深めていきたい。

---

\*1) レクリエーション支援者がレクリエーションを実践する際、参加者の前向きな動きを「Catch (キャッチ)」して、その動きに注意を注ぎ「Spotlight (スポットライト)」を当てる。そしてその動きを参加者全体に「Spread (スプレッド)」すること。これら一連のプロセスを循環させることで効果的な援助が展開できる。

