

高校（1年生）
4月
目標・ルールの共有化

年度初めであり、お互いの名前や特徴を知り合うことが中心となる。「楽しく、なかよく、安全に、一生懸命」することを全員で共通理解し、年間の学級目標（テーマ）づくりやルールづくりをする。

活動の実際

＜AHA体験＞ フィンガーソーセージ	
活動内容	支援及び留意点
①両手の人差し指をだす。 ②人差し指の先を合わせて、目の前にもってくる。 ③指先をじっと見ていると、おいしそうなソーセージが浮かんでくる。	○腕を伸ばすくらい距離をとった方が見やすい。
＜発展＞ ○目標になる物を準備（決める）して、そこから視点をそらさないように支援する。 ○指を心持ち離すと、ソーセージが空中に浮かび上がる。	
＜比喻（メタファー）＞ ○見たい物の先にある目標を見失わないと、今見たい物が見えてくる。 GOAL（目標）を持つことはすごく大事。	

ネームターン	
準備物	なし
活動内容	支援及び留意点
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、握手をして挨拶をする。 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。	○向き合えず、出会えなかった者の気持ちに配慮する。 ○となり以外の場所へ移動する。
＜発展＞ ○出会えた喜び、出会えなかった者の悲しみを、徐々に大きく表現する。 ○シャッフルはリーダーの合図無しで行う。	
＜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？	



見えない共通点	
準備物	なし

活 動 内 容	支援及び留意点
①組になる。 ②2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。	○グループのだれかが数えておくように確認する。 ○共通点の個数は、あくまで意欲付けに使うだけでなく、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？	



オセロ紹介	
準備物	なし
活 動 内 容	支援及び留意点
①2人組になる。 ②1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。 ④1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言い換えてもらった時の実感を延べ合う。	○短所を長所として言い換えるやり方は、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。 ○言い換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。	
<ふりかえりの視点> ○長所に変えて言ってもらった時の気持ちはどんなだった？	



目標づくり	
準備物	玉、箱
活 動 内 容	支援及び留意点
①全員が輪になる。 ②箱を回し、1人が1人ずつ玉を取っていく。 ③1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。	○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、活動後に振りかえることができない。
<発展> ○箱をそれぞれの足を使って回す。	
<ふりかえりの視点> ○目標は自分にとって具体的ですか？ ○自分自身が達成できるレベルにありますか？	