

高校（1年生）
5月
粘りと工夫

簡単そうに見える課題でも、実は容易にクリアできないことを実感する。難しい課題をクリアするためには、あきらめずに、いろいろとアイデアを出し合ってみることが大切であることに気づく。

活動の実際

＜AHA体験＞ よいでんでん虫と悪いでんでん虫	
活 動 内 容	支援及び留意点
①片方の指で、広げたもう片方の指を順番になぞりながら、「でんで～ん、むしむしむしむしでんでんむし」と言う。 ②よいでんでん虫と悪いでんでん虫を、順番に紹介する。 ③次にどちらかのでんでん虫をやってみせ、どちらのでんでん虫かを当てる。	○「では、いきます。」と言って始めると、それはよいでんでん虫。 ○「じゃいくよ。」と言って始めると、それは悪いでんでん虫。
＜発展＞ ○オプションとして、「丁寧なでんでん虫」や「すごく悪いでんでんむし」などのバージョンも表現できる。	
＜比喩（メタファー）＞ ○何が起きているのかを、アンテナ（視点）を変えて気づくことが大切。 ○何が聞こえていましたか？	

あなたと私

準備物	なし	
活 動 内 容	支援及び留意点	
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。	○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等にする。英語なら「バンプティ、バンプ、バンプ」		



ヘリウムフラフープ

準備物	フラフープ（軽いほどよい）
-----	---------------

活 動 内 容	支援及び留意点
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。	○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る。 ○活動への導入段階に使っても効果的である。
<発展> ○手を換えて挑戦してみる。 ○両手をかざすとより難易度が増す。	
<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？	



魔法の鏡	
準備物	フラフープ
活 動 内 容	支援及び留意点
①全員で輪になる。 ②輪の中の2人がそれぞれ片手でフラフープを持ち、鏡（フープ）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。	○手やフープを離してはいけない。 ○課題を簡潔に告げた後は、しばらく黙って観察する。 ○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。
<発展> ○必要に応じて随時作戦会議を持ちながら進める。	
<ふりかえりの視点> ○自分はどうのようにグループに関わった？ ○グループの中の自分の役割は何だった？	



フープリレー	
準備物	フラフープ
活 動 内 容	支援及び留意点
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フープが輪を一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。	○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。	
<ふりかえりの視点> ○課題を達成するために何が大事と思った？	