

令和8年2月23日

# レクリエーション講習で得たもの

レク指導者2年目 佐々木 朗

## 1 はじめに

私は昭和58年に北海道教育大学函館校を卒業し、日高・渡島・檜山で38年間、小学校・中学校教員として勤めてきました。「教育とは何か」と大きなことを語れるほどの実践ができたかどうかはわかりませんが、振り返ると大切だと感じるものが2つあります。一つは子どもに対する教育愛、もう一つは教育技術です。

「子どもが大好き」という気持ちは教員にとって欠かせません。それに加えて、教え方・叱り方・学級づくり・教育情報の研修など、専門的な技術を磨くことも重要だと感じています。

子どもたちと良い関係を築くためには、まずわかりやすい授業をすることです。子ども自身が「わかった」「学んでおもしろい」と感じるのが大切です。学校は学ぶ場ですが、学ぶのは狭義の勉強だけではありません。同級生や異学年との関わりの中で、互いの個性を認め合い、協力して生活することも大切な学びです。

子ども同士が自由に遊ぶことも大切ですが、そこに教師が意図的に仕掛けをつくり、よりよい人間関係を築けるようにすることも必要です。レクリエーションはその一つです。

お誕生会やお楽しみ会、〇〇集会など、企画の中心は子どもに委ねつつも、教師のちょっとしたアイデアで子どもたちのやる気に火がつき、笑顔があふれます。私自

身、教員としてレクリエーション的な教育技術を学び、その楽しさも感じてきました。

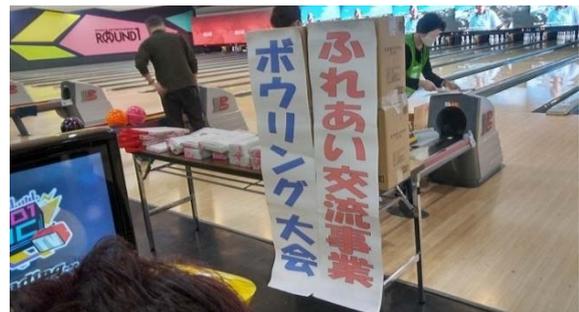
そんな中、懇意にいただいている松本先生からお誘いを受け、学校教育の枠を超えて、より広い場で人を笑顔にする「潤滑剤」としてのレクリエーション技術を学びたいと思い、資格取得に向けて研修を受けました。

## 2 社会の現状とレクリエーションの必要性

日本レクリエーション協会のインストラクターテキストでは、レクリエーションを「心を元気にすること」と定義しています。

「体の健康」はよく話題になりますが、「心の健康」も同じ、あるいはそれ以上に大切だと改めて感じます。家庭環境や学校生活の中で、いじめ・学力・孤立などにより心が傷つき、不登校や最悪の場合は命を落とす事例も少なくありません。

大人になっても、ひきこもりの増加、人間関係や経済的な理由で笑顔を失う人が多くいます。シルバー世代でも、趣味や社会





奉仕を楽しむ方がいる一方、孤立や孤独を抱える方も少なくありません。

昭和の時代にあった「ご近所づきあい」も、核家族化やマンション生活の影響で希薄になっています。スマホでのコミュニケーションは広がりましたが、「広く浅く」であり、誰かが消えても気づかれぬほど薄い関係もあります。

人は一人でいる方が楽なように見えても、私はそれが幸福だとは思いません。人は人との関わりの中で生き、そこにこそ幸福があると考えます。だからこそ、現代社会においてレクリエーションを意図的に導入し、協力・会話・笑顔が生まれる場をつくるのが求められています。見ず知らずの人同士でも、アイスブレイキングによって表情が明るくなり、最後には「またどこかで」と笑顔で別れることができます。

人を笑顔にし、心を元気にし、人と人をつなぐレクリエーションは、今の混沌とした社会に光を差す大切な取り組みです。私もこの世界に入り、まだ経験は浅いものの、多くの仲間や参加者と出会い、相手の心も自分の心も元気になるというレクリエーションの魅力を実感しています。

### 3 レクリエーション実施のポイント

理論はテキストに譲り、私が感じたポイントをまとめます。

#### (1) 自分から一声かけられるようになること

私は小心者で、初対面の人に声をかけるのが苦手でした。しかし、教員として多くの人と関わる中で鍛えられ、今はスポーツクラブでも「おはようございます」と声をかけるようにしています。半分以上の方が挨拶を返してくれます。

レクリエーションでも「寒くないですか」「今日一緒に楽しみましょうね」と一言声をかけるようにしています。挨拶をされて不快な顔をする人はほとんどいません。地域の子どもにも声をかけています。「挨拶すると不審者と思われる」と言う人もいますが、笑顔で挨拶すればそんなことはありません。挨拶を繰り返すうちに、地域の信頼できる大人として認識されます。

レクの場合でも、自分から一声かけるこ



とを大切にしたいと思います。

#### (2) 自分が楽しいと思うこと

レクリエーションの目的は「心が元気になること」。そのためには、指導者自身が楽しむことが大切です。「自分もやってみたい」「きっと笑顔になる」「明日が楽しみ」と思える内容を選ぶことで

す。  
レクリエーションは基本があっても、バリエーションは無限です。指導者の個性も発揮できます。自分に合った得意技

を増やしていくことが大切です。

自分が楽しいと、思わぬ力が出ます。100の依頼に対して130の準備をし、結果として100%以上の成果を出せることもあります。

### (3) 段取り 8 割

急な依頼などで、とっさの判断が必要な場面もありますが、多くの場合は準備時間があります。対象者を考え、動きのあるものが良いのか、頭を使うものが良いのか、勝敗があった方が良いのか、単純な方が良いのか、まず素案を立てます。

流れを紙に書いておくのも有効です。準備物は人数より少し多めに。説明の仕方も考えておく必要があります。自分はわかっている、相手は初めてです。

私は教員時代、研究授業の前に教室で実際に声に出して練習していました。やってみると「これでは伝わらない」「順番を変えた方がいい」など気づきがあります。

大きな場面では、仲間や家族を相手に予行練習するのもおすすめです。

「段取り 8 割」。準備が整っていると気持ちが軽くなり、当日もスムーズに進



みます。流れが頭に入っていれば、予想外のことが起きても笑顔で対応できます。

## 4 最後に ~学ぶことを通して成長したい~

私は協会に入ってまだ2年目の新参者ですが、人材育成部の一員として新しい仲間と過ごす機会を多くいただき、さまざまな事業にも参加できました。

冒頭で述べた「愛」と「技術」。レクの経験や研修を通して、多くの技術を学ぶことができました。まだ先輩方の足元にも及びませんが、少しずつ引き出しが増えていきます。

私は大学生の頃からコンピュータに触れ、気づけば50年近くになります。専門的に学んだわけではありませんが、教職員の間では「佐々木さんはパソコンに強い」と言われ、トラブルがあるとあちこちの学校に呼ばれました。プリンタが繋がらない、ネットにつながらない、データのまとめ方など、いろいろありました。マウスを一振りしただけで直ったこともあれば、あれこれ試して解決したこともあります。プリンタが繋がらない原因も10個以上は思いつきます。幸い「わからない」と帰ったことはありません。振り返ると、頭の中に膨大な「引き出し」があるのだと思います。

レクリエーションも同じことがあてはまるように思います。経験を積み、対象者の表情を見ただけで、数ある自分の引き出しから最適なレクを取り出せるようになれば最高です。

研修会には積極的に参加し、誘われたら

「行けます。よろしくお願ひします」と参加してみることも大切です。

レクリエーションを学ぼうと集まった



方々は、間違いなく心優しく、思いやりがあり、人の幸せを願える方々です。良い人と交流することで、自分の人格も技術も磨かれます。

これからもレク協会という組織を大切に、多くの方の笑顔が見られるよう、努力していきましょう。

佐々木 朗  
函館市銭亀町 210-13