

No.103 秘密の場所

<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 1人が目をつぶり、もう1人が適当な場所まで連れて行く。
- ③ その場所について説明をしたり、音を出したりする。
- ④ その場所がどこかをあてる。
- ⑤ 役割を交替して行う。

<留意点>

- 範囲を決めておく。
- 連れて行く方はしっかり声をかけて、安全に配慮する。
- 特徴のある場所を選ぶ。

<発展>

- 特定の自然物を指定する。
- 2つ以上指定する。

<動作例>

- ・お辞儀をする
- ・腕組みをする
- ・正座をする
- ・窓をあける
- ・ほうきに乘る
- ・走る

No.104 観衆

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10～40人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② チャレンジャーは輪の外で後ろ向きで待つ。
- ③ 他の者は「礼をする」など特定の動作を決め、チャレンジャーを輪の中に入れる。
- ④ 他のメンバーはチャレンジャーの動作に対して拍手だけで反応する。
- ⑤ 反応によって、チャレンジャーを特定の動作に導く。

<留意点>

- 特定の動作を決める時、黙って行う。
- 非常に難しいので、初めはごく簡単な動作から始める。
- なるべく拍手のみで反応する。
- チャレンジャーにはかなりストレスがかかるので、早めに答えを示す。

<発展>

- 反応の種類を増やす。
- 動作を複雑にする。

No.105 見えない共通点

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 組になる。
- ② 2分以内で、4人の共通点をできるだけ多く見つける。
- ③ その共通点は一見してわからないことに限ることを知らせる。
- ④ グループごとに共通点の個数を発表する。

<留意点>

- グループのだれかが数えておくよう確認する。
- 共通点の個数は、あくまで意欲付けに使うだけであり、勝敗はつけない。
- いくつであっても、「共通点が見つかったことはすばらしい」と強調する。

<発展>

- 制限時間を変える。
- 目標個数を決めて、時間を測る。

<ふりかえりの視点>

- 今回のこの活動のねらいは何だと思う？
- 共通点と相違点とどちらが多かった？

No.106 今の気持ち

<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 一人が粘土役、他の一人が芸術家になる。
- ③ 芸術家は、自分の今の気持ちを粘土のポーズで表現する。
- ④ 粘土は、芸術家の気持ちを読みとって説明する。
- ⑤ 両者の役割を交代する。

<留意点>

- 芸術家が伝えたいことをはっきりさせる。
- 芸術家の気持ちを粘土が推察し、つきあわせることによって、お互いの感じ方を理解していく過程が重要である。

<発展>

- →モデルと粘土と芸術家
- 「やってみたいこと」「将来の夢」「なりたい職業」など条件を変える。



No.107 カメラ

<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 1人が目をつぶってカメラになる。
- ③ もう1人がカメラマンになり、適当な場所に連れて行く。
- ④ カメラマンはターゲットを決め、カメラの肩を軽くたたく。カメラは一瞬目をあけ、またすぐにつぶる（シャッターがおりる）。
- ⑤ 何枚か撮影したら、元の場所に戻り、撮影した写真について話し合う。
- ⑥ カメラ役はどこの写真を撮ったかを推測して示す。
- ⑦ 役割を交替する。

<留意点>

- カメラが目をあけるのは、できるだけ短い時間にする。
- 写真は1枚から始め、後の枚数は組ごとに決める。
- 見方の違いの確認にもなる。

<発展>

- カメラマンはテーマを決めて写真を撮り、カメラ役は写真のテーマを当てる。

No.108 仲間探し

<年齢> 無制限

<人数> 10人以上

<準備物> なし

<指導手順>

- ① リーダーが示した条件に合う仲間を探す。
- ② それぞれグループになる。
- ③ 条件に合っているか確認する。

<留意点>

- 否定的な条件は出さない。
- 見えない共通点を発見することがねらいである。

<発展>

- 時間を決める。
- 条件を参加者が決める。
- ものを言わないで集まる。

<ふりかえりの視点>

- 自分はどのように行動した？
- 新しい発見があった？

<条件>

- ・ 好きな食べ物
- ・ きらいな食べ物
- ・ 好きな動物
- ・ 好きな乗り物
- ・ 誕生日
- ・ 血液型
- ・ 兄弟姉妹の数
- ・ ペットの数
- ・ 好きな歌手
- ・ 好きな歌
- ・ 得意教科
- ・ 好きなテレビ番組
- ・ 食事の時の飲み物
- ・ 目玉焼きにかける物

No.109 ロボット

<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 ロボットとラジコンの操縦者になる。
- ③ 操縦者は「立て」「起きろ」などと直接言わずにロボットを立たせる。
- ④ 役割を交替してよい方法を考える。

<留意点>

- 意思疎通の難しさを味わう。
- 言葉のイメージの違いを知らせる。

<発展>

- 「立つ」以外の動作をめざす。

No.110 風船列車

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> 風船(人数-1個)

<指導手順>

- ① 10人組になる。
- ② 先頭がリーダーになる。
- ③ 縦1列に並び、一人一人の間に風船を入れる。
- ④ 風船を落とさずにゴール地点まで移動する。
- ⑤ 途中で風船が割れたり、落ちたりしたら、初めからやり直し。

<留意点>

- 風船を手で持ってはいけない。
- 肩をもつ等、前の者にふれるかどうかはグループで決める。
- どこからやり直すかはグループで決める。
- 難しいようなら、風船ぬきで練習してからやってみる。
- 簡単なら風のある屋外の方が楽しい。

<発展>

- 折り返しを決めて往復する。
- 風船が落ちたら、手を使わずに拾う。
- 階段を移動する。
- 蛇行するコースをとる。

No.111 魔法の鏡

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10～20人

<準備物> フラフープ

<指導手順>

- ① 全員で輪になる。
- ② 輪のうちの2人がそれぞれ片手でフラフープを持ち、鏡の前に輪ができた状態になる。
- ③ 「鏡の世界に入って、いつもと少し違う自分になってみましょう」
- ④ 魔法の鏡(フラフープ)の中に、最初と同様の隊形を作る。

<留意点>

- 手やフープを離してはいけない。
- 指導者は課題を簡潔に告げた後は、しばらく黙って観察する。
- 指導者は時間を見ながら、参加者のアイデアを取り上げる。
- 必要なら、「鏡は1回しか通り抜けられない」と明示する。
- 体のどこも痛くならない方法を考える。
- 必要なら、作戦会議を持つ。

No.112 グループ・ウォーク

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10人程度

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 輪になって、目を閉じる。
- ② リーダーが中心にいて、声で誘導する。
- ③ そのまま目的地まで移動する。

<留意点>

- 途中で目をあけたかどうか。
- 安全確認は事前に行う。

<発展>

- コースに変化を持たせる。

No.113 あいことあいこ

<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 適当な相手を見つけ、右手で「あいこ」になるまでじゃんけんをする。
- ③ 右手の形はそのまま、左手で同じようにする。
- ④ 同じ形の右手と左手が隣り合うように全体が輪になる。

<留意点>

- 子どもの場合、じゃんけんの形を変えないように注意する。
- 1回でできるとは限らない。
- いつまでチャレンジするか、作戦会議を開くか等はグループ決定による。

<発展>

- 0～5の数字で行う。
- 違う形が隣り合うようにする。

No.114 早替わり

<年齢> 無制限

<人数> 10～20人

<準備物> ロープ

<指導手順>

- ① 全員が固定ロープを踏んで1列になる。
- ② ロープから離れないように、条件に合わせて順番を入れ替わる。
- ③ 完成したら確認し、間違えていたら修正する。

<留意点>

- 引いてあるラインを利用してもよい。
- ロープから離れたら、やり直し。
- 身体接触があるので、年代によっては男女を分ける。

<発展>

- 平均台や鉄棒などを使う。
- タイムを測る。
- 言葉を制限する。

<ふりがえりの視点>

- 難しかった点は？
- 何か発見があった？

<条件>

- ・ 誕生月日
- ・ 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.115 3つの自分

<ねらい> お互いの新しい面を知り、相互理解を深めること

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10~20人

<準備物> メモ用紙、筆記用具、箱

<指導手順>

- ① 各自に1枚ずつメモ用紙を配る。
- ② 人が知らない自分についての情報を3つずつ記入する。
- ③ リーダーがメモ用紙を回収して、箱に入れる。
- ④ リーダーが無作為で1枚ずつ読み上げ、みんなでそれはだれかをあてていく。

<留意点>

- メモ用紙には氏名を書かない。
- 人に知られてもいいことを書く。

<発展>

- 将来の夢を書く。
- ほかの、メンバーについて書く。

No.116 シェルパウオーク

<年齢> 小学3年以上

<人数> 5~10人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が縦1列に並ぶ。
- ② 全員目をつぶる。
- ③ 最後尾のメンバーはリーダーとなり、目をあける。
- ④ リーダーは声をかけてグループ全体を誘導する。
- ⑤ 目的地までの間に何度かリーダーを交代する。
- ⑥ リーダーを交代する時に、進め方について意見交換して修正を加える。

<留意点>

- 指導者はグループの動きを把握しながら、基本的には前方に位置する。
- 適宜、行程を区切ってグループが調整する時間を与える。
- 活動場所の移動時間を有効に使うことができる。
- 最前列をリーダーにすると、グループ全体が見えないので危険である。

<発展>

- 前向き後ろ向きで列を組む。
- リーダー以外は全員バックで進む。

No.117 小さな変身

<ねらい> お互いに関心を持って見ているかという点を意識すること

<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 お互いの服装を上から下までよく観察する。
- ③ 背中合わせになる。
- ④ それぞれ3カ所ずつ服装を少しだけ変化させる。(例 メガネをはずす)
- ⑤ 準備ができたなら、同時に向き直り、順番に変化を見つけていく。
- ⑥ 一方が終わったら、他方が見つけ出す。

<留意点>

- 服をたくさん着ているため、夏場より冬場の方が実施しやすい。
- 参加者がお互いに異なる服装をしているほど実施しやすい。
- 必要なら男女別で行う。

<発展>

- 変更点を増やす。
- 人数を増やす。

No.118 カードラインナップ

- <課題> 番号順に全員が並ぶこと
<年齢> 無制限
<人数> 無制限
<準備物> 番号カード(人数/2の数字を1から記入)

<指導手順>

- ① 2人組になり、前から番号を決める。
- ② 番号カードを会場全体にばらまく。
- ③ 1人は目をつぶり、他が誘導して自分たちの番号を探す。
- ④ 全員が1列になるまでの時間を測る
- ⑤ 作戦会議の後、再度チャレンジする。
- ⑥ 2人組、全体でふりかえりを行う。

<留意点>

- 走ってはいけない。
- 疲れたら、2人の役割を交代してもよい。
- 1回目は途中で止める場合もある。

<ふりかえりの視点>

- どんなアイデアが有効だった?
- 2人のコミュニケーションはうまくとれた?

No.119 通り抜け

- <課題> 全員が違う場所に移動すること
<ルール> 他のメンバーにふれてはいけない
<年齢> 無制限
<人数> 無制限
<準備物> フラフープ

<指導手順>

- ① 全員が輪になり、中央にフラフープを置く。
- ② 全員がフラフープに少なくとも一瞬は片足を入れて移動する。
- ③ 他のメンバーにふれずに、はじめとは異なる場所に移動する。
- ④ 1回目の時間を測る。
- ⑤ 作戦会議の後、再度チャレンジする。
- ⑥ 2人組、全体でふりかえりを行う。

<留意点>

- 身体接触を嫌う年代に適した活動である。
- 接触があったかどうかやいつ終わるかはグループが決める。

<ふりかえりの視点>

- どの場面が一番ストレスがかかった?

No.120 ビッグボール

- <課題> 全員が1人1回ずつボールを落とさずにつくこと
<年齢> 無制限
<人数> 10~40人
<準備物> ビーチボール

<指導手順>

- ① 1人が1回ボールにさわることができる。
- ② 一巡できたら、次の目標をグループで決定してから挑戦する。

<留意点>

- ボールを持ってはいけない。
- どのやり方でクリアするかはグループが決める。

<発展>

- 手を使わずに行う。
- ボールを二つにする。

<ふりかえりの視点>

- どんな発想の転換が起きた?
- 自分はリーダー?それともフォロワー?



No.121 クロック

<課題> できるだけ早く1周すること

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員が輪になり、手をつなぐ。
- ② 基準を決め、右に1周した後左に1周回る。
- ③ タイムを測り、なるべく早く回る。
- ④ 作戦会議を持ち、次のチャレンジをするかどうかを決める。
- ⑤ ふりかえりをする。

<留意点>

- 1人につき1秒がめやすなので、10人なら10秒程度かかる。
- 目標タイムや終了はグループで決める。
- 早くなるほど危険性も増すので、無理をしない。

<ふりかえりの視点>

- 自分の意見が言えた？

No.122 シット

<課題> 全員が同時に他の者のひざの上に座ること

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 全員で輪になる。
- ② 課題を示して待つ。
- ③ 作戦会議を持ち、次のチャレンジをするかどうかを決める。
- ④ ふりかえりをする。

<留意点>

- 同時に座ろうとする時に危険が伴うので注意する。
- 周囲の状況をよく把握しておく。

<ふりかえりの視点>

- 課題を達成した時、何を感じた？

No.123 スタンドアップ

<課題> 全員が一斉に立ち上がること

<ルール> 手と足はそれぞれつながっていること

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組で向き合い、両手をつなぐ。
- ② 足の先をお互いにつけたまま同時に立ち上がる。
- ③ 4人、8人、16人と増やしていき、最後は全員で立ち上がる。
- ④ 終了後、ふりかえりを行う。

<留意点>

- 人数が増えると、初めのやり方が通用しなくなる。
- 体のどこも痛くない方法を考える。
- 答えは1つではない。

<ふりかえりの視点>

- なかなかクリアできない時、何を感じた？
- 突破口は何だった？



No.124 右左

<課題> 全員が3回合わせる

<ルール> 手を離してはいけない

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

① 全員で輪になり、手をつなぐ。

② 指導者が「右」と言えば、全員で「右」と言ってから右側に軽くジャンプする。

③ 指導者が「右」と言えば、全員で「右」と言ってから左側に軽くジャンプする。

④ 指導者が「右」と言えば、全員で「左」と言ってから右側に軽くジャンプする。

⑤ 各ステージを全員が3回クリアすれば、次のステージに進む。

⑥ いつ終わるかはグループ決定による。

<留意点>

○ 指導者は輪の中に入らない。

○ エラーが起こった場合、継続するかどうかを確認する。

○ 必要なら、号令はメンバーに任せる。

<ふりかえりの視点>

○ ほかのメンバーの表情が見えた？

No.125 交通渋滞

<課題> 全員が通り抜ける

<ルール> 一つ飛ばしでしか動けない

<年齢> 無制限

<人数> 10人

<準備物> スポットマーカー

<指導手順>

① スポットマーカーを1列に並べる、

② 5人ずつ2組に分かれる。

③ スポットマーカーの両側から1人ずつスタートする。

④ メンバーは1人だけ飛び越しながら前進する。

⑤ 全員が通り抜ける。

<留意点>

○ おそらく1回ではクリアできないので、作戦会議を重ねる。

○ コイン等でシミュレーションをすると、それだけふれあいが減る。

<ふりかえりの視点>

○ 途中でルールを変えようと思った？

No.126 ステッピング・ストーン

<課題> 全員が川を渡ること

<ルール> 石(雑巾)から足を離してはいけない

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10~20人

<準備物> ロープ、雑巾(人数分-2)

<指導手順>

① ロープで川を作る。

② 全員が川の一方からスタートする。

③ 対岸まで全員が順に渡っていく。

④ 途中で足が石から離れたらやり直し。

<留意点>

○ 石は常に体にふれていなければならない。下に置いただけでアウトになる。

<発展>

○ 目をつぶる者、ものを言わない者を決める。

<ふりかえりの視点>

○ 自分なりのアイデアが出せた？

No.127 ストーリー

<課題> イラストを並べ替えて物語を作ること

<ルール> イラストを人に見せてはいけない。

<年齢> 無制限

<人数> 15～40人

<準備物> イラスト

<指導手順>

- ① イラストの枚数分だけ、1人か2人組になる。
- ② 指導者は、それぞれにイラストを1枚ずつ配る。
- ③ イラストは他の者に見せてはいけない。
- ④ 課題はイラストをストーリーの順に並べ替えること。

<留意点>

- お互いに話をする事は差し支えない。
- 本来のストーリーでなくてもよい。
- 必要なら、途中で話し合いをさせる。

<ふりかえりの視点>

- どうやって情報をやりとりした？
- どんなアイデアが役に立った？

No.128 キーパンチ

<課題> できるだけ早くすべてのカードを番号順に踏むこと

<ルール> ロープ(円)の中には1人しか入れない。

<年齢> 小学生以上

<人数> 10～15人

<準備物> 番号カード(1～50までの数字を記入)、ロープ

<指導手順>

- ① 指導者はロープ(円)の中に番号カードを順不同にばらまき、スタート地点を設定する。
- ② グループがスタート地点まで全員が戻るまでに時間を測る。
- ③ 必要なら、作戦会議を持つ。
- ④ 目標設定とトライを繰り返す。

<留意点>

- 様々なアイデアが可能である。指導者がやり方を限定しないこと。
- 時間を気にして、けがをしないよう注意する。
- 番号カードはあくまで指導者が設定する。

<ふりかえりの視点>

- 納得いくまでチャレンジできた？
- 有効なアイデアは？

No.129 カンにさわれ

<課題> できるだけ早く全員がカンにふれること

<ルール> お互いに接触してはいけない。

<年齢> 小学生以上

<人数> 10人以上

<準備物> ジュースのカン

<指導手順>

- ① 指導者がカンを置き、スタートラインを設定する。
- ② 全員がカンにふれるまでの時間を測る。
- ③ 必要なら、作戦会議を持つ。
- ④ 目標設定とトライを繰り返す。

<留意点>

- 全員がカンに同時にふれた状態で課題達成となる。
- スタートラインに戻る必要はない。

<発展>

- 用具を小さなカンに代える。
- 接触しないで何人カンにタッチできるかを課題とする。
- スタートラインに戻る。

No.130 スパイダース・ウェブ

<課題> 全員が蜘蛛の巣の向こう側に移動すること

<年齢> 中学生以上

<人数> 10人程度

<準備物> ロープ(ゴム)

<指導手順>

- ① 全員でチャレンジ。
- ② 2本の木の間横に3本のロープを張り、適当に縦線を入れる。
- ③ ロープにふれずに全員が違う穴を通り抜ける。

<留意点>

- 横のロープのうち一番低いものは、高さ1.5m以内。
- 一度使った穴は使えない。ロープにふれたらやり直し。
- 飛び込んだり、飛び降りたりしてはいけない。
- トラストを実施した後で行うことが望ましい。
- グループの状況によって、ルールを変更する。
- 課題達成には高度の集中力と協力が必要。

<ふりかえりの視点>

- 抱えてもらった時、何を感じた?
- 何度も失敗した時、何を感じた?

No.131 スペースシャトル

<課題> スペースシャトルを軟着陸させること

<人数> 無制限

<準備物> 卵、ストロー(10本)、フライパン、セロテープ(150cm程度)

<指導手順>

- ① 5人組に分ける。
- ② 各グループは卵(スペースシャトル)の着陸準備をする。
- ③ グループごとに、フライパン(地球)に高さ50cmから落下させる。
- ④ 卵が割れなければ着陸成功。

<留意点>

- 卵を使うことで緊張感が出る。
- やり直しがきかない設定なので事前によく作戦を立てる。
- 割れた卵の処理も事前に考えておく。



No.132 パートナー

<課題> 全員ができるだけスムーズに自分のパートナーを探すこと。

<ねらい>

- 自分が何者であるかは他人を介して理解していく面もあること。
- 大勢でのコミュニケーションの取り方に気付く。
- 出合いを楽しむ。

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備>

- 対になる言葉をカードに書く。
- 各自背中にカードを貼り付ける。

<条件>

- 自分のカードについて、ほかの人に質問する。
- 直接的に聞いてはいけない。
- 聞かれていないのに、教えてはいけない。

<留意点>

- 必要なら、全体での共通理解を図る。

<ふりかえりの視点>

- なかなか自分がだれかわからない時、どう感じた?
- ほかに人に対して何か役に立てた?

No.133 ビート

<課題> 全員でできるだけ早く1セットを終えること

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2人組で向き合い、1回自分で拍手をした後、相手と1回手を合わせる。
- ② 拍手をはさんで、相手と手を合わせ回数を2回、3回、4回、5回、4回、3回、2回、1回の順に変えていき、最後は拍手1回で終わる。
- ③ 慣れてきたら、間違わずにできるだけ早く行う。
- ④ 4人、8人と増やしていき、最後は全員で行う。

<留意点>

- 非常に簡単だが、2人組から全員へと発展できる活動であり、Eの活動にむけての事前準備にもなる。
- 年齢によって難しい時は、無理に全員までいかななくてよい。

<ふりかえりの視点>

- どんなアイデアが出た？



No.134 ヒューマン・ノット

<課題> もつれたノットをほどくこと

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 10人組になる。
- ② 右手を前方に出し、握手する。
- ③ 左手を前方に出し、違う相手と握手する。
- ④ インパルスで一重であることを確かめる。
- ⑤ 手を離さずに輪をほどく。

<留意点>

- 体に無理な負担がかかっていないか留意する。
- 手を握ることが苦しい時は、ロープを入れたり、持ち替える。
- 円が二重になることを避けるかどうかは指導者の判断による。
- 身体接触をかなり伴う。
- 原則として、作戦を立てる時も手は離さない。
- インパルスを事前にやっておくこと。

No.135 ふわふわ旅行

<年齢> 無制限

<人数> 無制限

<準備物> 羽毛（風船、ティッシュ等）

<指導手順>

- ① 4人組になる。
- ② 手を使わずに、目標まで羽毛を運ぶ。
- ③ 途中で落ちたら、やり直し。

<留意点>

- 下から息を吹きかけるので、足下が見えない。
- 屋外の方が難しい。
- ティッシュの大きさ等はグループで決める。

<発展>

- 目標を小さい物にする。
- 距離を大きくする。
- シャボン玉で行う。



No.136 フープリレー

<年齢> 無制限

<人数> 10~40人

<準備物> フラフープ

<指導手順>

- ① 全員が輪になり、手をつなぐ。
- ② 輪の中にフラフープを1つ入れる。
- ③ フープが輪を1周する時間を計測する。
- ④ 目標タイムを設定し、クリアする方法をみんなで考える。
- ⑤ 時間を計測する。
- ⑥ 納得いくまで繰り返す。

<留意点>

- 手を離してはいけない。
- あまり人数が多いと、待ち時間が長くなる。
- どこから始めるか、いつ計測するか、いつ終了とするかはグループで決める。
- フラフープはロープでもよい。

<発展>

- フラフープを2つ（同じ大きさ、大小）にする。
- フラフープを反対方向に回す。



No.137 ブラインド・ラインナップ

<ねらい>

- 事前の作戦や打ち合わせが大切であることを認識する。

<課題>

- 全員が目をつぶり、黙ったまま番号順に並ぶこと。

<条件>

- 目をあけてはいけない。しゃべらない。

<年齢> 小学4年以上

<人数> 10~30人

<留意点>

- 混乱してきたら、作戦を立て直す。
- ブラインド系の活動を事前にやっておくことが望ましい。
- 目を閉じる、ものを言わない等ルールの確認はグループに任せる。
- ルールが守れず、効果が期待できなければ実施しない。

<ふりかえりの視点>

- 初めの段階でできると思った？
- 課題を達成するために何が大事と思った？



No.138 ヘリウム・フラフープ

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10人~15人

<準備物> フラフープ

<指導手順>

- ① 全員で輪になる。。
- ② フラフープを3人の人差し指で、胸の高さで支える。
- ③ 人差し指をフープにつけたまま、床まで降ろす。
- ④ 全員が人差し指をフープにつけたまま、床まで降ろす。

<留意点>

- 当分の間は、フラフープは上に上がっていく。
- 課題に集中しないとできないことを知らせる。
- 活動への導入段階で使うっても効果的である。
- 年齢が低い場合は、いさかきがおきないように気を付ける。

<ふりかえりの視点>

- どうしたらフープが下がった？
- 課題を達成するために何が必要だと思う？



No.139 レスキュー

<課題> レスキュー隊が遭難者を無事救出すること

<年齢> 小学3年以上

<人数> 20～40人

<準備物> なし

<指導手順>

- ① 2組に分かれる。(1組はレスキュー隊、1組は遭難者。)
- ② 遭難者組は適当な場所に座る。
- ③ レスキュー隊は全員が目をつぶり、手探りで声をかけあい、遭難者を救出する。
- ④ 役割を交替する。

<留意点>

- 遭難者は目をあけるが、声も音も出せない。
- 遭難者は救出に抵抗してはいけない。
- レスキュー隊は目をつぶるが、声は出せる。
- レスキュー隊は遭難者をひきずってはならない。
- 安全な運搬について意見交換する。

<発展>

- 時間を決める。

No.140 ワープ・スピード

<年齢> 無制限

<人数> 10～30人

<準備物> ボール

<指導手順>

- ① 全員で輪になる。
- ② 1人目から順にボールを渡す。
- ③ 全員が1回ずつ受け取る。
- ④ 順番が決まったら、タイムを測る。
- ⑤ なるべく早くボールを渡す。

<留意点>

- 1人が1回ずつボールにふれる。
- 同じ順番でボールを渡す。
- 慣れたら、目標や作戦、終了はグループが決める。
- 円形である必要はない。

<発展>

- ボールを増やす。

<ふりかえりの視点>

- 順番はどうやって決めた？

No.141 宇宙人の卵

<課題> 宇宙人の卵を危険のない状態にすること

<年齢> 小学3年以上

<人数> 無制限

<準備物> 各組に、ゴルフボール、新聞紙、セロテープ(150cm程度)

<指導手順>

- ① 5人組になる。
- ② 「宇宙人の卵(ゴルフボール)を塔(新聞紙)の上に乗せ、高さ50cm以上で維持しないと、未知の伝染病が広がってしまいます。」
- ③ 各グループができあがったら、1つずつ他のグループの4人は吹いてみる。
- ④ 風速4mの突風(4人で吹く)に耐えられれば成功。

<留意点>

- グループによっていろいろな塔ができあがる。
- セロテープ、新聞紙は追加しないので、初めによく作戦を立てる。
- 不成功の場合、再挑戦させるかどうか。

<ふりかえりの視点>

- どうやって作戦を決めた？
- 自分はどんなふうにかかわった？

No.142 川渡り

<ねらい>

- コミュニケーションの取り方を考える。

<課題>

- 全員が横一列になり、ゴールすること。

<条件>

- 隣同士の足を離してはいけない。
- 途中で足が離れたら、初めからやり直し。

<年齢> 小学3年以上

<人数> 10~20人

<準備物> なし

<留意点>

- 足はロープ等で縛らない。
- 必要なら、随時作戦タイムをとる。
- スタートとゴールの位置はグループが決めてもよい。

<ふりかえりの視点>

- どんなどころが難しかった？
- どうすればうまくいった？

No.143 風船パニック

<課題> 風船を落とさないこと

<年齢> 主に低年齢

<人数> 無制限

<準備物> 風船

<指導手順>

- ① 5人組になる。
- ② 風船を1つ入れ、グループとして落とさないように続ける。
- ③ 風船の数を増やしていく。
- ④ 人数分の風船をつき続ける。
- ⑤ グループ決定により、風船を増やす。

<留意点>

- 時間や個数はグループが決める。
- 落としても罰ゲームはない。

<発展>

- スタートとゴールを決めて移動する。
- 風のある場所で行う。

No.144 魔法のじゅうたん

<年齢> 無制限

<人数> 10人程度

<準備物> シート

<指導手順>

- ① グループに1枚シートを渡す。
- ② 1枚のシート(じゅうたん)に全員が乗る。
- ③ 全員が乗ったまま、シートを裏返す。
- ④ 1人でもシートから出たら、やり直し。

<留意点>

- シートは全員が乗れる程度の大きさにする。
- シートは表裏がはっきりわかるものがよい。
- 無理に引っ張ってシートを破らないよう注意する。
- ストーリーのおもしろさを生かす。
- 人の上に乗ってはいけない。

<ふりかえりの視点>

- どんな声が聞こえた？
- 気をつけたことは何？



No.145 目隠し多角形

<課題> 目標となる図形をロープで作ること

<年齢> 無制限

<人数> 10人以内

<準備物> 円形ロープ

<指導手順>

- ① 10人組になる。
- ② 全員がロープを持つ。
- ③ 全員が目をつぶったまま移動して、正五角形を作る。

<留意点>

- ロープから手を離してはいけない。
- ロープの全長を使う。
- 辺の途中にいてもいい。
- 「正五角形」かどうかの判断はグループによる。
- ゆっくり動かないと、ぶつかってしまう。

<発展>

- 「ものを言わない」という条件をつける。
- 他の図形を作る。
- ボーリングのピンの配列を作る。
- 北斗七星を作る。

No.146 目標づくり

<ねらい>

- 自分は何のためにここにいるのかを確認する。
- お互いの目標を知ること、支援しあうことができる。

<年齢> 無制限

<人数> 15～20人

<準備物> 玉、箱

<指導手順>

- ① 全員が輪になる。
- ② 箱を回し、一人が一つずつ玉を取っていく。
- ③ 一人ずつ自分のネームと個人目標を言って、玉を箱に入れる。
- ④ 言い終わったら、次に回す。
- ⑤ 全員が終了したら、再び箱を回す。

<留意点>

- 玉はボールでも、木の実でも、ビー玉でもよい。箱の大きさも自由。
- 個人目標を言い終わった後に箱を回すのは、「共有する」ための作業である。
- 目標設定をしていなければ、活動後に振り返ることができない。

<発展>

- 箱をそれぞれの両足を使って回す。
- 箱をそれぞれの片足を使って回す。

No.147 ルールづくり 1

<年齢> 無制限

<人数> 15～20人

<準備物> マジック、模造紙

<指導手順>

- ① 大きな紙にグループのシンボルを描く。
- ② よいグループにしていくために必要な言動を人型の内側に書く。
- ③ よい学級にしていくための阻害要因となる言動を外側に書く。
- ④ 一人一人が内容を検討・修正し、了解した者から署名する。
- ⑤ 作業終了後、壁面に掲げておく。
- ⑥ 適宜、グループ全員で修正していく。

<留意点>

- グループ目標達成のために必要な行動規範づくりの活動である。
- 人数が多ければ、紙の枚数を増やす。
- シンボルは閉じた図形なら何でもよい。

