

基本プログラム指導要領

小	中	高	活動名	活動内容
○	○	○	目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全員でサークルをつくる。 ・ 今回の研修（活動）のねらいを伝える。
○	○	○	ネーミング ペアリング 自己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「呼ばれたい名前」を自分につける。 ・ トランプを全員に1枚ずつ配る。 ・ 1対1でカードを見せ合う。 ・ 共通点があれば、お互いに自己紹介をする。 ・ 共通点がなければ、ほかの相手とカードを見せ合う。 ・ 人数が少なくなったら、カードを裏返してもよい。（裏返すと同じ）
○	○	○	名刺交換	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人は向かい合って立ち、カードを手の甲に乗せる。 ・ 課題：お互いのカードを一瞬で交換すること。 ・ ルール：カードを落とさないこと。 ・ 振り返りの視点：「工夫したことは？」 ・ 活動後、カードは各自で持つておく。
○			2人おに	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人のうち、どちらかがおにになる。 ・ 活動範囲を決め、走らないよう指示する。 ・ おには活動範囲の外側に、逃げる人は中心に集まる。 ・ タッチされたら、その場で2周回ってから追いかける。
○	○	○	他己紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2人組が2組集まって4人組をつくる。 ・ 新たな2人に自分のパートナーを紹介する。（順番に）
	○	○	見えない共通点	<ul style="list-style-type: none"> ・ 課題とルールを説明する。 <ul style="list-style-type: none"> 課題：4人に共通することをできるだけたくさん見つけること ルール：目に見えるものはだめ ・ 2分を測り、各グループの共通点の数を聞く。 ・ 勝敗や順位はつけない。 ・ 振り返りの視点：「ほかの人の新しい面がわかった？」
○	○		4人おに	<ul style="list-style-type: none"> ・ おにを決める。 ・ おには他の3人のうち、だれをターゲットにするかを伝える。 ・ おに以外の3人は手をつなぎ、ターゲットはおにから一番遠くに位置する。 ・ おにはターゲットにタッチしようとするが、3人は回転を使って防ぐ。（走って逃げないように） ・ 隣接のグループとの接触事故等に注意！ ・ おにが疲れたら、おにを交代する。 ・ 振り返りの視点：「ターゲットは安心できた？」

小	中	高	活動名	活動内容
		○	20の扉	<ul style="list-style-type: none"> 各グループで出題者を決める。 出題者は頭の中に具体物（答え）を思い浮かべる。 他の3人は出題者に質問し、出題者ははい、いいえで答える。 課題：20回以内の質問で答えを見つけること。 出題者を交代する。 慣れたら、答えを抽象物にする。
○	○	○	ネームトス	<ul style="list-style-type: none"> 4人組が3つ集まって12人組をつくり、サークルになって座る。 各グループにボールを1つ渡す。 ①、②、③の順にバージョンアップしていく。 ① だれかが自分のネームを言って、隣ではない人にボールを投げる。ボールを受けた人は自分のネームを言って、隣ではない人にボールを投げる。 ② ボールを受けた人は「ありがとう」と言い、自分のネームを言ってから次の人に投げる。 ③ 渡したい人のネームを言ってから、その人にボールを投げる。
○	○		じゃんけん	<ul style="list-style-type: none"> 各グループで隣り合っていない4人がカードを持つ。 カードを持っている人は隣とじゃんけんして勝てばカードを渡せる。 カードが2枚以上になったら、立ち上がり、「ワオー」と叫ぶ。 カードは1枚ずつしか渡せないなので、カードが多い時はほかの人に渡してもよい。 暇なら自分のカードを出して、じゃんけんを始める。
		○	アイコンタクト	<ul style="list-style-type: none"> グループごとにサークルになって立つ。 リーダーがサークルの中心に入る。 メンバーは視線が合ったら、位置を交代する。 その際、リーダーは空いた場所に入る。 サークルに入れなかった者がリーダーとなる。 次々にリーダーが入れ替わられるように動く。 走ったり、ぶつかったりしないように注意する。 振り返りの視点：「リーダーがいなくなった時、どうした？」
○	○	○	スピードラビット	<ul style="list-style-type: none"> リーダーがサークルの真ん中に入る。 うさぎ、ぞう、牛のパターンをメンバーに伝える。 リーダーの指示により、3人で動物を形づくる。 3秒以内にできなければ、リーダーを交代する。 リーダーやパターンの種類を増やす。

小	中	高	活動名	活動内容
○			リスの家	<ul style="list-style-type: none"> 全員で行う。 2人が向かい合って両手をつないでリスの家をつくり、その中にリスが入る。(3人組をつくる) リーダー(余った人)の指示により、次の3パターンを実行する。 <ul style="list-style-type: none"> ①「火事だー!」で、家は動かず、リスがほかの家に入る。 ②「地震だー!」で、リスは動かず、家がほかのリスを入れる。 ③「嵐だー!」で、すべて解消して3人組をつくる。
		○	3Dジャンプ	<ul style="list-style-type: none"> 全員が輪になり、手をつなぐ。 リーダーは外側から声を出し、次のパターンを実施する。 <ul style="list-style-type: none"> ①リーダーが「右」と言ったらメンバーは「右」と言って右に動く。 ②リーダーが「右」と言ったらメンバーは「右」と言って左に動く。 ③リーダーが「右」と言ったらメンバーは「左」と言って右に動く。 パターン①②でチームワークをしっかりとほめる。 パターン③はかなり難しいので、クリアできなくても終了する。
○			ビート	<ul style="list-style-type: none"> 2人組になり、向かい合って立つ。 次のパターンをできるだけ早く行う。 2人組でクリアできたと思えるまでトライする。 4人、8人、16人、32人と増やしていき、最後は全員で行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>自分で1回拍手→相手と1回両手を合わせる→自分→相手と2回→相手と3回→自分→相手と4回→自分→相手と5回→自分相手と4回→自分→相手と3回→自分→相手と2回→自分→相手と1回→自分</p> </div>
○	○		サムライ	<ul style="list-style-type: none"> 全員で輪になり、リーダー(サムライ)が剣をもって中心に入る。 リーダーが首をねらった時はメンバーは腰をかがめて身を守る。 リーダーが足下をねらった時はメンバーは軽くジャンプする。 リーダーは2パターンを組み合わせる。 切られたと思ったメンバーはリーダーを交代する。 振り返りの視点:「この活動が楽しいのはなぜ?」