

高等学校（1年生）
1月
深い意思疎通の心地よさ

お互いに声をかけあったり、反応したりすることで得られる楽しさや安心感を味わう。これらは深い信頼関係の上に成り立つものである。日常生活の中でも生かされているか考えてみる。

活動の実際

＜AHA体験＞ 小 枝	
準備物	小枝
活 動 内 容	支援及び留意点
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。」とアナウンスする。 ④全員が見つけるまで待つ。 ⑤2人組で感想を述べ合う。	○他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＞ ○小枝以外のものを使う。	
＜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？	
＜比喩（メタファー）＞ ○アンテナ（視点）を変えてわかることで、立場の違いを考える。	

視線	
準備物	なし
活 動 内 容	支援及び留意点
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。	○場所の取り合いになって、頭を打つなどケガをしないように気を付ける。 ○隣以外の者と視線を合わせる。 ○リーダーが分からなくなったら、誰かがリーダーとなる。 ○走らずに行う。 ○どンドン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？	



ホグコール	
準備物	なし
活 動 内 容	支援及び留意点
①2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、目をつぶる向きを合図。
 - 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。

- 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>

- 一組を3人、4人にする。
- 出発点を増やす。

<ふりかえりの視点>

- 再会できたとき、何を感じた？



観衆

準備物	なし	
	活 動 内 容	支 援 及 び 留 意 点
	<ol style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。
	<p><発展></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 反応の種類を増やす。 ○ 動作を複雑にする。 	



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	
準備物	なし	
	活 動 内 容	支 援 及 び 留 意 点
	<ol style="list-style-type: none"> 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、手探りで声を掛け合い、遭難者を救出する。 ④ 役割を交替する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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引きずってはならない。 ○ 安全な運搬について意見交換する。
	<p><発展></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 時間を決める。 	