

プログラム名	室内あそび	2日目・午後
報告者	りょう 〔所属団体：中央大学 学生有志〕	

～ 室内あそび ～

室内あそびでは「教室などでできるあそび」をテーマに、技術の交換・共有をおこないました。アイスブレイクに、劇の上演前や合間に、授業・学級づくりの手段にと、室内あそびの応用は無限大！どんなことをしたのか紹介していきます。

◇メンバー



メンバー数：16人

1年生：4人
2年生：2人
3年生：6人
4年生：1人
OBOG：3人

◇流れの確認

まずはメンバーの知りたいことを聞きました。大きく分けて3つの要望が出ました。

- ①学校の授業などですぐ使えるものが知りたい！
- ②劇の合間や雨レクに使えるものを見つけたい！
- ③アイスブレイクとして使えるものを知りたい！

◇情報交換・技術交流

次に、メンバーが知っているあそびを出し合い、実際にあそんでみました。手あそびやリズムあそび、エンカウンターなど、対象年齢は様々でしたが、全員が楽しく笑ってあそべるものがほとんどでしたよ♪

◇あそびの紹介

▼誕生日チェーン（バースデー・ライン）

1月1日から誕生日の早い順に一行に並びます。4月1日スタートなどでもOKです。
その際に、決してしゃべらず、筆談もしてはいけません。

全員が並び終わったところで、順番に誕生日を言っていきましょう。

全員の誕生日が順番どおりだったら、全員で拍手をしましょう。

※チーム対抗にしてもおもしろいです。出されたお題どおりに並び替える「ラインナップ」という応用的なあそびもあります。

▼人間知恵の輪

チームで輪になります。

右手を、自分の隣以外の人とつなぎます。

次に左手を、自分の隣以外の人とつなぎます。そうすると、こんがらがった状態に。
こんがらがった体とところをほどいていきます。このとき、手を離してはいけません。
全員で頭をひねりながらほどきましょう。ほどけたら喜んで座ります。

▼ステレオゲーム（聖徳太子ゲーム）

5～6人程度の人を集め、その人数と同じ文字数の1つの単語（5人なら「ぶんぼうぐ」など）をこっそり決めます。

1人ずつが1つずつの文字を、同時に叫びます。（「ぶ！」「ん！」「ぼ！」…）
聞いていた人は、それがなんの単語かをあてます。

▼他己紹介

まずは2人組みをつくり、相棒とじゃんけんをします。勝った人は相手に質問をしましょう。負けた人は質問に答えます。答えたら、またじゃんけんをしましょう。

3分程度たったら、隣のペアの人たちを見つけて、4人組みになります。

全員でじゃんけんをしましょう。

負けた人は2人組みのときにした質問を踏まえ、1分間、自分の相棒の紹介（他己紹介）をしましょう。

時計回りに他己紹介を進め、全員で自分の相棒を紹介しましょう。

“他己紹介”を説明中

「なに質問しようかな」

「簡単に答えられるもの、希望！」

「…それじゃつまんないよ（笑）」



▼お題ゲーム

お題を出す人（＝リーダー）は笛や太鼓などを用意します。

リーダーが笛を吹いた数（太鼓を叩いた数）でグループを作りましょう。ただし、必ず男女混合のグループをつくってください。

グループを作ったあと、リーダーが「好きな食べ物」などのお題を出します。そのお題の答えを使って、グループの人に自己紹介しましょう。

全員が自己紹介を終えたら、リーダーはまた笛を吹きます。

笛の数に合わせて、新しいグループを作りましょう。このとき、まだグループになっていない人と一緒になるようにしましょう。

▼はじまるよ

劇などが始まる前にできるあそびです。座った状態でおこないます。

* 「♪はじまるよったら はじまるよ はじまるよったら はじまるよ ♪」

(右下から3回、上に向かって手をたたきます)

(左下から3回、上に向かって手をたたきます)

} 2回繰り返します

●前で模範をおこなう場合は、左からおこないますよ。

「♪いーちと いーちで 忍者 にん！ ♪」

(左手と右手の指を1本ずつたてます)(忍者が変身するポーズを取ります)

《*くりかえし》

「♪にーと にーで カニさん カニ！ ♪」

(同じように2本ずつの指をたて、次にカニさんをつくります)

《*くりかえし》

「♪さーんと さーんで ネコのひげ ねこ！（にゃーん！） ♪」

(3本ずつの指をたて、次に顔の両側でネコのひげをつくります)

《*くりかえし》

「♪よーんと よーんで タコの足 タコ！ ♪」

(4本ずつの指をたて、次に両手を合わせてタコの足をつくります)

《*くりかえし》

「♪ごーと ごーで 手はおひざ～ ♪」

(パーの形をつくり、そのままひざの上に手を置きます)



“はじまるよ”をやってみよう

「これなら簡単にできそう！」

「うちのサークルとちょっと違う？」

「いろんなやり方があるんだね！」

▼かえるの夜回り

劇の合間にできるあそびです。

- 「ガコ」・・・両手を前に出します
- 「ゲコ」・・・両手を肩におきます
- 「ピョン」・・・両手を上にあげます
- 「らっぱ吹け」・・・らっぱを吹くまねをします

「♪かえるの夜回り

ガーコ ガコゲコ ピョーンピョン

らっぱ吹け らっぱ吹け

ガコゲコピョン

もっと吹け もっと吹け

ガコゲコピョン

ガーコガーコ ゲーコゲーコ ガーコ ガコゲコ ピョーンピョン

らっぱ吹け らっぱ吹け

ガコゲコピョン

ガコピョン ガコピョン ガコゲコピョン♪」



のリズムで手を動かしましょう。スピードアップするとさらに難しくなりますよ。

▼レンジでチン

リーダーは、全員に

- 「レンジで～?」「返事は～?」

のどちらかを聞きます。それぞれ「チン」と「はい」と答えましょう。

慣れてきたら、途中でリーダーは「チェンジ!」といいます。

今度はそれぞれ「はい」と「チン」で答えましょう。

スピードを早めていくと、段々混乱してきておもしろくなります。

※類似のゲームとして「タンスにゴン」がありますが、子どもにウケがいいのは「レンジでチン」らしいですよ。

▼八百屋さん

劇の合間にできるあそびです。

「♪八百屋さんの お店にならんだ 品物見てごらん よく見てごらん 考えてごらん あったら2回手をたたこ♪」というリズムではじめます。

リーダーは「にんじん!」「メロン!」「ピーマン!」などの野菜・果物を出していきましょう。同じものを何回も繰り返して言うのもおもしろいです。

※時間の長さを自由に変えることができる（1回目で終わりにすることもできる）ので、劇の準備などでの時間調節をすることが可能です。

※応用版として、八百屋さんではなく「♪動物園に やってきました 動物見てごらん よく見てごらん 考えてごらん いたら2回手をたたこ♪」とアレンジを加えたものもできましたよ。



“八百屋さん”にチャレンジ

「ピーマン!」

「ピーマン!!」

「ピーマン!!!」

▼1分間ゲーム

昔、テレビで「マルガリータ」という、とんねるずさんがおこなう過酷な(?)ゲームがありました。基本的には、あれと同じです。

ストップウォッチを用意します。

他の人は目をつぶり、「スタート」の合図から心の中で1分数えてください。

1分たったと思ったら静かに手を挙げて、目を開けましょう。

1分に一番近い人が勝ちです。

※30秒などに時間を変更することもできます。リーダーは子どもが喜ぶよう「すごい!ぴったりだったよ!!」と“なんちゃってピタリ賞”にさせることもできます。劇の前など、静かにしたいときにおこなうと効果的です。

▼命令ゲーム

はじめに、指示を出すときの命令のことば（「命令！」「みなさん！」など）をきめておきます。

リーダーは「右手を挙げます」「立ちます」「座ります」などの指示を出します。
ただし、リーダーの指示に従うのは命令のことばを文頭につけて言ったときだけです。
最後にリーダーが「命令！（みなさん！）このゲームを終わります！」というまで、
リーダーの指示に従いましょう。よく聞いて行動してくださいね。

※ある程度時間がたったら、「よくできました、拍手！」「終わります。座りましょう」
「間違えなかった人に拍手」などの引っ掛けをすると、さらにおもしろいですよ。

▼月とロケット（木の中のリス）（木とリス）

リーダーは左手でグーを作り、右手でパーを作ります。

グーが月、パーがロケットです。

左手（月）は胸の前に置き、右手（ロケット）は顔の前に置きます。

そのまま右手を下に動かします。

右手のパーが左手のグーを隠した瞬間（ロケットが月の前を通ったとき）、周りに人は手を1回たたきます。

今度は右手を上を動かします。

同じようにグーが隠れた瞬間（ロケットが月の前を通ったとき）に手をたたきましょう。

▼しんげんち（しんげんちをさがせ）

オニを一人決めます。オニは全員が見えない場所へ移動します。

それ以外の人の中から、リーダー（＝しんげんち）を一人決め、円になって座りましょう。

オニを円の真ん中に置きます。リーダーの行動（膝をたたく 等）をみんなで真似し、
オニはだれがリーダーかを当てます。

▼ボリュームゲーム

思いっきり笑うあそびです。

まず、リーダーが「笑い」のボリュームレベル別にお手本をみせます。

レベル1はクスクス笑い、レベル2は普通の笑い、レベル3は大笑いしましょう。

準備ができれば、リーダーは全員に向かって「レベル〇!」といいます。

全員でレベルに合わせて笑い声をあげましょう。

最後はレベル〇で全員が静かになっておしまいです。

※思いっきり笑うとみんな疲れるので、静かにしてもらいたい時に使うと有効です。

特に、授業の休み時間などでおこなうと、すんなりと授業に入ることができるそうです。

▼リズムゲーム

机などをたたいて、曲をつくります。

1人だけでもできますが、数人が集まってひとつの曲（CMソングやサビの部分など）をつくるとおもしろいです。集まって作る場合は、事前に打ち合わせないとなんの曲かわからなくなるので注意しましょう。

聞いている人に、どんな曲かを当ててもらうゲームにしても楽しいです。

「トン、トン」という複数の音から、ひとつの曲を聴きだす（推測する？紡ぎだす？）のは至難のワザ。いくつかのヒントを出しながら、何の曲かをあててもらいましょう。

“リズムゲーム”に挑戦

「わかったかな〜？」

「えっ、わかんない!!」

「もう1回!あとヒント!!」



▼キラキラ星

「キラキラ星」の曲に合わせて、肩をたたきます。歌いながら、

●右肩 2 回 → 左肩 2 回 → 右肩 1 回 → 左肩 1 回 → 手を 1 回たたく
を繰り返しましょう。4 小節で 1 セットです。
終わるころには肩こりも解消していい感じです！

▼もしもしカメよ

「もしもしカメよ」の曲に合わせて、肩をたたきます。歌いながら、

●右肩 8 回 → 左肩 8 回 → 右肩 4 回 → 左肩 4 回 → 右肩 2 回 → 左肩 2 回
→ 右肩 1 回 → 左肩 1 回 → 手を 1 回たたく
と肩をたたきましょう。8 小節で 1 セットです。

※「キラキラ星」も「もしもしカメよ」も、スピードを上げていくと難易度も少々高くなります。リズムあそびは、他にも、ポケモンの名前ですてたたきをするあそびがあるなど、主に保育園・幼稚園～小学校低学年向けのあそびが多いようです。

▼寸劇（筑波大学 NEU ver.）

本を一冊用意します。どんな本でもかまいません。

3 人 1 組を作り、「シンデレラ」「部活」などのお題を決めましょう。

1 人が適当に本を開きます。本に書いてある内容は読みません。お題に沿って物語を創造し、声に出して読みましょう。

2 人は読まれた内容に沿って演劇をしましょう。ただし、声を出してはいけません。

1 人がある程度読み終わったら、本を閉じ、2 人のどちらかに渡します。

渡された人はまた本を開き、創造した物語を読んでいきます。

※これはアドリブの練習としておこなわれているものです。劇中などでセリフを忘れてしまった時に効果を発揮できるそうです。また、いわゆる「ムチャぶり」への対応力も身につきます。

▼トラストフォール（信頼のうしろ倒れ）

同性とおこなうことが原則です。

体の大きさが同じくらいの2人が前後に並び、前向きに立ちます。

前にいる人は気をつけの姿勢をとり、後ろの人に「行きます」と声をかけます。

後ろの人が「はい」と返事をしたら、前の人は足を動かさずにそのまま後ろに倒れます。後ろの人は、倒れてきた人をしっかりと受け止めてあげましょう。

2人が交互におこない、そのうち、前の人の背中と後ろの人の手の幅を5cm、10cm、15cm、…と段々離していきます。

※信頼感について考えるものです。初対面の人同士がおこなうと不安感も大きく、危険な場合があります。ある程度の信頼ができあがってからおこなうようにしてください。

♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪～♪

今回は、「新しいあそびを創造しよう！」という感じではなく、「知っているものを共有しよう！」というコンセプトですすめました。インターネットで「手あそび」「グループエンカウンター」などで検索すれば、まだまだ多くのあそびが出てきます。また、OBOGのみなさんは多くのあそびを知っていることが多いです！ぜひ自分のレパートリーを増やして、普段の活動に活かしてくださいね！

以上、室内あそびの報告でした！！

