

(3) 活動の紹介

No. 1 3回じゃんけん

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が分散する。
- ② 適当な相手を見つけ、じゃんけんをする。
- ③ 3回連続して勝ったら、待っておく。
- ④ 途中で負けたら、初めからやり直す。

<留意点>

- できるだけ毎回違う相手とじゃんけんするようにさせる。
- 必ずしも全員が終了するまで待たせなくてよい。

<発展>

- 3回勝った者からいすにすわっていく。
- 笛の合図で椅子に座る。
- タオル投入で椅子に座る。

No. 2 7-11 (セブン・イレブン)

<年齢> 小学1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 片手で0~5までの数字を同時に示す。
- ③ 両方の数字を足して7になるまで繰り返す。
- ④ 合計が7になったら、相手を代える。
- ⑤ どんどん相手を代えていく。

<留意点>

- 毎回違う相手と行い、違う数字を出すよう促す。
- 相手を見つけられない者に配慮する。

<発展>

- 3人組で、合計が11になるまで繰り返す。
- 合計の数字はいくつに設定してもよい。

<ふりかえりの視点>

- 知らない人と2人組になれたか。
- 合計が7になった時、どんな気持ちだったか。

No. 3 あいこチェンジ

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2列になり、ラインをはさんで向かい合う。
- ② じゃんけんをして、ずっと出したままにしておく。。
- ③ 相手チームのあいこの人と視線をあわせる。
- ④ 視線が合ったときに、先に相手の名前を言った方が勝ち。
- ⑤ 負けたら、相手チームに移る。

<留意点>

- 視線が合った瞬間に名前を言うこと。
- 何度か繰り返してから終了する。

<発展>

- じゃんけんの代わりに、0~5の数字で行う。

No.4 あなたと私

<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、中心にリーダーが入る。
- ② リーダーに「あなた」と指さされた人は、自分の名を言う。
- ③ リーダーが「わたし」と言えば、リーダーの名を言う。
- ④ リーダーが「右」と言えば、指された人の左側の人の名前を言う。
- ⑤ リーダーが「左」と言えば、指された人の右側の人の名前を言う。
- ⑥ リーダーが3秒数える間に言えなければ、リーダーを交替する。

<留意点>

- ある程度名前を覚えた状態で実施する。
- 名前を呼び合うが、あまり名前を覚えることには役立たない。

<発展>

- ジップ・ザップと組み合わせる。
- 「3秒」を出身学校や出身地などにする。英語なら「バンブティ、バンブ、バンブ」
- リーダーの人数を増やす。

No.5 あんただれ？

<ねらい> お互いの名前を覚えたかどうかを確認する。

<年齢> 無制限

<人数> 10~40人

<準備物> シート（高3m×幅4m程度）

<指導手順>

- ① 2組に分かれる。
- ② お互いが見えないように、リーダーが2組の間を幕で仕切る。
- ③ シートの前に各組から1人ずつ静かに進み出る。
- ④ シートが下がり、先に正しく相手のネームを言った方が勝ちとなる。
- ⑤ ネームを先に言われたら、反対側のチームに移動する。

<留意点>

- 前に出ている者だけが名前を言っても、グループが名前を言ってもよい。

<発展>

- 隠れている者を当てる。
- シートがなければ、グループごとに内向きの円になり、1点で接するように回り、合図で振り向くパターンもある。

<ふりかえりの視点>

- 対面した時、どんな気持ちだった？
- どうやって前に出る人を決めた？



No.6 インパルス

<年齢> 無制限

<人数> 10~20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になって手をつなぐ。
- ② リーダーから順に手を握り、インパルス（電波）を1回送っていく。
- ③ インパルスを3回送る。
- ④ リーダーを起点にして、左隣の動作をまねしていく。
- ⑤ リーダーは順次動作を変化させる。

<留意点>

- 年齢にかかわらず、インパルスを正確に送れるかどうか確認する必要がある。できないまま進めると、途中でうやむやになり、もりあがらないおそれがある。
- 円が一重になっているか確認できるので、ヒューマンノットを実施する前に実施すると効果的である。
- 反対の手を握り返したり、強く握りすぎたりすることがよくある。

<発展>

- 目をつぶる



No.7 ウィンドミル・ストレッチ

<年齢> 小学生以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になって、向き合う。
- ② 両手を軽くつなぐ。または、指先がふれるだけでもよい。
- ③ そのまま、回転する。

<留意点>

- 危険防止のため、ゆっくり動く。
- 手をつなぐ時、指をからめない。

<発展>

- 反対側に回る。
- 手を交差して行う。

No.8 カウント・オフ

<年齢> 無制限

<人数> 20～30人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② リーダーが人数を確認する。
- ③ 順不同、合図なしで、1から最後の番号（20人なら20）まで数え上げる。
- ④ 声が重なったら、はじめからやり直し。

<留意点>

- 一人が1回しか数えることはできない。
- 順番を相談したり、合図をしてはいけない。

<発展>

- 英語でやる。
- 化学の周期表を使う。
- 移動しながら行う。

No.9 キャッチ

<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 右人差し指の先を下向きにして、右側に出す。
- ③ それぞれが左掌を上にして左側の人の右人差し指を受ける。
- ④ リーダーの「キャッチ」の合図で左隣の人差し指を捕まえると同時に、右指は上に逃げる。

<留意点>

- あまり強く指をつかむとけがをする。
- 手で筒を作ると危険なので、掌を開いて行う。
- 「キャット」「キャップ」などのダミーが自然に出るようなら、グループに遊び心や積極性があると考えられる。

<発展>

- 合図を参加者がするように促す。
- 右手と左手を入れ替える。
- 右手で左隣の指を捕まえる。



No. 1 0 キャッチボール

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> フリースボール

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② 1人が1つずつボールを用意する。
- ③ はじめは3mぐらい離れて向き合い、同時にボールを投げる。
- ④ 2つのボールの軌道が完全に一致するまで繰り返す。
- ⑤ 一致したら、徐々に距離を離していく。

<留意点>

- 低年齢の場合は、お互いがボールをキャッチするだけでもよい。
- ボールの描く曲線が完全に一致したかどうかは2人の判断による。
- タイミングを合わさないとなかなかうまくいかないことに気づかせる。
- ボール以外の物を使う時は、危険性のない柔らかい物を使う。

<発展>

- ボール以外の物を使う。
- 10人程度で輪になって行う。



No. 1 1 シェイクハズ

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が分散する。
- ② 1分間でできるだけ多くの相手と握手をし、自己紹介し合う。
- ③ 2分、3分と時間を少しずつ長くしていく。

<留意点>

- 握手や自己紹介がよい加減にならないようにする。
- 握手をする時、相手の目を見る。

<発展>

- 活動の後に自己紹介をして、どの程度覚えているかを確認する。
- 「10人と握手する」など人数を決めておく。

No. 1 2 ジェット機

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が両手を広げる。
- ② そのまま自由に動き回る。
- ③ 人にぶつからないように気を付ける。
- ④ 動きの速さに段階(1~4)をつける。
- ⑤ レーザービームが当たったら、一時的に倒れる。

<留意点>

- おにごっこ等のための安全な動き方の練習である。
- 撃たれるというファンタジーを意識させる。

<発展>

- ぶつかったら、アウトとなる。
- アウトの者が再度撃たれると生き返る。

No.13 したことがある人

<年齢> 無制限

<人数> 10人以内

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② リーダーが「～したことがある人」「～が好き
な人」等条件を示す。
- ③ 該当する者は手を挙げる。
- ④ 手を挙げた者同士で場所を交替する。
- ⑤ これを繰り返す。

<留意点>

- 条件はあまり難しくないものから始める。
- 次第に参加者が条件を出すように促す。
- 隣以外の場所へ移動する。

<発展>

- 現在についての条件も出していく。
- 健康観察や参加意欲の把握にも使える。

<条件の例>

- ・顔を洗った人
- ・北海道に行ったことがある人
- ・ライオンを見たことがある人
- ・みかんが好きな人
- ・スケートをしたことがある人
- ・宇宙人に会った人
- ・サンタさんを信じている人
- ・6時まで登校したことがある人

No.14 +×

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組になり、それぞれ片手で0～5の数字を同時に出す。
- ② 2つの数字を足した結果を早く言えた方が勝ち。
- ③ 勝負がついたら、相手を代える。

<留意点>

- いつも同じ数字を出して、勝とうとする人がたまにいる。
- 九九の学習にそのまま使える。
- 勝敗が微妙な時は、当事者に決めさせる。

<発展>

- 勝負したくなければ拒否できる。
- 両手で0～10の数字を出す。
- 3人目が出した数字をかけた結果を早く言う。

<ふりかえりの視点>

- よく知らない人ともできた？
- 自信がない時は、「自信がない」と言うことができた？

No.15 プラトンボリレー

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> プラトンボ、フラフープ

<指導手順>

- ① 2人組になって、1人が1つプラトンボを持つ。
- ② キャッチボールの要領で、同時に飛ばしてプラトンボを交換する。
- ③ 慣れてきたら、フラフープでスタートやゴールを決める。
- ④ 2人で1つのプラトンボを落とさないようにゴールまでリレーする。
- ⑤ 途中で落ちたら、やりなおし。

<留意点>

- プラトンボだけを見て走り回ると非常に危険である。
- 十分な広さのある場所で行う。

<発展>

- フラフープは自由に動かす。
- ゴールを小さくする。

<ふりかえりの視点>

- どうやったら、うまく飛んだ？
- 二人で何を相談した？

No.16 ストップ&ゴー

- <ねらい> 特に寒冷期のウォームアップ
- <年齢> 無制限
- <人数> 無制限
- <準備物> なし
- <指導手順>
- ① 分散する。
 - ② リーダーの号令に合わせて動く。
 - ③ 号令の種類は「ウォーキング」「ジョギング」「半回転ターン」「1回転」など
 - ④ 適当にリーダーを交代する。
- <留意点>
- 十分広い場所でおこなう。
 - リーダーと動きや方向が合わなくても気にしない。
- <発展>
- リーダーと動きや方向を合わせることを求める。
 - ジャンプやたいそうなど動きを工夫する。
 - 「だるまさんがころんだ」と同じ要領で行う。



No.17 ミラーストレッチ

- <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、向き合う。
 - ② 1人が本物、1人が鏡役になる。
 - ③ 2人の間には鏡があるという想定で、鏡役は相手の動きに合わせて。
 - ④ 指導者がやってみせる。
 - ⑤ それぞれがやってみる。
 - ⑥ 鏡役を交替する。
- <留意点>
- ゆっくり動かないと、鏡役がついていけず、うまくいかない。
 - 鏡はずっと続いているので、足を固定しなくてもよい。
- <発展>
- 本物が特定の動作をし、鏡役はんあいの動作かを当てる。
 - 正映鏡（左右が逆にならない鏡）の場合を想定する。

No.18 ネームストレッチ

- <ねらい>
- 自分の動作をみんなが同じように行う心地よさ、一体感を味わう。
- <年齢> 無制限
- <人数> 10～15人
- <準備物> なし
- <指導手順>
- ① 全員で輪になる。
 - ② リーダーが自分のネームを言いながら、1つのポーズを披露する。
 - ③ 全員がそれを行う。
 - ④ 2人目からはそれまでのポーズに自分のポーズを加えていく。
 - ⑤ 必ずはじめから順に行う。
- <留意点>
- だんだん疲れてくるので、途中で反復することをやめて、次の者から同様に行う。
 - 寒い時はウォームアップとして有効である。
- <発展>
- ポーズは順番にやっていく。
 - 「現在の心境」「学校の思い出」「好きなスポーツ」「趣味」など条件を変えて行う。

No.19 ネームターン

- <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 それぞれ向きを変える方向を決めておく。
- ③ リーダーの合図(例「ジャンプ」)で、全員が同時に軽く飛び上がり、右か左に向きを変える。
- ④ 向き合った者同士は握手をしてあいさつをする。
- ⑤ リーダーの合図(例「シャッフル」)で場所を入れ替わる。
- ⑥ これを繰り返す。

<留意点>

- 向き合えず、人の背中を見て待つ寂しさに配慮する。
- 隣以外の場所へ移動する。

<発展>

- 出会えた喜び、出会えなかった悲しみを、徐々に大きく表現する。
- シャッフルはリーダーの合図なしで行う。

<ふりかえりの視点>

- 出会えた喜び、出会えなかった悲しみを感ぜられた?
- 左右の人を見て、方向を決めた?



No.20 ネームトス

- <年齢> 無制限
<人数> 10～20人
<準備物> マスコットまたはフリースボール
<指導手順>

- ① 全員で輪になる。
- ② 自分のネームを言いながら、マスコットをだれかに渡す。
- ③ これを繰り返す。

<留意点>

- ネームは自分が呼ばれたい名前である。
- マスコットは隣以外の人に渡す。

<発展>

- 前の人に「ありがとう□□さん」と言ってから、自分のネームを言い、次に渡す。
- 渡したい人のネームを呼んでから渡していく。

<ふりかえりの視点>

- ネームを呼ばれた時、どんな気持ちでした?
- うろ覚えでも呼んでみた?

No.21 ハンドクラッピング

- <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 隣同士の右手と左手を使って拍手をする。
- ③ 小さな音からだんだん強くしていく。
- ④ リーダーがパターンを決めてやってみる。

<留意点>

- 長時間になると手が痛くなる。
- 活動の終わりなどに使うと効果的である。

<発展>

- 三三七拍子や三本締めなどパターンを参加者が決める。
- 手以外の部分で行う。

<ふりかえりの視点>

- 自分で拍手する時より痛いのはなぜ?

No.22 ピンボール

<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 リーダーがだれかの名前を呼び、その方向へ歩いていく。
- ③ 呼ばれた者は、別の者の名前を呼び、その方向へ歩いていく。
- ④ 次々に同様に動き回る。
- ⑤ タッチされたら、そこから再開する。

<留意点>

- はじめのうちは、走らないようにする。
- だれから始めてもよい。

<発展>

- タッチされたら輪の中に入り、障害物になる。
- できるだけ早く行う。

<ふりかえりの視点>

- 相手が思い出せるよう配慮して、ゆっくり動いた？
- ネームがうる覚えでも、チャレンジして呼んでみた？

No.23 ボール運び

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> ボールかマスコット

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② 2人に1つボールを持つ。
- ③ 2人の手以外の部位に挟んで移動する。
- ④ 途中で落としたり、スタート地点に戻る。

<留意点>

- 途中で落としたりスタート地点に戻るかどうかは、参加者に任せてもよい。
- 途中で挟む部位を代えてもよい。

<発展>

- 手以外に腕も使ってはいけない。
- 3人にボール2つで実施する。

<ふりかえりの視点>

- ボールが落ちた時、お互いにどう行動した？
- 自分のアイデアを相手にどうやって伝えた？

No.24 ミニカード

<年齢> 小学生以上

<人数> 無制限

<準備物> カード(名刺大、人数分)、セロテープ、サインペン

<指導手順>

- ① 全員に1枚ずつカードを配る。
- ② カードに単語を書き、セロテープで胸に貼る。
- ③ 自分のターゲットを決める。
- ④ 動き回りながら、ターゲットに感づかれなように単語を読みとる。
- ⑤ 自分のターゲットに告白する。

<留意点>

- 必要なら、単語は小さな文字で書く。
- 動き回る際の安全確保に気をつける。

<発展>

- カードを胸以外の部位に貼る。
- 単語の代わりに、メッセージやイラストを描く。

<ふりかえりの視点>

- どうしてその言葉に決めたの？
- 見に行く時、どんな気持ちだった？

No.25 イメージ

<年齢> 小学生以上

<人数> 10～20人

<準備物> A4用紙、ペン、課題

<指導手順>

- ① 全員に1枚ずつ用紙を配る。
- ② リーダーが後ろ向きで課題を見て、説明する。
- ③ 他のメンバーは説明に従って、用紙に図形を描いていく。
- ④ リーダーが課題を発表し、できばえを見せ合う。

<留意点>

- 課題を見ないようにする。
- 質問はできない。チャンスは一度だけ。

<発展>

- 課題をリーダーが決めて行う。
- 質問ありとする。

<ふりかえりの視点>

- 同じイメージの人がいた時、どう感じた？
- ほかの人と比べた時、気づいたことは？

No.26 よろしく

<年齢> 無制限

<人数> 10人～20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になっていすに座る。
- ② リーダーは輪の中に入り、簡単な自己紹介をした後に「よろしく」と言う。
- ③ 「よろしく」を合図に、ほかのいすに座り直す。
- ④ いすに座れなかった者がまた自己紹介をして続ける。

<留意点>

- みんなの前でうまく自己紹介ができない者もいるので、配慮が必要。
- いつも同じパターンで動かない。
- いすの奪い合いは危険を伴う。

<発展>

- 2人組を使って行う。
- 「よろしく」以外の合図を考える。

<ふりかえりの視点>

- 何度もすわれない人に配慮した？

No.27 ラインナップ

<年齢> 無制限

<人数> 10人～30人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② 基準点を決め、「名前のあいうえお順」に並び替える。
- ③ その順で名前を言い、タイムを測る。
- ④ 次の目標設定をして、気の済むまでチャレンジする。

<留意点>

- 工夫次第でタイムを短縮できることに気づかせる。
- いつ終わるかはグループが決める。

<発展>

- 口を開かずに行う。
- 目を閉じて行う。

<ふりかえりの視点>

- 自分の意見が言えた？

- ・ 誕生日
- ・ 名前のアルファベット順
- ・ 名字のアルファベット順
- ・ 身長順
- ・ 手の大きさ
- ・ 手の長さ
- ・ 睡眠時間

No.28 聞きたいこと

<年齢> 小学生以上

<人数> 10人以内

<準備物> 音楽、質問カード

<指導手順>

- ① 全員に質問カードを配る。
- ② 全員が分散する。
- ③ 音楽が鳴っている間は動き回る。
- ④ 音楽が止まったら2人組になり、質問1について話を
する。
- ⑤ 同様に音楽が止まったら2人組になり、質問2以降に
ついて話をする。

<留意点>

- 質問は簡単なことから始める。
- 毎回違う相手と話す。
- 話を止める合図を考えておく。

<発展>

- 聞きたいことを聞く。

<質問例>

- 1 好きな番組
- 2 好きな歌
- 3 行ってみたい所
- 4 一番感動したこと
- 5 一番悲しかったこと

No.29 月と星

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> ロープ(3mm×3m、2人に1本)

<指導手順>

- ① 2人組になる。
- ② Aの人が円の中心に立って、指示を出す。
- ③ Bの人は目をつぶって、指示に従う。
- ④ Bの人がロープを使って、正確に円を描くことをめざす。

<留意点>

- ロープは柔らかい物を使わないと、図形は変化してしまう。
- お互いに意見交換をするよう促す。

<発展>

- 四角形や五角形、星形など好きな図形を描く。
- 木の枝で地面に動物の絵を描く。

<ふりかえりの視点>

- 思い通りの図形が描けた?
- Aの立場とBの立場との違いは?

No.30 魂で握手

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が分散する。
- ② 適当な相手を選ぶ。
- ③ 1回から5回までの回数のうち、何回握るかを決めてから、その相手と握手をする。
- ④ 回数が一致した相手と離れずに、握手を繰り返す。
- ⑤ 同じ回数の者同士で集まる。

<留意点>

- 低年齢の場合、回数を声に出さないようにさせる。
- わかりやすいように、はっきり握る。

<発展>

- 3人組で握手する。
- 握手の代わりに、関の声を使う。

No.31 数集まり

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① リーダーの言う人数で集まる。
- ② リーダーの拍手の数で集まる。
- ③ リーダーが示す条件に従って集まる。

<留意点>

- グループ分けをする時に使う。
- 近くの者ばかりで集まらないよう工夫する

<発展>

- 年齢が高ければ、教科の内容も入れて課題を出す。
- 条件をいろいろと変えて行う。

<条件>

- ・犬の足
- ・鶏のとさか+ワニの足
- ・とかげの足+鶴の足
- ・ペリカンのくちばし+せみの足
- ・むかでの足

No.32 他己紹介

<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、お互いに自己紹介をする。
- ② 4人組になり、自分の相手の紹介をする。
- ③ 順番に自分の相手の紹介をする。
- ④ 随時、質問をする。

<留意点>

- あまり立ち入った内容にならないこと。
- 自分が公表できる情報に限る。

<発展>

- グループの人数を増やしていく。

<ふりかえりの視点>

- 相手の説明をする時の気持ちは？
- 相手の説明を聴く時の気持ちは？

No.33 夕立

<年齢> 無制限

<人数> 10人~50人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になっていすに座る。
- ② リーダーを起点に、順に動作を繰り返していく。
- ③ 「手を擦る」「指パッチン」「膝を叩く」「足を踏みならす」を加えていく。
- ④ 音が最高潮になったら、逆の順序になる。

<留意点>

- インパルスの要領がグループとしてできているか確認する。
- 日程の終了時や話し合いの前などに実施する。

<発展>

- 雷を入れたり、雨の強さの段階を細かくして増やす。
- 他のものを描写してみる。

<ふりかえりの視点>

- どんなふう聞こえた？
- この活動に似たものがある？

No.34. 動物集まり

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 何種類かの動物名を書いたカードを用意する。
- ② 動物名を書いたカードを1人1枚ずつ配る。
- ③ カードに書いてある動物のまねをしながら、同じ種類ごとに集まる。
- ④ 集合が終わったら、間違いがないか確認する。

<留意点>

- グループ分けをして、次の活動に入る時に使うことが多い。
- 自分の種類とは違うグループにいる者への配慮。

<発展>

- 「笛が鳴った数」「鶏の足の数」「豚とセミの足の合計」等動物の種類以外の条件で集まる。
- 違う種類の動物同士で集まる。

No.35 10cm

<ねらい>

- お互いのイメージの違いを認め合うこと
- ふれあうこと

<年齢> 小学生以上

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① それぞれ自分の10cmを片手で示す。
- ② 他の人と比べる。
- ③ それぞれ自分の23cmを両手で示す。
- ④ 他の人と比べる。

<留意点>

- 間違っても、物差しで計測・確認することはしない。
- だれとでも一致する人もいる。

<発展>

- 色(カラー)のイメージを比べてみる。
- 抽象的なイメージを体で示す。

<ふりかえりの視点>

- 他の人とびったり一致した時、どんな気持ちでした?
- 比べる時の気持ちは?

No.36 インベーター

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 10m間隔で2本のラインを引いて川を作る。
- ② 川の中には2匹のインベーターが入る。
- ③ それぞれ適当なタイミングで、全員が向こう岸に渡る。
- ④ インベーターはタッチして、仲間を増やしていく。
- ⑤ 向こう岸への移動を繰り返す。

<留意点>

- インベーターは両手を横に開いて横に動く。
- インベーターは川に対して平行にしか動けないが、左右の方向は自由に変えられる。

<発展>

- インベーターは自由に動けることにする。
- インベーターは両腕を自由に動かせることにする。

No.37 ジグゾーパズル

<年齢> 無制限

<人数> 20～30人

<準備物> ジグゾーパズル（市販のもの）

<指導手順>

- ① 1人に1ピースずつ配る。
- ② まだピースがあれば、さらに1枚ずつすべてのピースを配る。
- ③ 全員でパズルを組み立てる。

<留意点>

- ピースを交換してはいけない。
- パズルの枠を示すと完成させやすい。

<発展>

- タイムトライアルにする。
- 1ピースだけ抜いておく。
- パズル自体を先に自作する。
- 裏に名前や目標を書かせる。

<ふりかえりの視点>

- 自分はどのような参加の仕方だった？
- 日頃、これに似たものがある？

No.38 乗ってみよう

<年齢> 無制限

<人数> 10～15人

<準備物> フラフープ

<指導手順>

- ① フラフープの中に一人が両足を入れて、5まで数える。
- ② フラフープの中に二人が両足を入れて、5まで数える。
- ③ 「このフープの中に全員の両足を入れて5まで数えることが課題です。」
- ④ 課題達成まで待つ。

<留意点>

- 危険防止のため、肩車等人の上に乗ることはできない。
- 身体接触がかなりある。
- 片足または両足が空中にあることはかまわない。

<発展>

- 片足は床についていることを条件とする。
- フラフープの代わりに、シートや新聞紙を使う。



No.39 東西南北

<ねらい> 共通理解と合意形成の方法を学ぶ。

<年齢> 無制限

<人数> 20～40人

<準備物> 4色のカード各20枚（1～20の番号を書いておく）

<指導手順>

- ① 4組に分かれて、四角形を作る。
- ② 全員に1枚ずつカードを配るが、自分のカードを見てはいけない。
- ③ リーダーの合図でカードを見て、番号の若い順に並び替える。
- ④ 並び終わったら、「やったー！」と叫ぶ。

<留意点>

- 集中して早く動くので、安全に配慮する。
- 色の位置や列のどちらの端が1かはグループが決める。

<発展>

- すべてのカードを混ぜて全員に配り、色ごとに若い番号順に並び替える。
- すべてのカードを混ぜて全員に配り、番号のあいうえお順に並び替える。
- すべてのカードを混ぜて全員に配り、番号のアルファベット順に並び替える。

<ふりかえりの視点>

- どちらが1かどうやって決めた？

No.40 ガッチャ

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 鬼と子（1人ずつ）以外の者は2人組になって腕を組む。
- ② 子は2人組の1人と腕を組むと安全である。
- ③ その2人組のうち、腕を組まれなかった者は、子となって直ちに離れなければならない。
- ④ 鬼がタッチしたら、鬼と子を交替する。

<留意点>

- 腕を組む時に、みんなにわかるように「ガッチャン」と言う。
- 同じ2人であまり連続しないように配慮する。

<発展>

- 2人が内側と外側になるように腕を組んで円になり、内側の者は内側の範囲で逃げ、外側の者は外側だけで逃げるといったパターンもある。
- 鬼と子を増やす。



No.41 殿様ガエル

<年齢> 無制限

<人数> 15人以内

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 輪になって座る。
- ② 全員が自分のアクションを披露する。
- ③ リーダー（殿様ガエル）から順に自分のアクションと人のアクションをセットでしていく。
- ④ 速やかにできなければ最後尾（殿様ガエルの隣）に移動する。

<留意点>

- アクションは人ではなく場所に付属するので、随時各自のアクションは変化する。
- 椅子か座布団で場所がわかりやすくしておいてもよい。
- 慣れたら早く行い、いつまでも同じ繰り返しになることを防ぐ。

<発展>

- アクションにかけ声をつける。
- 自分の野菜や果物を決める。

<ふりかえりの視点>

- ほかに人が自分のアクションをした時の気持ちは？
- どういう形でチャレンジした？

No.42 サークル綱引き

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> ロープ

<指導手順>

- ① 小さめの内向きの輪になってロープを持つ。
- ② 中央の鬼にタッチされたら交替する。

<留意点>

- 鬼からの距離をうまく設定する。
- 鬼は内側の円内を移動できる。

<発展>

- 鬼がフニャ剣で切るパターンもある。

No.43 サムライ

- <年齢> 無制限
<人数> 10～40人
<準備物> なし
<指導手順>



- ① 全員が輪になる。
- ② リーダーが輪の中心で剣を持ち、サムライになる。
- ③ サムライが足首を狙って剣を回してきたら、飛び上がって攻撃をかわす。
- ④ 首を狙って剣を回してきたら、しゃがんで攻撃をかわす。
- ⑤ 切られたら、サムライを交替する。

<留意点>

- サムライは輪に近づかず、常に輪の中央にいるよう気をつける。
- 剣はフニャ剣か新聞紙など危険性のない柔らかい物を使う。
- 切る方向や速度は変化させてもよい。
- 低年齢ではサムライになりたがる。

<発展>

- 切られたらアウトになる。
- 剣の代わりに、レーザービーム（懐中電灯）を使う。

<ふりかえりの視点>

- この活動はどうして楽しいと思う？
- 正直にサムライを交代した？

No.44 影踏み

- <年齢> 無制限
<人数> 無制限
<準備物> なし
<指導手順>

- ① 分散する。
- ② 人に影を踏まれたら、アウトになる。
- ③ 何度か繰り返す。

<留意点>

- 曇りの日にはできない。
- 特に鬼は決めない。

<発展>

- 影を踏まれても、ジャンプすればアウトにならない。
- 影を踏まれても、しゃがみこむとアウトにならない。

No.45 じゃんけんおに

- <年齢> 無制限
<人数> 無制限
<準備物> なし
<指導手順>

- ① 一定の範囲を決める。
- ② 全員が片手を挙げ、じゃんけんをする。
- ③ 全員が鬼であるが、じゃんけんで勝てる相手しかタッチできない。
- ④ リーダーが10秒数えた後、じゃんけんをやり直す。
- ⑤ タッチされたら、範囲の外に出て待つ。

<留意点>

- 危険なら、走らないようにする。
- じゃんけんの後、時間を切らないと非常にきつい。

<発展>

- 0～5までを出し、足し算で5になる相手しかタッチできない。
- じゃんけんで負ける相手しかタッチできない。

No.46 じゃんけんチャンピオン

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 分散して、適当な相手を見つけ、じゃんけんをする。
- ② 負けた者は勝者の後ろにつく。
- ③ これを繰り返し、最終的には全員が縦1列になる。
- ④ 一番前にいる者が「じゃんけんチャンピオン」である。

<留意点>

- 活動後に列の先頭と最後尾をくっつければ簡単に円が作れる。
- できるだけ長い列の先頭とじゃんけんしようとする者がいないか観察する。
- 低学年の場合、じゃんけんをせずに逃げ回る者がいる。

<発展>

- じゃんけんのパターン（グー、チョキ、パー）を変える。

No.47 玉回し

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> ボール

<指導手順>

- ① 全員で輪になる。
- ② 輪にボールを4つ入れて、違う者が1つずつ持つ。
- ③ ボールを持つ者は隣とじゃんけんして、勝ったら渡せる。
- ④ ボールが2つ以上になったら、立ち上がって「ワオー」と叫ぶ。
- ⑤ 座ってじゃんけんを続ける。

<留意点>

- ボールがたくさん集まって困るようなら、他のメンバーに配ってもよい。
- 叫び声はどんな言葉でもOK。
- どの程度恥ずかしがらずに叫べるグループかを見ておく。

<発展>

- 暇そうならボールを増やす。
- ボールがなければ、石や紙コップ等でもできる。

No.48 スピードラビット

<年齢> 無制限

<人数> 10人～20人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② 輪の中心にいるリーダーに指された者とその両隣の3人で形を作る。
- ③ リーダーはうさぎ、牛、象のパターンを示す。
- ④ リーダーは指示してから3秒数える。
- ⑤ 制限時間内に作れない時は、指された者がリーダーとなる。

<留意点>

- 人数が多いと待っている時間が長くなるので、早めにリーダーを増やす。

<発展>

- リーダーを増やす。
- パターンを増やす。
- 指示するものを事前に知らせず、フリーで行う。

<ふりかえりの視点>

- うまくできた時、何を感じた？
- うまくできなかった時、何を感じた？

<課題>

- ・木
- ・キリン
- ・馬
- ・犬
- ・プレスリー
- ・ライオン
- ・らくだ
- ・蚊



No.49 ゾンビ

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が目をつぶり、バンパー（胸の前で掌を前に向ける）を作って動き回る。
- ② だれかにふれたら、両手を合わせ、ゾンビだけが「ギャー」と叫ぶ。
- ③ ゾンビと手が合ったらゾンビになるが、ゾンビ同士なら、双方人間に戻る。人間同士なら変化なし。
- ④ これを繰り返す。

<留意点>

- 叫び声の大きさによって、緊張がどの程度ほぐれたかを見ることができる。
- かなり恥ずかしさを伴うので、効果が期待できるかどうかを事前によく検討する。

<発展>

- ゾンビ以外のキャラクターを使う。

<ふりかえりの視点>

- 独特の緊張感を味わえた？
- 恥ずかしがらずに、思い切り叫べた？

No50 ダウンアップ

<年齢> 無制限

<人数> 10人～30人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② リーダーの「ルックダウン」の声で全員が下を向く。
- ③ そのまま頭を上げる方向を決める。
- ④ 「ルックアップ」の声で顔を上げる。
- ⑤ 視線が合った相手と場所を入れ替わる。

<留意点>

- 隣には視線を送らない。

<発展>

- 視線が合った者は他の場所で輪を作って続ける。そこで、また視線が合った者は元の輪に戻る。
- 視線が合った瞬間、「アー」と声を出す。

<ふりかえりの視点>

- 視線が合った時、何を感じた？



No.51 チクタクボン

<年齢> 無制限

<人数> 40人以内

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になって座る。
- ② リーダーから順に「チク」、「タク」、「チク」、「タク」、「ボン」と5人で言う。これが1時である。
- ③ 2時以降は「ボン」の数が増える。
- ④ 同様に続けていき、12時まで間違えずに言えるまで続ける。

<留意点>

- 間違えないために、指を折ってはいけない。
- 年齢によっては、ルールや課題を緩和する。
- 簡単ではあるが、課題解決活動への導入としても使える。

<発展>

- 途中にアラームをかけておく。
(例) 5時にアラームをかけると、「チク」、「タク」、「チク」、「タク」、「ボン」、「ボン」、「ボン」、「ボン」、「チリチリチリチリ」となる。