

プロローグ

「生徒をほんの少しでも前向きな気持ちにしたい」「生徒の心を軽くしたい」……学校生活にはそのような場面が多くあります。

例えば、生徒たちが落ち込んでいるとき、学級の盛り上がりにつけるときの、行事のあとなどで生徒が疲れているとき、学級の雰囲気が悪いとき、学級開きや授業開きをするとき、活発な意見を出してほしいとき、普段目立たない生徒を主役にしたいとき、休みがちな生徒が登校してきたとき、学級を厳しく指導したあとなどです。こんなとき、ちょっとしたレクリエーションを実施することで、学級の雰囲気が“息を吹き返すように”良好なものになります。

「生徒指導提要」（文部科学省）の中で「育てる（発達促進的・開発的）教育相談のポイント」として挙げられている項目の中に、「学級の雰囲気づくり」「帰属意識の維持」「心のエネルギーの充足」があり、以下のように述べられています。

- ・学級の雰囲気づくり：「自由に伸び伸び振る舞える」「温かい」「協力的」「楽しい」「みんなが活躍する」といった雰囲気作りを目指す。
- ・帰属意識の維持：どの児童生徒も学級に居場所があることが大切である。集団に帰属することは人間の基本的な欲求であり、魅力的な学級であれば帰属意識を持ちやすく意欲も湧いてくる。
- ・心のエネルギーの充足：家庭不和や放任などのために心のエネルギーをすっかり吸い取られたような状態で登校する児童生徒もい

るかもしれない。(中略) そうした児童生徒の存在に気付き、授業や学級活動、部活動の中で心のエネルギーが補充されるよう働きかけたいものである。

学級レクリエーションという安全が保障された枠組みの中で、子どもたち同士の交流の量を増やし、人間関係づくりのスキルをアップしていくことは、「心の成長を支え、底上げしていくもの」であると考えています。

本書では「班対抗」「班員対抗」「全員対抗」「学級全体で協力するもの」など120の学級レクリエーションを用意しました。120ものレクリエーションを用意したのは、子どもたちの状況に合わせて選んで活用していただきたいと考えたからです。皆さんご存じの定番レクリエーションも組み込んであります。それらは定番となるだけあって魅力あるものが多いですし、「ああ、こんなレクリエーションもあったな」と思い出して皆さんのレパートリーに加えていただきたいと考えました。

なお、「対抗」という言葉を使いましたが、ことさら勝ち負けにこだわることなく、教室全体が楽しい雰囲気になることが大切です。

先日、ある卒業生が、「先生が絶妙なタイミングでレクをしてくれたこと、よく覚えています。特に体育大会で優勝できなかったときにレクをしてくれたのは、ありがたかったです。みんなで大笑いして、元気が出ました」と言ってくれました。学級レクリエーションは、生徒を前向きな気持ちにし、生徒の心を軽くし、元気にすることができのです。

フランスの哲学者アランが記した『幸福論』にも、「幸せだから笑うのではない、笑うから幸せなのだ」という言葉もあります。学級レクリエーションで、学級は笑顔に包まれます。その結果、教室全体がハッピーになるのです。本書を通して、その目的が達成される

ことを心から願っています。

学級レクリエーション9つのポイント

レクリエーションの主役は生徒です。生徒が主体的に安心して楽しむためには、以下の9つのポイントが考えられます。

1. 事前準備

先生自身がレクリエーションを事前に試しておきましょう。例えば、021番の「ザ・ボウリング」。使うボールやピンによって倒れ方がまったく異なってきます。ボウリングですから、倒れやすすぎても倒れにくすぎても盛り上がりません。ちょうどいい距離、ボール、ピンを生徒に提案できるようにしておきます。

2. シミュレーション

実際の生徒たちの動きや盛り上がりの様子をシミュレーションします。例えば「説明のときに、〇〇さんに前に出てきてもらおう」「〇〇するときに少し危険だから、特に注意喚起しておこう」などと、場面を想定して考えておきます。

3. 表情

先生自身が暗い表情では、子どもたちは安心してレクリエーションを楽しめません。先生自身も明るく笑顔で、元気な状態であることが大切です。

4. 視線

話しているときの視線は重要です。話をしているときに、できる

だけ全員の生徒に視線を送ります。学級の状態を把握する上でも有効な手段です。元気のない生徒を見つけることができるかもしれません。

5. ルールの説明

ルールの説明は大切です。全員がルールを確実に守ることで、子どもたちは安心して盛り上がることができます。ルールを破る生徒がいると、「先生、〇〇さんがずるい！」という生徒が出てきてしまい、レクリエーションが逆効果になってしまいます。レクリエーションに慣れていない初期段階では、特に丁寧な説明が大切です。

6. ほめること

レクリエーションは、ほめることができる絶好の活動です。素敵な場面を見たら、迷わずほめます。また、より盛り上がるように、先生が「ナイスプレー」等の声かけを積極的に行いましょう。

7. 全員が参加できる学級レクリエーション

レクリエーションの種類が偏ってしまうと、特定の子どもたちだけが盛り上がってしまいます。そうならないよう、その時に応じてさまざまなレクリエーションを選ぶ必要があります。本書が120のレクリエーションを紹介しているのには、できる限り多くの生徒が楽しめるようにという意図が込められています。

また、時間の関係から班の代表者で実施するレクリエーションもあります。そのようなときは、「応援によって参加する」ことを意識づけする声かけをしていきます。班の代表の選び方も、いつも同じ生徒が代表にならないようにじゃんけんでランダムに選ぶようにしたり、「これまで代表になった回数の少ない生徒を代表に」などと声

かけをしていきます。どの生徒にもいろいろな角度から光が当たるようにすることが大切です。

8. 時間を大切に

ただらとレクリエーションをするのは本末転倒です。時間を決め、計画的に進めましょう。

9. 生徒同士のコミュニケーション

生徒同士のコミュニケーションを大切にしていくことも重要なポイントです。レクリエーションを実施する際、折に触れて、積極的に「聞く」「話す」「認め合う」よう生徒たちに話しておくようにします。

学級レクリエーションの種類

1. アイスブレイキング型レクリエーション

アイスブレイキング型というのは、主に短時間でやるレクリエーションです。学級の雰囲気は軽くなったり明るくなる、そんなイメージです。027番「ペーパーピース」、029番「合格番号を探せ!」、057番「グーパーゲーム」などが代表的なレクリエーションです。

「学級での積極的な発言を促したい」「学級を明るい雰囲気にしたい」ときに、アイスブレイキング型レクリエーションをすると効果的です。

2. チームビルディング型レクリエーション

チームビルディング型は、学級の成長を主な目的としたレクリエーションです。10分以上、20～30分の時間でやる場合が多くなりま

す。002番「アット・ザ・セიმ・タイム・パス」、010番「Don't fall down!」、015番「ザ・ストロータワー」などがこれにあたります。

この型のレクリエーションをするときには、「シェア」と「振り返り」をします。「シェア」では、一人一人の考えを班で共有したり、班の考えを学級で共有したりします。「振り返り」では、楽しかった理由やうれしかった理由を、短時間で考えたり、まとめたり、発表したりして共有します。

レクリエーションに取り入れたい活動

1. 作戦会議タイム

課題解決のために、グループ内で知恵を出し合い、作戦を立てる作戦会議タイムを取り入れましょう。そのとき、いきなり話し合いでも大丈夫な場合もありますが、グループがシーンとなりそうな雰囲気であれば、最初のうちは、自分の意見を紙に書かせて、それから話し合いをするという流れでもいいでしょう。

2. 勝利者インタビュータイム

勝ったチームのメンバーに勝因を聞きます。「○○さんが△△してくれたのがよかった」というようなコメントを引き出すようにします。子ども同士のインタビュー形式でやっても面白いでしょう。望ましい行動に焦点を当てることで生徒の行動が変容します。

3. まとめタイム

まとめのための時間をつくって、活動全体での望ましい行動を、先生が主導してシェアします。「さっきインタビュータイムで、□□さんが、○○さんの△△なところがよかったって、言っていました

よね。同じようなことを班のメンバーに感じた人、手を挙げてください」「そうですね。中学校や高校では、担任の先生がいない時間のほうが圧倒的に長くなります。そのときに、今日の活動を思い出して、みんなで協力していきましょう」などという具合です。

感染症が流行しているとき

新型コロナウイルスをはじめ、レクリエーションをするタイミングで何らかの感染症が流行している場合は、接触を避けるレクリエーションをしなければなりません。必要に応じて使用する物を消毒する等、心身ともに安全・安心にレクリエーションができるよう、読者の先生方のご判断で配慮してください。

なお、本書には、「自分の席で座ったままでするレクリエーション」「ソーシャルディスタンスをキープしたレクリエーション」等も多数収録していますので、感染症が流行している際は、そのようなレクリエーションを選択することをおすすめします。

*

本書は、中学生・高校生でも盛り上がるレクリエーションを紹介していますが、もちろん小学生でも、特に高学年でしたら大いに盛り上がることと思います。

ちょっとした時間にいろいろなレクリエーションを実施して盛り上がり、自由で温かく協力的な雰囲気の学級をつくっていきましょう！安全で安心できる居場所となった学級は、学習活動をはじめ、学校生活のすべてのベースとなっていくことでしょう。