

(アクティビティ名)

スピードチェック (2人 Ver.)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・安全に動きまわる上での、移動速度の共通基準ができる。

(タイプ)

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

(事前に必要な体験)

(対象年齢)

親子でもできる

(人数)

何人でも

(所要時間)

何分でも

(準備物)

なし

(手順)

- 1 2人組になって前後に並ぶ。後ろの人は、前の人のお肩に両手を乗せる。
- 2 前の人がおエンジン兼タイヤ役で、後ろの人がギア (速度調整) 兼ハンドル役になることを伝える。
- 3 前の人がお両手でバンパーを作り、準備ができたら、ファシリテーターからの「ギア1 → ギア2 → ギア3 →…」と、以降ランダムにギア1~3の指示により、スピードを変えて動きまわる。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ これはいい!
1人 Ver. のスピードチェックはしたことがあったけど、2人 Ver. だと2人のコミュニケーションづくりもできる。
- ・ スピード感覚が身体で覚えられる。スピード感覚が共有できる。

(アクティビティ名)

バナナおに

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ 周りに気を配る。 ・ 自分から助けを求める。
- ・ 人と協力する&人を助ける楽しさに気づく。

(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)

スピードチェックも有り

みんなおにからの発展

(対象年齢)

小学校中学年くらい

(人数)

1クラスでも

(所要時間)

10分程度

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 スピードコントロール、バンパーの説明の後、みんなおにと基本同じようにスタート
- 2 当てられたら、両手を真上に上げて手を合わせ、バナナの形（ちょっと体を腰から左右どちらかの斜めに傾けた形）になってその場に立ち止まる。
- 3 バナナの人を助けるには、2人のおにが同時にバナナの人の両サイドから近づいて、真上で合わせている手を剥がす（＝バナナの皮を剥く）とバナナの人もおにごっこに復活参加できる。
- 4 バナナの人を助けているおににはタッチしてはいけない。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 助けてもらった時の気持ちは？
- ・ 助けた時の気持ちは？
- ・ 「ありがとう」「助けて」などの言葉への気づき
- ・ 助ける時のおまじない (例)「バナ～ナ！」とか決めると盛り上がるかも…

(アクティビティ名)

バナナおに

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・みんなおにの派生型。 ・タッチされるとバナナになる。
- ・2人の友だちに皮を剥かれると人に戻れる。

(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

みんなおに

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)

小学校中学年以上

10名以上

5~10分

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 スピードチェックによるスピードの確認(1のスピード)。バックしない。
- 2 みんなおに(回復なし Ver.)
 - ※ 全員がおに。当てられたらその場にしゃがむ。しゃがんだ人にぶつからないように留意。
- 3 みんなおに(回復あり Ver.)
 - ※ 当てられてその場にしゃがんだ人が「助けて～」と手をあげたら、その人の手におにがタッチするとしゃがんだ人も復活参加できる。
- 4 バナナおに(回復なし Ver.)
 - ※ 全員がおに。当てられたらその場で両手を上に上げて合わせ、腰から左右どちらかに斜め立ちになり、バナナのポーズをして止まる。バナナの人にぶつからないように留意。
- 5 バナナおに(回復あり Ver.) の流れで…
 - ※ バナナのポーズの人の両サイドからおにが近づいて、真上に上げている両手を左右から剥がされたら(=バナナの皮を剥かれたら)復活参加できる。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ バナナおにの皮を剥く行動は、はじめは見られないことが多い。
- ・ 友達を助けた時を見つけて、助けた行動に対して価値づけた後、再度バナナおにを続けると、助ける行動が見られ始める。
- ・ 助けることでバナナおにが続けられる楽しさを味わう。

(アクティビティ名)

ホスピタルタグ (病院おに)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ 助けてもらう、助けてあげる喜びを感じられる。
- ・ 友達のことを助けてあげる大切さを感じられる。

(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

スピードチェック

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)

小学生以上

約10名以上

約10分

(準備物)

なし

(手順)

絆創膏おにからスタート

- 1回目、おににタッチされる…片手で手当て (タッチされたところに手を置く)
- 2回目、おににタッチされる…もう片方の手で手当てする。両手が使えないのでおしりで別の人にタッチできる。
- 3回目、おににタッチされる…座って「助けて～」と連呼する。
→その人を助けようと思った他のおにの人2人が座っている友達を両手で囲み、3人とも立ち上がって、おに2人が「ピーポーピーポー」と救急車で病院へ運ぶように、回復ラインまで3人で移動すると、座っていた人は回復参加できる。…ただし、回復直後に当て合うのはなし。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 助けてもらった時、どんな気持ちになりましたか？
- ・ 助けた時、どんな気持ちになりましたか？
- ・ ず～っと「助けて～」と言っていた時、どんな気持ちでしたか？

(アクティビティ名)

家族じゃんけん

(簡単な内容等: こんなことができるよ)

「みんなでじゃんけんしよう」

- ・ みんなで話し合える。
- ・ 自己紹介ができる。

(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)

幼稚園以上 (親子でできるなら)

1グループ (4~6人) を

適宜

小学生以上

2グループ以上作れる人数

(準備物)

なし

(手順)

- 5人で1グループを作り、グループ内で、自己紹介をし合う。
※ 親子またはペア、家族を組み合わせて、1グループが4~6人程度になれるようにするのでよい。厳密に5人1組にする必要はない。
- 5人 (4~6人) グループがまとまって一つの手であり、各自が指の役をし、じゃんけんのポーズを表現することを伝える。
※ グー ... 5人 (4~6人) 全員がしゃがむ。
チョキ ... 5人 (4~6人) のうち、任意の2人が立ち、後はしゃがむ。
パー ... 5人 (4~6人) 全員が立つ。
- 1のグループでまとまって動き、出会った他のグループとお互い自己紹介をした後、じゃんけんの準備をする。(=各グループで、じゃんけんの何を出すかをこそこそと決める。)
- 決めたら、両グループ1列同士で、向き合い、「せ~の、じゃんけんポン！」で決めたじゃんけんのポーズを提示し合い、勝負を決める。
- じゃんけんが済んだら、他のグループとじゃんけんできるように動き始める。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ じゃんけんの作り方は見本があるとよい。
- ・ 一緒のグループになった人と知り合える。
- ・ どんな作戦を立てた? 勝った時、負けた時の気持ちは? どんな話をした?

(アクティビティ名)

家族じゃんけん

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・初めて出会った人に親近感がもてる。
- ・自己紹介が気さくにできそう。
- ・グループ内で仲良くなれると同時に、全員と触れ合える。

(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)

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)

小学校中学年

(人数)

10人~多数

(所要時間)

10分~20分

※5人1組が複数できるのが理想

(準備物)

なし

(手順)

- 1 5人グループになる。
- 2 グループ内で自己紹介をする。
- 3 近くのグループと向い合って自己紹介をし、グループ対抗じゃんけんをする。
そのじゃんけんでは、グループで出すものを先に決める。(全員で表現する。)
※ 全員が立ったらパー。真ん中あたり2人立ったらチョキ。全員座ったらグー。
- 4 勝ったら大げさにバンザ〜イ!、イエ〜イ!、やったあ!など、声をあげる。
負けたら大げさにがっかりしたポーズをとる。
あいこは相手グループとお互い握手をする。
- 5 「ありがとうございました。」の一礼をして、次のグループとの対戦へ移動し、2~5と繰り返す。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 初めて会った人がいる場面で、導入に使うと、アットホームな雰囲気を作れそうです。
- ・ 言葉が通じなくてもできそうなので、総合(ペリースクールとの交流)で使いたい。
- ・ 冬の学年の合同体育の時、最初の10分でやるのもよいかも…と思いました。

(アクティビティ名)

家族じゃんけん

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

4～6人くらいの2家族がグループになって、グループ同士でじゃんけんをし、関係づくりを図る。

(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)

(準備物)

(手順)

- 1 親子同士でグループを作る。(4～6人くらい)
- 2 そのグループ同士で自己紹介。
- 3 じゃんけんの見本を見せる。
※ ゲー … グループ全員が座る。
パー … グループ全員が立つ。
チョキ … グループのうち2人立つ人を決めておいて立つ。他はしゃがむ。
- 4 グループ同士のじゃんけんをする。

(ふりかえり or ワンポイント)

(アクティビティ名)

家族じゃんけん

(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)

親子一緒にあれば、3歳からでも…

3人1組の2組～

20分？

(準備物)

なし

(手順)

1 家族ごとに集まって4～5人くらいのグループを作る。

2 そのグループ同士で行動し、出会ったら自己紹介をし合ってじゃんけんをする。

※ ゲー … 全員がしゃがむ。

チョキ … 2人(3人)だけが立つ。

パー … 全員が立つ。

3 じゃんけんが終わったら次のグループに挑戦。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 楽しく活動できたかな？
- ・ たくさんの人(グループ)とじゃんけんができたかな？

(アクティビティ名)

家族じゃんけん

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

参加者が5人程度集まって、和気あいあいとみんなで協力して、ゲームに参加する。

(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)

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)

親子で

(人数)

じゃんけんができる

(所要時間)

15分程度?

人数…5名1組以上

(準備物)

なし

(手順)

1 自己紹介など込みで、5人程度の複数グループを作る。

2 じゃんけんのやり方を覚える。

※ ゲー (全員座る。)

チョキ (誰が2人立つか役割決める。)

パー (全員立つ。)

3 グループ対抗じゃんけんをする。

※ 作戦タイム…グループ内でじゃんけんの何をだすか決める。

※ 勝てば喜び、負ければ悲しみ、あいこだったらみんな握手する。

4 次のグループとの対戦へ

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 最初に自己紹介して、グループで打ち解けてスタートするのがいいと思いました。
- ・ 全員参加で、関わりあえるゲームになるといいなあと思いました。

(アクティビティ名)

あっかんべーおに (ゾンビおにの目を開けた Ver.)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・変顔の仲間が増えていくかも…や、無言のドキドキ感を楽しもう。

(タイプ)

アイスブレイク

コミュニケーション

ウォームアップ

課題解決系

チョイ恥すかし系

信頼関係を高める

(事前に必要な体験)

(対象年齢)

年長以上?

(人数)

10人程度~

(所要時間)

10分程度

(準備物)

なし

(手順)

- 何かしらの形で、他の参加者に分からないように、あっかんべー (舌を出すおに) 役をファシリテーターは決め、その人に伝えておく。
※ 全員目をつぶらせておいて、参加者のうち3割程度のおに役の人を決め、該当者の肩を叩くなどしておく。
- バンパーを作って、決めたエリア内を無言で歩き回る。
※ 走らない。バックしない。
- 出会った人と両手を合わせ、しゃがんで立つ。
- 両者立ち上がり際、おに役の人は無言で舌を出す。他者も声を出さない。
※ おに vs 人間 → 人間はおにになる。
おに vs おに → 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。
- 2~4の活動を繰り返す。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・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? } 安定は守りに入る。
- ・おにの時に何を考えた? } 不安はエネルギーになる。
- ・ゾンビおにをする上で、目をつぶって歩き続けにくい低年齢の子でもでき、ゾンビおにでの学びに類することが体験できるおにごっこ

(アクティビティ名)

スナイパー (暗殺者)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ ゆっくりの時間をかけてゲームは進行し、そして誰もいなくなった… (笑)

(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)

小学校4年生以上

(人数)

10人程度~何人でも

(所要時間)

研修期間中~バレルまで

(準備物)

なし

(手順)

1 ルールの説明をする。

- (1) 研修期間中に、参加者の中の誰か一人にスナイパーの役になってもらう。
- (2) スナイパーは、他の参加者を一人ひとり倒していく。倒し方は、スナイパーが自分の胸の前に親指と人さし指を合わせて輪の形 (いわゆるOKサイン) を出し、参加者一人を相手に見せる。
- (3) スナイパーのOKサインを出された参加者は、狙撃されたことを意味し、OKサインを目にしてから約5秒後に、「うわ~ (やられたあ) !」と声を上げて地面に倒れ込む演技をする。
- (4) 研修期間が終わるまでの間に参加者全員を倒せばスナイパーの勝ち！
スナイパーが全員を倒す前に、参加者の誰かがスナイパーの役の人を特定出来ればスナイパーの負け…見抜かれた時点でゲーム終了。
ただし、参加者がスナイパーを見抜くチャレンジをして、外れた場合は、その参加者は狙撃されたことと同じ扱いとなる。

2 ファシリテーターは開始時間を全員に示し、他の参加者に分からないようにスナイパーの役を決め、開始時間までに何かしらの形でその人に密かに伝えておく。

3 開始時間が来たら静かにゲーム開始。上記1 (4) の結果によりゲーム終了。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ スナイパー役の人は、どういう考えをもとに参加者を順番に倒していったか？
- ・ 参加者は、倒されないような工夫を何かしたか？
- ・ 参加者はどうやってスナイパーを見つけ (ようと) したか？
- ・ いろいろな人の考え方や工夫が学べるドキドキわくわくのゲームです。
- ・ スナイパーという言い方が気になるようなら、ハニーフラッシュ Ver. 有り