

中学校（1年生）
1月
声をかけあうこと？

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。日常生活の中で、ちょっとした言葉で傷ついたり、心が温まったりした経験について考える機会とする。

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つておいてください。」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。	

ダウンアップ	
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リーダーの「ルックダウン」の声で全員が下を向く。 ③そのまま、頭を上げる方向を決める。 ④「ルックアップ」こえで顔を上げる。 ⑤視線があった相手と場所を入れ替わる。	○隣には視線を送らない。
＜発展＞ ○視線が合った者は他の場所で輪を作って続ける。そこで、また視線が合った者は元の輪に戻る。 ○視線が合った瞬間、「アー」と声を出す。	
＜ふりかえりの視点＞ ○視線が合った時、何を感じた？	



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 ②の後向きで位置を変えた後、目をつぶる。
- ④ 胸の前を両手を出して、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？



オールキャッチ

準備物 人数分のフリースボールやマスコット

活動内容

支援及び留意点

- ① 全員がボールを持ち、輪になる。
- ② 指導者は「できるだけ多く受け止めてください。」と指示。
- ③ チャレンジャーは目標を立てる。
- ④ 周りの者は、チャレンジャーに向かって、同時に投げる。
- ⑤ チャレンジャーは、それらをできるだけ多く受け止める。
- ⑥ チャレンジャーを2人、3人と増やしていく。

<ねらい>できるだけ多く受け止めるためのアイデアを出し合うこと

- 投げる物は安全上柔らかい物がよい。
- 活動の中で発想の転換を引き出す。
- 衣類などを付けている物を使ってよいかどうかは状況による。

<発展>

- チャレンジャーはバケツやシートなどの道具を使う。
- 受け止めるものを絞り込む。

<ふりかえりの視点>

- 自分の参加意欲は初めと終わりはどう違った？



目隠し多角形

課題 目標となる図形をロープで作ること。

準備物 ロープ（人数×70cm程度）

活動内容

支援及び留意点

- ① 10人以内のグループを作る。
- 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。

- ロープから手を離してはいけない。
- ロープの全長を使う。
- 辺の途中にいてもよい。
- 「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」という条件を付ける。
- 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。

<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？