

高校（1年生）  
7月  
努力の積み上げ

2人なら簡単にできることでも、4人、8人と人数が増えてくると同じ方法が使えなくなる。その時、お互いの意見を十分に出し合って課題を達成する喜びを感じ取る。

活動の実際

＜AHA体験＞ あいことあいこ	
活 動 内 容	支援及び留意点
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。	○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、グループの決定による。
＜発展＞ ○0～5の数字で行う。 ○違う形が隣り合うようにする。	
＜比喻（メタファー）＞ ○隣同士で合わせ続けることは、やがて全体につながっていくという点を意識すること。	



ミラーストレッチ	
準備物	なし
活 動 内 容	支援及び留意点
①2人組になって、向き合う。 ②1人が本物、1人が鏡役になる。 ③2人の間に鏡があるという想定で、鏡役は相手の動きに合わせる。 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。	○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＞ ○お互いにきっかけを見つけてイニシアティブを取り合う、イニシアティブミラーストレッチに進んでみる。 ○両手を軽く触れたまま回転する「ウインドミルストレッチ」も可能。	
＜ふりかえりの視点＞ ○相手に合わすということはどんなこと？ ○イニシアティブが変わるきっかけは何だった？	



対戦型インパルス	
準備物	さいころ、マスコット
活 動 内 容	支援及び留意点

<ul style="list-style-type: none"> <li>① 2列になり、2m程度離れて向き合って座る。</li> <li>② 各列は全員手をつなぎ、先頭と最後尾以外は目をつぶる。</li> <li>③ リーダーは最後尾の2人の間にマスコットを置き、先頭のところでさいころを転がす。</li> <li>④ さいころの目が偶数なら、先頭はインパルスを送る。</li> <li>⑤ インパルスが届いたら、最後尾はマスコットを取ることができる。</li> <li>⑥ マスコットを早く取った者は先頭に回る。</li> <li>⑦ お手つきの場合は、逆に移動する。</li> <li>⑧ 早く全員が1周した方が勝ち。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ この活動は珍しく競走型の活動であるが勝ち負けより楽しむことを重視する。</li> <li>○ 普通のさいころが見えにくければ、大きな物を使う。</li> <li>○ 時間の都合によっては、1周する必要はない。</li> </ul>
---	--

<p>&lt;発展&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さいころの代わりにコインやトランプなどを使う。</li> <li>○ グループの数を増やす。</li> </ul>
<p>&lt;ふりかえりの視点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ それぞれの位置で何が必要だった？</li> </ul>



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
準備物	なし
活 動 内 容	支援及び留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 2人組で向き合い、1回自分で拍手をしたあと、相手と1回手を合わす。</li> <li>② 拍手をはさんで、相手と手を合わす回数を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。</li> <li>③ 慣れてきたら、間違わずにできるだけ早く行う。</li> <li>④ 4人、8人と増やしていき、最後は全員で行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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、課題解決の活動に向けての事前準備にもなる。</li> <li>○ 年齢によって難しい時は、無理に全員までいかなくてよい。</li> </ul>
<p>&lt;ふりかえりの視点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ どんなアイデアが出た？</li> </ul>	



スタンドアップ	
課 題	全員が一斉に立ち上がること。
準備物	なし
活 動 内 容	支援及び留意点
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 2人組で向き合い、両手をつなぐ。</li> <li>② 足の先をお互いにつけたまま同時に立ち上がる。</li> <li>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。</li> <li>④ 終了後、ふりかえりを行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 人数が増えると、初めのやり方が通用しなくなる。</li> <li>○ 体のどこも痛くない方法を考える。</li> <li>○ 答えは1つではない。</li> </ul>
<p>&lt;ふりかえりの視点&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ なかなかクリアできない時、何を感じた？</li> <li>○ 突破口は何だった？</li> </ul>	