

(アクティビティ名)

3つの自己紹介 (名刺交換なりかわり Ver.)

(簡単な内容等: こんなことができるよ)

- ・ お互いを知り合う
- ・ 違う自分になる (異体験)

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥すかし系

特になし

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

(質問の内容を考慮して)

5人以上

5分程度

小学生～

～多数

(準備物)

1ペーパー

筆記用具

(手順)

1 1ペーパーに3つの内容を決めて書く。

(例: ・呼ばれたい名前 ・行ってみたい場所 ・もしも自分が透明人間だったら)

※低学年だったら、好きな色や食べ物、好きな遊びなど、書きやすい内容にするとよい。

2 出会った人と1ペーパーを見せ合って名刺交換。今度はその人になりかわって次々に名刺を交換していく。

3 最後にその人(自分が持っている名刺の人)のことをみんなに紹介して、本人に名刺を渡してあげる。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 新学期初め、時間短縮等で(時間があまりないときに)、3つまでいかに、名前と好きなものを書いて交換し合っただけでも、子どもたちは喜んでやっていました。

知っているようで知らない子同士もいるので、みんなで一斉にやることで、流れの中で言葉を交わし合う事ができてとても良かったです。(小学4年生)

- ・ 同じようなもので、ヒューマンビンゴもいろんな学年で、項目を変えながらやってみると、知り合うこととしても、また、他者との違いに気づくという意味でも、生かしていけると思います。

(アクティビティ名)

フライングペーパー

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ 接触せずに人と向き合える
- ・ いろいろな人に出会える
- ・ エラーを楽しめる (気にしなくてもよいことが伝えられる)
- ・ 人と息を合わせることが体感する

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

(事前に必要な体験)

特になし

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

小学4年生以上

(人数)

何人でも

(所要時間)

5分以上10分以内程度

(準備物)

A5用紙 セロテープ

(手順)

- 1 A5用紙を一人1枚ずつ配り、4つ折り(A7サイズ)にしてもらう。
- 2 1で作った用紙の開く口側をセロテープでとめる。(省略可)
- 3 片手の甲の上に、2の用紙を乗せて歩く。
- 4 出会った人と名乗り合い、互いの手の甲の用紙を、放り投げるようなイメージで、交換し合う(手の甲で相手の容姿をキャッチする)。
- 5 落としてしまっても、相手の用紙を拾って自分の手の甲に乗せ、再び別の人と出会って交換できるように動き始める。
※互いがキャッチするまで交換し続けるように難易度を上げるのも可)

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ どんなことに気をつけて交換しましたか？
- ・ お互いがキャッチできるように工夫したことはありますか？ あるとすれば、それはどんな方法でしたか？
- ・ 単純だけど難しい。失敗しても当たり前の活動を楽しみながら行うことで、自分や仲間のエラーを受け止めたり、笑い飛ばしたりできるようなメッセージを込めたい。

(アクティビティ名)

カップおに (エネルギータグ)

(簡単な内容等: こんなことができるよ)

- ・ 一人1枚頭の上に紙を乗せてスタート。紙が落ちたらその場にフリーズ。「Help!」と言うと、周囲の人が助けてあげる。

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

目標表記 名刺作り等有り

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

年長以上

8人以上

5分以上程度

(準備物)

- ・ A5用紙 (4つ折り: A7サイズにして使う) …紙皿だとカップっぽくできるし、ぬいぐるみ等の立体物も変化に富んで面白い

(手順)

- 1 A5用紙を一人1枚ずつ配り、4つ折り (A7サイズ) にしてもらおう。
- 2 2の用紙を頭の上に乗せて歩く。(目的地設定も可)
※ 基本鬼ごっこなので、他者の紙を落とすことになるのだが、安全を第一に考え、他者を蹴る、叩く等はしないルールを伝える。
- 3 頭上の紙が落ちたらその場に止まってしゃがむ。(カップの皿が割れ、エネルギー切れとなったことを意味する)
- 4 助けを呼んで、周囲の人に拾って頭にさせてもらうことで再び動ける。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 助けてもらうことの嬉しさを感じる。
- ・ 自分の声に反応してもらえる嬉しさを感じる。
- ・ クラスの中で、人のエネルギーを落として動けなくしている人はいないか?
- ・ エネルギーが落ちたら、助け合えるクラスをめざそうというメッセージを発信できる。そうした目的の設定をすれば、難易度は上がるが、助け合いについては分かりやすくなる。

(アクティビティ名)

カップおに (エネルギータグ)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・頭にA4用紙を四つ折りにしたものを乗せる。(四つ折りの紙…以下、皿)バンパーを作って周りの人の皿を落とす。
皿が落ちたら動けなくなる。
動けなくなった人は助けを呼ぶ。
誰かに皿を乗せてもらうと復活。

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

(事前に必要な体験)

スピードチェック

バンパー

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

幼稚園以上

(人数)

6人以上

(所要時間)

適宜

(準備物)

- ・ A4用紙 or 紙皿 or 紙コップ他何でも 頭に寄せられるもの

(手順)

- ※ 上記枠内に表記
- ※ 歩くスピードの注意
- ※ 叩いたりしないことのチェック

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 助けてもらった時の気持ち
- ・ 助けた時の気持ち
- ・ “落としてやろう” がいつの間にかみんな救出部隊に!?
- ・ どんな声が出た?

(アクティビティ名)

カップおに (エネルギータグ)

(簡単な内容等: こんなことができるよ)

- ・頭にエネルギーになる物に乗せる。 ・落ちたらその物を拾ってもらう。

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

(対象年齢)

小学生以上

(人数)

10人以上

(所要時間)

5分

(準備物)

- ・頭の上に乗せる物 (紙皿など)

(手順)

- 1 頭に紙皿に乗せる。
- 2 落ちないように歩く。
- 3 人の紙皿を落とす。
- 4 落ちたらその場に座って助けを呼ぶ。
- 5 拾って頭に乘せてもらったらまた歩く。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 落とすことから助けることに気持ちに移る時があるので、そこをふりかえってみる。

(アクティビティ名)

カップおに (エネルギータグ)

(簡単な内容等: こんなことができるよ)

- ・ A4用紙 1/4 を頭に乘せて歩き回る。紙 (お皿) を落とすと座って動けなくなる。落としたものは助けを呼ぶことができる。

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

小学校中学年

無制限

10分間

～大人

(準備物)

- ・ A4用紙

(手順)

- 1 A4用紙を 1/4 を頭に乗せる。
- 2 注意事項を伝える。(蹴る、押す、叩くは無し。)
- 3 頭上のお皿を落とすとパワーが無くなり立てなくなる。
- 4 お皿を落とした者は、「助けて!」と言って助けを呼ぶことができる。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 別け隔てなく相手を助けたか?
- ・ 友達を助けようとしたか?
- ・ 一人ではつまらない。みんながいるから楽しい。
- ・ ファシリテーターは淡々と真面目に。いきなりハイテンションだと、研修生がドン引きすることが多い。

※ゾンビおにの場合

- ・ バカになろうよ。
- ・ 人間と会った時の気持ち
- ・ ゾンビになった時の気持ち
- ・ 人は安定すると守りに入る。不安は動き出すためのパワーになる。

(アクティビティ名)

カップおに (エネルギータグ)

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系

コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

(準備物)

(手順)

- 1 頭に紙切れを乗せて、移動しながら他の人の紙切れを押したりして落とす。
- 2 落ちた人は「助けて」と言って、乗せている人は助けてあげる。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 自他の大切さ

(アクティビティ名)

ゾンビ (おに)

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ ゾンビと人間のゲーム
- ・ 目をつぶることにチャレンジしよう！

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系

コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

(準備物)

(手順)

- 1 目をつぶる。その後、肩を叩かれた者が最初にゾンビになる。
- 2 歩いていて誰かと接触した時点で両者が手を合わせてしゃがむ。
- 3 その後立ち上がる時に、ゾンビは声を出す。
- 4 そこでゾンビは相手に移る。

※ ゾンビ同士になったときは、お互いが人間に戻る。人間同士の場合は、そのまま人間同士で続けていく。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 恥ずかしさを吹き飛ばす。
- ・ 人間の時にどんな行動をとった？ 消極的 守り
- ・ ゾンビの時にどんな行動をとった？ 積極的 不安 エネルギー

(アクティビティ名)

ゾンビ (おに)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

・ゾンビと人間！！

・ゾンビが増えるぞ！

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

(対象年齢)

10歳以上

(人数)

10人以上

(所要時間)

10～15分

(準備物)

・なし

(手順)

- 1 バンパーを作って、目をつぶり、歩き回る。
- 2 ファシリテーターに肩を叩かれた人はゾンビになる。
- 3 出会った人と両手を合わせ、しゃがんで立つ。
- 4 立ち上がり際、ゾンビは「ギャー」等とゾンビっぽく叫ぶ。
- 5 ゾンビ vs 人間 → 人間はゾンビになる。
 ゾンビ vs ゾンビ → 両者ともに人間になる。
 人間 vs 人間 → 両者ともに人間のまま続ける。
- 6 繰り返す。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 出会いは偶然から始まる。
 - ・ 互いに影響しあって、環境が変わっていく。
 - ・ 人間の時に何を考えた？
 - ・ ゾンビの時何を考えた？
- } 安定は守りに入る。
} 不安はエネルギーになる。

(アクティビティ名)

ゾンビ (おに)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ 目をつぶる+バンパー→手が触れる→しゃがむ→立ち上がる→
→3つのパターン ①ゾンビ+人→ゾンビ+ゾンビ ※ゾンビは立ち
②ゾンビ+ゾンビ→人+人 上がる時に声
③人+人→人+人 を出そう。

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系

コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

小1年～

10人以上

4～5分

(準備物)

- ・ 周りに障害物のない場所
- ・ 広さは人数に合わせて

(手順)

- 1 活動の範囲を知らせる。
- 2 目をつぶる。
- 3 手を前に出して危なくないようにガード (=バンパー) を作ります。
- 4 ファシリテーターに肩をタッチされた人はゾンビになる。
- 5 手が触れ合った人同士で、両手を合わせ、しゃがむ。
- 6 二人で一緒に立ち上がる。
- 7 立ち上がる時に、ゾンビは声を出す。
- 8 2人がゾンビだと人間になれる。1人がゾンビだと2人ともゾンビになる。2人とも人間だとそのまま。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ おすすめは、ボディタッチが少し苦手な子に、
声を出しにくい子に、
集団が形成される前の集まりの人たちに、
一定の見方がされている子がいる集団に、
目をつぶっているからいろいろな人と触れ合えるよ。

(アクティビティ名)

ゾンビ (おに)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ 目をつぶり、バンパーを作り、手が合う。

ゾンビ+ゾンビ→人

ゾンビ+人→ゾンビ

人+人→人

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

(事前に必要な体験)

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

(対象年齢)

小5・6年～

(人数)

8人以上

(所要時間)

5～10分

(準備物)

(手順)

※ 2人組でやり方の説明

1 目をつぶり、バンパー、静かに。

2 手が合うと、しゃがむ。

3 2人で一緒に立ち上がる。立ち上がる時に、ゾンビは声を出す。

(ゾンビ:ヒェ～、ゾンビ) (人:無言)

4 ゾンビとゾンビ→人間になる。ゾンビと人→ゾンビになる。

人と人→人間のまま。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 人が人に影響を与える。
- ・ 何が起こった? その時どうだった?
- ・ うれしい、ドキドキ、ワクワク、こわい、おもしろい
- ・ (人間) 安定 → 離れていく
- ・ (ゾンビ) 不安 → 動き出す
- ・ 人をおとす → 人を助ける方が楽しい時
- ・ 目をつぶることにチャレンジ
- ・ 輪に入れていない人をオニにして、中に入れることも。
- ・ ファシリテーターは真面目に、淡々と。

(アクティビティ名)

ゾンビ (おに)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ バカになれる。
- ・ ゾンビを決めて、みんなで目をつぶって鬼ごっこをする。
(目の前にバンパーを作って安全確認)

(タイプ)

(事前に必要な体験)

アイスブレイク ウォームアップ チョイ恥ずかし系
コミュニケーション 課題解決系 信頼関係を高める

(対象年齢)

(人数)

(所要時間)

みんながうちとけた
タイミング見計らって終了

(準備物)

- ・ なし

(手順)

※ ルールの説明

- 1 トントンと (ファシリテーターから) 肩を叩かれた人がゾンビになる。
- 2 人と当たったら、バンパー同士、両手を合わせて座る。
立ち上がる時に、ゾンビはゾンビっぽい叫び声をあげる。
- 3 ゾンビに当たった人は、次にゾンビになる。ゾンビ同士は人間に戻る。
もし、全員人間に戻ったら、何人かまたファシリテーターが肩を叩いてゾンビ役を作り、ゲームを継続する。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 目をつぶって歩くので、ドキドキ感ある。
- ・ ゾンビの声が聞こえたら、ドキドキも驚きもする。
- ・ 人間同士で座ると、捕まえられなかった安心感も、相手と分かち合うことができる。
- ・ 参加してとても楽しいアクティビティだった。
- ・ 人間の立場とゾンビの立場とで、動きが変わってくる。
…不安、積極性をどう考え、どう自分で行動できるか。
- ・ ファシリテーターは (先入観を入れずに) 淡々で行う。その方が参加者が引かずに、盛り上がる。