

No.52 ちょっかい

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> 洗濯ばさみ

<指導手順>

- ① 全員が洗濯ばさみをもって分散する。
- ② 気づかれないように、人の背中に洗濯ばさみをくっつける。
- ③ 洗濯ばさみの多い順に整列する。

<留意点>

- 範囲は狭く設定する。
- ゆっくり動かないと、洗濯ばさみをつけにくい。

<発展>

- 洗濯ばさみ以外の物を使う。
- 活動を始める前に言いたいことや質問を考えておき、ちょっかいをかけた相手にメッセージを伝えたり、質問したりする。

No.53 4人おに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 4人組になり、鬼を決める。
- ② 鬼はターゲットを決める。
- ③ 鬼以外の3人は手をつなぎ、ターゲットが鬼にタッチされないように回転を使って逃げる。
- ④ タッチされたら鬼を交代する。

<留意点>

- かなりハードな動きなので、よくウォームアップをしておく。
- 鬼が疲れたら、ギブアップして交代してもよい。
- 3人があまり遠くまで走って逃げないように注意する。
- 下からくぐってタッチすることも可能である。

<ふりかえりの視点>

- 通常のおにごっこと違うところは？

No.54 気合いだー！

<年齢> 無制限

<人数> 10～30人

<準備物> フニャ剣、スポットマーカー

<指導手順>

- ① 全員が輪になり、自分の位置をマークする。
- ② 鬼は中央にいて、フニャ剣を持つ。
- ③ 鬼はだれかを叩いて、中央に剣を置き、叩いた者の場所に入る。
- ④ 叩かれた者は、その前に剣で叩き返せなければ鬼になる。
- ⑤ 叩き返したら、鬼が継続する。

<留意点>

- フニャ剣は投げずに、置くようにする。
- 叩くのは下半身に限る。

<発展>

- 待っている者は場所を自由に移動できる。
- 余裕があれば、中央で「気合いだー！」と叫ぶ。
- 鬼を増やす。

<ふりかえりの視点>

- 「気合いだー！」と叫べた？
- その行動にどんな意味があると思う？

No.55 おしくらまんじゅう

<年齢> 無制限

<人数> 10～30人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が外向きの輪になり、腕を組む。少し外側に円を描く。
- ② 円の外側からリーダーが全体を押す。
- ③ 円の外側に押し出された者はリーダーを交代する。

<留意点>

- 全体が倒れないように気をつける。
- たたいたりしないように注意する。

<発展>

- 内向きの輪になり、リーダーは内側でタッチをねらう。
- 手を組まずに後ろ向きに押していく。

No.56 パントンパントン

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② パンは拍手、トンは足踏みで、1周回す。
- ③ 拍手1回、次は足踏み1回というように5回まで増やす。
- ④ 5回までいったら、1回まで減らす。
- ⑤ 慣れたら早くする。

<留意点>

- 年齢によっては、「パン」「トン」を口に出して言う。
- 間違えたら、その次の者から始める。

<発展>

- パターンを変える。

No.57 おんぶおに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② じゃんけんをして、負けた方が相手をおんぶする。
- ③ そのまま、他のペアとじゃんけんをする。
- ④ 勝ったペアは、負けたペアのそれぞれにおんぶされる。
- ⑤ これを繰り返す。

<留意点>

- 年齢によっては、ひざ等に負担がかかるので、準備運動が必要。
- 身体接触が強いため、男女を分けて実施することも考えられる。
- 冬季のウォームアップには有効である。

<発展>

- おんぶせずに、手をつないで行う。
- 4人1組で、騎馬を作って行う。

No.58 ポーズ

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組で、お互いのポーズとかけ声を披露しあう。
- ② 同時に気に入ったポーズをして、2人のポーズを決める。
- ③ 2人が一致するまで繰り返す。
- ④ 2人組同士でお互いのポーズとかけ声を披露しあった後、4人のポーズを決める。
- ⑤ 同様に8人、16人、全員と増やしていく。
- ⑥ それぞれのグループのポーズの決定は多数決による。

<留意点>

- 自己主張と調整のゲームである。
- 4人組以降は、我を張った場合は同数になり、いつまでも全員一致にならないため、多数決で決める方が無難である。
- 自分のポーズにこだわらずに、できるだけ客観的に見て選ぶ。
- 活動の初めの頃に実施すると、グループ全体の連帯意識が強まる効果がある。
- ポーズとかけ声はセットでなくてもよい。

<発展>

- 2人でできるポーズとかけ声を決めていく。



No.59 みんなおに

<ねらい> だれでも人の役に立てること

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 適当な範囲を決めて分散する。
- ② ひとりひとりが鬼なので、先にタッチされたらその場に座る。
- ③ 1人になったら終了する。

<留意点>

- 原則的には、危険防止と体力差解消のため走らずに行う。
- 場所が広い場合や危険性がない場合は、走ってもよいことにする。
- 人数が多くても、短時間で終了する。

<発展>

- 座っている者のうち、手を挙げて意思表示をしている者は、生き残っている人にタッチされると生き返る「生き返り」ルールを適用すると、長い時間でも楽しめる。
- 手を挙げて「助けて」と声を出すことにする。

<ふりかえりの視点>

- 何人助けた？
- 助けられた時、何を感じた？

No.60 めちゃぶつけ

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> フリースボール（人数分）

<指導手順>

- ① 適当な範囲を決める。
- ② 1人が1つずつボールを持ち、ぶつけあう。
- ③ ボールが当たったら、その場でフリーズ。
- ④ フリーズした状態でボールに当たったら、生き返ることができる。

<留意点>

- 初めだけ自分のボールを持っているが、その後はどのボールでもよい。
- あまり本気でぶつけない。

<発展>

- 手をあげている時だけ、復帰できる。

No.61 マスコットおに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> マスコット

<指導手順>

- ① 全員が1つずつマスコットを持つ。
- ② 分散し、頭の上にマスコットを乗せる。
- ③ 「みんなおに」の要領で、おにごっこをする。
- ④ タッチされなくても、マスコットが落ちたらフリーズする。
- ⑤ 他の人にマスコットを頭に乗せてもらったら復帰できる。

<留意点>

- 低年齢では活動以前にマスコットの取り合いが起きやすい。
- ゆっくり動いていると、なかなか落ちない。

<発展>

- 紙片やトランプなど、落ちやすい不安定な物を使う。

<ふりかえりの視点>

- マスコットが落ちることを怖がらずにできたのはなぜ？

No.62 宇宙人おに

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全体を3グループに分ける。
- ② 「頭星人」は頭に、「おなか星人」は腹に、「おしり星人」は尻に片手をあてる。
- ③ その姿勢のまま鬼ごっこをする。
- ④ タッチされたら、その宇宙人に変身し、手の位置が変わる。
- ⑤ 最終的に最も人数の多い組が勝ちとなる。

<留意点>

- 2グループから始めるやり方もある。
- 初めにそれぞれのグループの位置を決めておくと、最後に人数を把握しやすい。
- 終了時の宇宙人のまま集まるよう明確に指示する。
- 全員が一つの星人になるまでやってもよい。
- 1回実施した後、作戦会議を開く。

<発展>

- 宇宙人の種類を変えたり、増やしたりする。
- →「怒り星人」「笑い星人」「泣き星人」

<ふりかえりの視点>

- どんな作戦を立てた？
- どうしてうまくいったのか、いかなかったのか？

No.63 横ぎりおに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> マスコット

<指導手順>

- ① 鬼と子以外は分散して立ち、林になる。
- ② 鬼は目印のマスコットを持って追いかける。
- ③ 鬼と子の間を横切った人が子になる。
- ④ タッチされたら、鬼を交替する。

<留意点>

- 立っているだけでも参加できる。
- 横ぎれば子になれるので、参加意識がよく見える。

<発展>

- 鬼を増やす。

No.64 王様おに

<年齢> 無制限

<人数> 10~40人

<準備物> フリースボール10個

<指導手順>

- ① 範囲を決めて分散する。
- ② 海賊にボールをぶつけられたら海賊になる。
- ③ 海賊ははじめは1人で、どんどん仲間を増やしていく。
- ④ ごちゃごちゃになるので、時々「王様チェック」のかけ声とともに、王様か海賊のポーズをして確認する。

<留意点>

- 海賊は山賊でもよい。
- ボールの数は状況に合わせて加減する。

<発展>

- 王様が海賊にボールを当てると王様になる。

No.65 顔と顔

<年齢> 無制限

<人数> 10~40人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が2人組で輪になる。
- ② リーダーが輪の中心で「指と指」などと指示し、2人組はリズムカルにくっつける。
- ③ リーダーの「ピープル・ツー・ピープル」の声で2人組を組み替える。
- ④ 残った者がリーダーとなる。

<留意点>

- 身体接触を図る段階のグループにとって有効である。
- 男女の抵抗が強い年代には注意を要する。
- くっつけにくい部位は避けるよう、エチケットを強調する。
- くっつけそこねた組がリーダーになるのではない。

<発展>

- 「ピープル・ツー・ピープル」以外の合図を考える。
- 「右手と耳」など異なる部位をくっつける。

No.66 緊急車両

<年齢> 小学生以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 3人1組になる。
- ② 1人が司令官になり、他の2人は緊急車両になる。
- ③ 緊急車両の2人はそれぞれ緊急時のコールを決めておく。
- ④ 緊急車両の2人は両手を小さく前にあげて、自由な方向へ歩いて直進する。
- ⑤ 人や物に衝突しそうなになったら、コールする。
- ⑥ コールが聞こえたら、司令官は緊急車両の方向を変えに行く。

<留意点>

- ある程度広い場所であることがのぞましい。
- 緊急車両は動く速度を適当に調整してよい。
- 必要なら範囲の最も外側ではねかえることにする。
- コールしていないのに、方向を変えてはいけない。
- 司令官は特に運動量が多いことに留意する。

<発展>

- コントローラーが肩を傾けると、同じ方向に回り続ける。
- 両肩を押すと、蛇行する。

<ふりかえりの視点>

- 方向を変えてもらった時、何を感じた？
- 司令官になった時、何を感じた？

No.67 20の扉

<年齢> 小学生以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 4人1組になる。
- ② 1人がリーダーになり、他は質問者になる。
- ③ リーダーはある物を思い浮かべる。
- ④ 質問者は20個以内の質問で答えを当てる。
- ⑤ 質問に対して、リーダーは「はい」「いいえ」でしか答えられない。
- ⑥ 最後にみんなで答えを確認する。
- ⑦ リーダーを交代する。

<留意点>

- だれもが主人公になれる活動である。
- 1人の質問をグループとして共有し、答えに近づいていく。
- できるだけ、リーダーは「はい」「いいえ」で答える。

<発展>

- 「水」「楽しい」など徐々に抽象的な答えにしていく。
- 質問に対する応答を「はい」「いいえ」に限定しない。

<ふりかえりの視点>

- その答えにしたのはなぜ？

No.68 ピンポンパン

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② Aの人が「ピン」と言いながらBの人を指さす。
- ③ Bの人は「ポン」と言いながらCの人を指さす。
- ④ Cの人は「パン」と言いながらほかの人を指さす。
- ⑤ テンポよく繰り返す。

<留意点>

- 「できるだけ早く」と指示して、エラーを誘う。
- 手の方向と視線をしっかりと合わせる。
- 全員に回るよう配慮するが、ワンパターン化は防ぐ。

<発展>

- 「ピン」「ポン」「パン」「パン」「ポン」「ピン」と続けていく。
- 間違えたら、輪の内側に入る。
- 「せんだ」→「みつお」→「ナハナハ」(Cの両側)
- 「たけだ」→「てつや」→「なんですか」(Cの両側)
- 「ウド」→「すずき」→「キャイーン」(Cの両側)

No.69 和洋中

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になり、リーダーが中央に入る。
- ② リーダーは1人を指さし、例えば「和」と言う。
- ③ この場合、指名された者は、「天丼」などと和食を1つ答える。
- ④ 3秒以内に答えられない時は、リーダーを交代する。

<留意点>

- 「和」は和食、「洋」は西洋料理、「中」は中華料理のことである。
- 分類が不明確なら、参加者の判断に委ねるが、リーダーを交代する方が望ましい。

<発展>

- 料理の種類を増やしたり、料理以外の物を考えたりする。

No70. 1列おに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が1列になり、交互に向いて座る。
- ② 両端の者がじゃんけんをする。
- ③ 勝ったら子になって自由な方向に逃げる。
- ④ 負けたら鬼になり、回り始めた方向にしか回れない。
- ⑤ 子は他の者にタッチすると交替できる。

<留意点>

- 人の列を飛び越してはいけない。
- 活動が進むと、だいたい交互に向いて座っていればいいことにする。
- タッチされた時自分の向いている側にしか出られない。

<発展>

- 鬼も他の者にタッチすると交替できる。
- タッチされた時の向きに関係なく、どちら側にも出られる。

No71. 小枝

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> 小枝

<指導手順>

- ① 全員が外向きの輪になり、リーダーが中央に入る。
- ② リーダーは耳の横などよく見えるように体のどこかに小枝をはさむ。
- ③ 「今から円の中で小枝を探してください。見つかったら、黙って輪の外に出て待っておいてください。」とアナウンスをする。
- ④ 全員が見つかるまで待つ。
- ⑤ 2人組で感想を述べ合う。

<留意点>

- ほかに小枝がある屋外か何もない屋内かによって展開が異なる。
- 黙ってられない人も多い。

<発展>

- 小枝以外の物を使う。

<ふりかえりの視点>

- どうしてもわからない時、どういう行動をとった？
- 小枝を見つけた時、どういう行動をとった？

No.72 視線

<年齢> 小学生以上

<人数> 10～20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員で輪になり、リーダーが輪の中心に入る。
- ② ほかの者は視線が合ったら、随時場所を交替する。
- ③ その間に、リーダーはあいた場所に入り込む。
- ④ 輪に入れなかった者がリーダーとなる。

<留意点>

- 場所の取り合いになって、頭を打つ等けがをしないよう気をつける。
- 隣以外の者と視線を合わせる。
- リーダーがわからなくなったら、だれかがリーダーとなる。
- 走らずに行う。
- どんどん入れ替わる方がリーダーが入りやすい。

<発展>

- 視線が合ったら、かけ声をかける。
- スポットマーカで場所を固定する。

<ふりかえりの視点>

- 視線が合った時の気分は？

No.73 病気おに

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 各自、腕や肩など患部を押さえる。
- ② その姿勢のまま鬼ごっこをする。
- ③ タッチされたら持病がうつるので、同じ場所を押さえる。
- ④ 最終的に最も人数の多い組が勝ちとなる。

<留意点>

- 危険防止と体力差解消のため、走らずに行う。
- 範囲を決める。

<発展>

- グループに分ける。

No.74 進化じゃんけん

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 初めは全員が「かに」のポーズをする。
- ② 適当な相手とじゃんけんする。
- ③ 1回勝ったら、「うさぎ」になる。
- ④ 2回勝ったら、「サル」になる。
- ⑤ 3回勝ったら、「人間」になり、終了するまで待つておく。
- ⑥ 途中でじゃんけんに負けると、前の段階に戻る。

<留意点>

- 「うさぎ」「サル」もそれぞれのポーズをする。
- 同じ種類でないとじゃんけんできない。

<発展>

- 途中でじゃんけんに負けると、「かに」に戻る。
- ひよこ→かに→カモメ→ゴリラ→人間→養成など種類を変える。

No.75 リーダーシップ

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 鬼は輪の外に出て、後ろ向きで待つ。
- ② 輪の中にいる全員がリーダーの動作をまねて繰り返す。
- ③ リーダーは動作を変えていく。
- ④ 鬼は誰がリーダーかをあてる。
- ⑤ あてられたら、鬼を交替する。

<留意点>

- いっまでも震源地が見つからない場合の参加者の配慮をフィードバックする。
- 必要なら、始める前にリーダーの動作をまねて繰り返す練習をしておく。

<発展>

- 変電所：インパルスを送り、所々に変電所を置いて、「ピー」と言う。インパルスが通る瞬間に指名したら、鬼を交代する。
- →観衆

No.76 数まわし

<年齢> 無制限
<人数> 10~40人
<準備物> なし
<指導手順>

- ① 全員が円になる。
- ② 1から順に番号を言う。
- ③ リーダーが条件を言う。
- ④ 間違えたら、そこから始める。

<留意点>

- だれかがつかえたら、やり直すか、条件を変える。
- 緊張がほぐればよいので、つかえても気にしない。
- 年齢に応じた条件を示す。

<発展>

- 参加者に条件を出させる。

<条件>

- ・ 2の倍数は拍手
- ・ 20の公約数は拍手
- ・ 3のつく者は黙って拍手
- ・ 6のつく者と6の倍数はジャンプ
- ・ 素数と7の倍数はくしゃみ

No77 対戦型インパルス

<年齢> 無制限
<人数> 10人以上
<準備物> さいころ、マスコット
<指導手順>

- ① 2列になり、2m程度離れて向き合って座る。
- ② 各列は全員手をつなぎ、先頭と最後尾以外は目をつぶる。
- ③ リーダーは最後尾の2人の間にマスコットを置き、先頭の所でさいころを転がす。
- ④ さいころの目が偶数なら、先頭はインパルスを送る。
- ⑤ インパルスが届いたら、最後尾はマスコットをとることができる。
- ⑥ マスコットを早く取った者は先頭に回る。
- ⑦ お手つきの場合は、逆に移動する。
- ⑧ 早く全員が1周した方が勝ち。

<留意点>

- この活動は珍しく競争型の活動であるが、勝ち負けより楽しむことを重視する。
- 普通のさいころが見えにくければ、大きなものを使う。
- 時間の都合によっては、1周回る必要はない。

<発展>

- さいころの代わりにコインやランプなどを使う。
- グループ数を増やす。

<ふりかえりの視点>

- それぞれの位置で何が必要だった？



No.78 自然観察

<年齢> 無制限
<人数> 10~20人
<準備物> 自然物
<指導手順>

- ① 全員が輪になって座る。
- ② 中央の台にカバーをかけて見えなくしたまま自然物を置く。
- ③ 30秒間だけ自然物（木の実、葉っぱ、虫、枝、花など）を見せる。
- ④ 再びカバーをかけ、自然物についていくつかの質問をする。
- ⑤ 意見交換をし、最後に全員で確認する。

<留意点>

- 自然物は特徴のある物やそうでない物などいくつかを用意する。
- 見せる時間は適当に調整する。

<発展>

- 人工物も混ぜる。
- 自然物を集めさせる。

<質問>

- ・ どんな色？
- ・ 大きさは？
- ・ 足は何本？
- ・ 目はいくつ？

No.79 二人おに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① リーダーが通常の鬼ごっこより狭い範囲を決める。
- ② 2人組になり、どちらかが鬼になる。
- ③ 逃げる人はエリアの中央に集まる。
- ④ タッチされたら、鬼を入れ替わり、出身小学校名を言った後追いかける。

<留意点>

- 危険防止と体力差解消のため走らずに行う。
- 範囲は混雑して相手に向かって直進できない程度。
- 寒い時は範囲を広くすると、体が早く温まる。

<発展>

- タッチされたら、3回転して「あ、宇宙人だ!」と叫ぶ。
- 2人組同士で行う。

No.80 発射

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> 柔らかいボール(人数分)

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② 2人が縦1列になり、前の者は目をつぶる。
- ③ ボールを1つ決め、それを拾いに行く。
- ④ 後ろの者は、前の者にふれずに方向を教える。
- ⑤ この状態で動き回り、お互いに「発射」の声でボール(弾)を発射する。
- ⑥ ほかのペアにあたったら、前後を入れ替わって続ける。

<留意点>

- ボールは柔らかいものを使う。
- あまり強く投げないように、ひじから先だけを使う。
- 身長差を考えて、ボールは下向きに投げる。
- 後ろの者は前の者がぶつからないように責任を持つ。

<発展>

- 風船を使う。
- 3人組で行う。

<ふりかえりの視点>

- 目標をどうやって決めた?
- 2人のコミュニケーションについて気づいたことがある?

No.81 整列

<年齢> 小学生以上

<人数> 12人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 4組に分かれて、リーダーを囲むように4角形に並ぶ。
- ② リーダーが真ん中に立つ。
- ③ リーダーの正面を「北」とする。
- ④ リーダーが移動して、止まったら各組はリーダーを基準に並び直す。

<留意点>

- 移動する時にぶつからないようにする。
- 必要なら、事前に動き方の練習をしておく。

<発展>

- リーダーが合図するまで、目をつぶっておく。
- グループは整列したら、スローガンを叫ぶことにする。

No.82 犯人はだれだ

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> トランプ、フニャ剣

<指導手順>

- ① 全員で輪になり、うつぶせになる。
- ② 犯人、共犯者、探偵のカードを決める。
- ③ トランプのカードを1枚ずつ配る。
- ④ 犯人、共犯者、探偵だけが顔を上げる。
- ⑤ 共犯者が中央のフニャ剣を犯人に渡す。
- ⑥ 犯人はだれかの頭をフニャ剣でたたき、素早く伏せる。
- ⑦ 叩かれた被害者は「探偵さん、叩かれました」と言う。
- ⑧ 探偵はその声で捜査を開始し、聞き込みなどをして犯人を推理する。

<留意点>

- あまり強く叩かない。
- カードを決めておく。

<発展>

- 役割を増やす。

<役割>

- ・ 目撃者
- ・ 酔っぱらい
- ・ 主婦
- ・ うそつき

No.83 病院おに

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が鬼になる。
- ② 1回目にタッチされたら、右手が使えなくなる。
- ③ 2回目にタッチされたら、左手が使えなくなる。
- ④ 3回目にタッチされたらアウトとなり、その場でフリーズする。
- ⑤ 4人集まって救急車を作り、範囲外に病人を運び出すと、生き返る。

<留意点>

- けが人でも救急車になれる。
- 救急車はタッチされない。
- 病人を運ぶときは、けがをしないよう丁寧に扱う。
- 危険なら、4人で囲むことで代用する。

<発展>

- タッチされる回数を増やす。
- 救急車の人数を変える。

<ふりかえりの視点>

- 救い出された時の気持ちは？

No.84 かるがも

<年齢> 無制限

<人数> 10人以内

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が縦1列になり、前の者の方に両手を置く。
- ② 一番前はオオカミになり、列から離れ、列の方を向く。
- ③ 2番目はかるがもの親になり、両手を横に広げる。
- ④ オオカミは最後尾のかるがもの子へのタッチをねらう。
- ⑤ 親子は回転を使って守る。

<留意点>

- 激しい運動なので、ウォームアップを十分に行う。
- オオカミは疲れたら交代する。
- 十分な広さのある場所で行う。

<発展>

- 「かるがも」以外の親子のストーリーにする。
- それぞれの鳴き声をつけて行う。

No.85 目隠しおに

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> マスコット

<指導手順>

- ① 2人組で縦1列になる。この隊形を常に保つ。
- ② 前の者は目をつぶり、両手を小さく前に向ける。
- ③ 後ろの者は声だけで前の者を誘導する。
- ④ 範囲を決めて、2人で少し動き回る練習する。
- ⑤ 1組が鬼になり、前の者がマスコットを持つ。
- ⑥ マスコットを持っている者にタッチされたら、鬼になる。



<留意点>

- 非常に危険なので、走ったりバックしてはいけない。
- 活動の範囲を決める。
- 障害物にぶつからないよう細心の注意を払う。
- グループの状況によっては、手をつなぐ、肩を持つなどする。
- どちらがタッチされても、鬼を代わる。

<発展>

- 鬼は「コケッ、コケッ」「おに、おに」などと叫びながら追いかける。
- 鬼の数を増やす。

<ふりかえりの視点>

- 後ろの人の声で安心して活動できた？
- 何が難しいと感じた？

No.86 妖精と魔法使い

<年齢> 無制限

<人数> 10～40人

<準備物> フニャ剣

<指導手順>

- ① 魔法使い(鬼)はフニャ剣を持つ。
- ② フニャ剣でタッチされた妖精(子)は凍ってしまう。
- ③ 自由な妖精は2人の両手で輪を作ると解凍できる。
- ④ 魔法使いが「時間よ、止まれ!」と言うと、すべての妖精が止まる。
- ⑤ 魔法使いがフニャ剣を渡した相手が魔法使いになる。

<留意点>

- フニャ剣を振り回さない。
- 活動の範囲を決める。
- 解凍している間はタッチされない。

<発展>

- 魔法使いの数を増やす。
- 燃える玉(ボール)を持つと解凍できる。

No.87 たぬきのしっぽ

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> ひも(30cm)

<指導手順>

- ① 各自は自分の後ろにしっぽ(ひも)をつける。
- ② 自由に動きながら、他の者のしっぽを取る。
- ③ しっぽを取られたらアウト。

<留意点>

- 活動の範囲を決める。
- ぶつからないよう注意する。

<発展>

- ひもの長さを短くしたり、長くしたりする。

No.88 フリーズおに

<年齢> 無制限

<人数> 10~40人

<準備物> フリースボール

<指導手順>

- ① 2組に分かれる。
- ② 各チームは氷（フリースボール）を用意する。
- ③ 相手チームの氷でタッチされるとフリーズしてしまう。
- ④ フリーズしても、味方の股くぐりで解凍できる。
- ⑤ 一定時間後に人数を比べてみる。

<留意点>

- 氷は味方同士で自由にパスできる。
- 1回目の終了後に、作戦会議を入れる。

<発展>

- 相手のパスをカットすると、その氷は使えなくなる。
- 3チーム以上に分かれる。

No.89 流れ星

<年齢> 無制限

<人数> 10~40人

<準備物> ビーチボール、フリースボール

<指導手順>

- ① 2組に分かれる。
- ② ビーチボールにフリースボールをあてて移動させる。
- ③ 相手方のラインを超えた方が勝ち。

<留意点>

- ビーチボールから1m離れる。
- 必要に応じて、作戦会議を入れる。
- ボールはチームごとに色を変える。

<発展>

- どのボールでも自由に使える。
- 3チーム以上で行う。

<ふりかえりの視点>

- 作戦会議をして何か変わったことがある？

No.90 ひじパッチン

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になって向かい合う。
- ② 相手のひじにタッチした方が勝ち。
- ③ 勝敗がついたら、相手を代える。
- ④ ひじに加えて、膝にもタッチできる。
- ⑤ 勝敗がついたら、相手を代える。

<留意点>

- 膝にもタッチできるパターンでは、頭がぶつかりやすい。
- 膝にもタッチできるパターンでは、自由に動いてよい。
- 「何回勝った」など勝敗にはこだわらない。

<発展>

- 「アチョー」などのかけ声を入れる。
- タッチできる部位を増やす。

No.91 イフ

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 10人組なる。
- ② 「もし自分が動物だったら、何だと思う？」とリーダーが条件を示す。
- ③ 順番に自分のイメージを言っていく。
- ④ 全員発言したら、意見交換をする。

<留意点>

- あまり時間をかけずに、直観で答える。
- 他のイメージを攻撃しない。

<発展>

- 隣の人のイメージを言い、自己イメージと比べる。
- 発言は順不同で行う。

<条件>

- ・ 色
- ・ キャラクター
- ・ 動物
- ・ 乗り物

No.92 オールキャッチ

<ねらい> できるだけ多く受け止めるためのアイデアを出し合うこと

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10～40人

<準備物> 人数分のフリースボールやマスコット

<指導手順>

- ① 全員がボールなどをもち、輪になる。
- ② 指導者は「できるだけ多く受け止めてください」と指示。
- ③ チャレンジャーは目標を立てる。
- ④ 周りの者は、チャレンジャーに向かって同時に投げる。
- ⑤ チャレンジャーは、それらをできるだけ多く受け止める
- ⑥ チャレンジャーを2人、3人と増やしていく。

<留意点>

- 投げる物は、安全上柔らかい物がよい。
- 活動の中で発想の転換を引き出す。
- 衣類など身につけている物を使ってよいかどうかは状況による。

<発展>

- チャレンジャーはバケツやシートなどの道具を使う。
- 受け止める物を絞り込む。

<ふりかえりの視点>

- 自分の参加意欲は初めと終わりはどう違った？



No.93 オセロ紹介

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② 1人2分以内でできるだけ多く自分の長所を言い、相手はその数を数える。
- ③ 役割を交代して行う。
- ④ 1人が自分の短所をあげ、相手はそれを長所として言い返す。
- ⑤ 役割を交代して行う。
- ⑥ 言い替えてもらった時の実感を述べ合う。

<留意点>

- 短所を長所として言い替えるやり方は、指導者がやってみせる。
- スムーズに考えを言える雰囲気にする。
- 言い替えは日常にも使える技術である。

<発展>

- 3人組にして、1人は観察し、気づきを述べる。

No.94 お花畑

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> 特設コース

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② 特設コースを1分間全員に見せる。
- ③ 1人は目隠しをする。もう1人がコースの外から声だけでゴールまで誘導する。
- ④ 花(障害物)にふれたら、最初からやり直す。
- ⑤ ゴールしたら、役割を交替する。

<留意点>

- 目をつぶることや声で誘導することについての十分な練習が必要である。
- 簡単な活動から積み上げていくことが望ましい。
- 安全性に配慮し、必要なら介入・制止する。
- 飛んだり、走ったりしてならない。
- 障害物は危険性のない物を使う。
- バドミントンコート of 広さが目安。

<発展>

- パートナーは①一緒に畑に入る②畑の外側にいる③ゴール地点にいる
- →3Dお花畑(立体的な障害物を伴うコースで行う)

No.95 三位一体

<年齢> 小学生以上

<人数> 無制限

<準備物> ボール

<指導手順>

- ① 3人組になり、縦1列に並ぶ。3人で一人前と考える。
- ② 最前列は目を閉じて、「手」の役割をする。
- ③ 2番目は「口」であり、「手」に対して命令どおり指示を出す。
- ④ 3番目は「脳」であり、「口」の両肩に置いた手で命令を出す。
- ⑤ 活動前に話し合っ、命令の合図を決める。
- ⑥ 目標のボールを決めて、取りに行く。

<留意点>

- 随時話し合いをして、役割を交代する。
- 難しければ、「口」も「手」の両肩に手を置く

<発展>

- この態勢のまま、「目隠しおに」をする。
- この態勢のまま、「発射」をする。

<連れて行く方法>

- ・後ろから肩を持つ
- ・後ろから腰を持つ
- ・横から肩を持つ
- ・横から手を握る
- ・後ろから声を出す

No.96 ペア・ウォーク

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② 1人が目をつぶり、他の者が目的地まで連れて行く。
- ③ 連れて行く方法は2人で話し合っ決めて。
- ④ 一定距離で役割を交替し、意見交換する。

<留意点>

- 必要なら、目隠しを用意する。
- 状況によっては、連れて行く方法を指示する。
- 活動場所を移動する時間を有効に活用することができる。

<発展>

- →シェルパウオーク

<ふりかえりの視点>

- 途中で危険を感じなかった?
- 自分なりにチャレンジできた?

No.97 ひざたたき

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 10人ずつで輪になって座る。
- ② 右隣の者の左ひざに右手を、左隣の者の右ひざに左手を置く。
- ③ リーダーから時計回りに、手の順番にひざを叩いていく。
- ④ 慣れてきたら、「2回叩くと逆回し」の条件を増やす。

<留意点>

- 見えている手の順番に叩いていく。
- はっきりわかるように叩くが、あまり強く叩かない。
- 条件を満たすような配慮ある叩き方ができるかどうかも見所となる。

<発展>

- 「奇数回叩くと逆回し」の条件を増やす。
- 「グーで叩くと1つ飛ばし」の条件を増やす。
- 「指さし+視線でジャンプ」で、視線の者にジャンプする。
- 間違えたら、その手をひっこめる。



No.98 ビンゴ

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> 用紙、ペン

<指導手順>

- ① 各自が1枚ずつ持った用紙に線を引くか折ることで9つに区切る。
- ② 「趣味」「果物」などの条件を、全員で考えて各区画に入れていく。
- ③ すべての区画に自分の考えを書き込む。
- ④ ほかのメンバーに聞いて回り、一致したらサインをもらう。
- ⑤ 10分程度でできるだけサインを集める。

<留意点>

- あまり長く話しこまない。
- ねらいに応じてルールは適当に緩和する。
- 集めた数の多少(勝敗)を意識させない。

<発展>

- 通常のビンゴのようにサインが並ぶまで続ける。
- 一致しない場合にサインをもらう。
- 条件は各自違う区画に記入する。

No.99 ホグコール

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になり、コールネーム(「山」「川」など)を決める。
- ② 2人が分かれる形で2列になる。列の間隔は20m程度。
- ③ 後ろ向きで位置を変えた後、目をつぶって向き合う。
- ④ 胸の前に両手を出して、相手を大声で呼びながら前進し、再会する。
- ⑤ 全員が再会した後、コールネームを発表する。

<留意点>

- 全員が目をつぶるので、一つ一つの手順を確実にして安全を確保する。
- フィールドにでこぼこや石、穴等がないか事前に確認する。

<発展>

- 1組を3人、4人にする。
- 出発点を増やす。

<ふりかえりの視点>

- 再会できた時、何を感じた?

No.100 4コーナース

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 4つの場所を決める。
- ② 集団を作る上で「行動」「感情」「思考」「段取り」のうち、最も重要と思う場所に集まる。
- ③ それぞれのグループで話し合い、主張をまとめ、代表を決める。
- ④ 各代表は順に1分間スピーチを行う。
- ⑤ 質問、反論があれば出す。

<留意点>

- はじめはあえて一つに決めさせる。
- お互いに知り合った状態で実行可能である。

<発展>

- 4つの条件を変える。
- 自分の現在の位置に移動する。
- 自分の将来の位置に移動する。

No.101 モデルと粘土と彫刻家

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 3人組になり、それぞれモデルと粘土と彫刻家になる。
- ② 粘土と彫刻家は目をつぶる。
- ③ モデルは好きなポーズをとり、芸術家はそれを粘土で複製する。
- ④ 役割を交代する。
- ⑤ 感想を交換する。

<留意点>

- モデルだけが目をあけているので、安全面に配慮する。
- モデルは動かないようにするが、あまり長時間は無理。

<発展>

- モデルの決めたテーマや主張を推測する。

No.102 名刺交換

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> 名刺大のカード

<指導手順>

- ① カードを1枚ずつ持ち、2人組になる。
- ② カードには何も書いてないが、名刺とみなすと説明する。
- ③ 通常と同じように何人かと名刺交換を行う。
- ④ 相手を決めて、名刺を手の甲に乗せ、同時に交換する。

<留意点>

- 名前等は自分で言わないと伝わらない。
- ぶつかるので、グループ同士は十分離れる。

<発展>

- 成功したら、2人の距離を離していく。
- 4人で行う。
- 紙飛行機で行う。