

中学校（1年生）
6月
参加意識

「できる／できない」、「わかる／わからない」を越えて、自分なりに積極的に参加してみる。また、目に見える参加の仕方だけでなく、目に見えない参加の仕方もあることを知る。

活動の実際

＜AHA体験＞ 小さな変身	
活 動 内 容	支 援 及 び 留 意 点
① 2人組になる。 ② お互いの服装を上から下までよく観察する。 ③ 背中合わせになる。 ④ それぞれ3ヶ所ずつ服装を少しだけ変化させる。(例 メガネをはずす。) ⑤ 準備ができたなら、同時に向き直り、順番に変化を見つけていく。 ⑥ 一方が終わったら、他方が見つけ出す。	○必要なら男女別で行う。 ○服をたくさん着ているため、夏場より冬場の方が実施しやすい。 ○参加者がお互いに異なる服装をしているほど実施しやすい。
＜発展＞ ○変更点を増やす。 ○人数を増やす。	
＜比喻（メタファー）＞ ○お互いに関心をもって見ているか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
① 2人組になって、向き合う。 ② 1人が本物、1人が鏡役になる。 ③ 2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？	



サムライ	
準備物	フニャ剣 等
活 動 内 容	支 援 及 び 留 意 点

①全員が輪になる。 ②リーダーが輪の中心で剣を持ち、サムライになる。 ③サムライが足首をねらって剣を回してきたら、飛び上がって攻撃をかわす。 ④首をねらって剣を回してきたら、しゃがんで攻撃をかわす。 ⑤切られたらサムライを交替する。	○サムライは輪に近づかず、常に輪の中央にいるように気をつける。 ○剣はフニャ剣や新聞紙など危険性のない物を使う。 ○切る方向や速度は変化させてもよい。 ○低年齢ではサムライになりたがる。
<発展> ○切られたらアウトになる。 ○剣の代わりに、レーザービーム（懐中電灯）を使う。	
<ふりかえりの視点> ○この活動は、どうして楽しいと思う？ ○正直にサムライを交替した？	



宇宙人おに	
準備物	なし
活動内容	支援及び留意点
①全体を3グループに分ける。 ②「頭星人」は頭に、「おなか星人」は腹に、「おしり星人」は尻に片手をあてる。 ③その姿勢のまま鬼ごっこをする。 ④タッチされたら、その宇宙人に変身し、手の位置が変わる。 ⑤最終的に、最も人数の多い組が勝ちとなる。	○2グループから始めるやり方もある。 ○始めにそれぞれのグループの位置を決めておくと、最後に人数を把握しやすい。 ○終了時の宇宙人のまま集まるように明確に指示する。 ○全員が一つの星人になるまでやってもよい。 ○1回実施した後、作戦会議を開く。
<発展> ○宇宙人の種類を変えたり、増やしたりする。 ○→「怒り星人」「笑い星人」「泣き星人」	
<ふりかえりの視点> ○どんな作戦を立てた？ ○どうしてうまくいったのか、いかなかったのか？	



ビッグボール	
課題	全員が1人1回ずつボールを落とさずにつくこと。
準備物	アースボール（大きめのビーチボール）
活動内容	支援及び留意点
①1人が1回ボールにさわることができる。 ②一巡できたら、次の目標をグループで決定してから挑戦する。	○ボールを持ってはいけない。 ○どのやり方でクリアするかはグループで決める。
<発展> ○手を使わずに行う。 ○ボールを2つにする。	
<ふりかえりの視点> ○どんな発送の転換がおきた？ ○自分はリーダー？それともフォロワー？	