

(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)

- ・活動の中での速度 (スピード) を体験することで、以後の活動の基準ができる。

(タイプ)

アイスブレイク

ウォームアップ

チョイ恥ずかし系

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)

小学生以上

(人数)

スピード次第だけど
何人でもOK

(所要時間)

5~15分

(準備物)

特になし

(手順)

- 1 2人組になる。
 - 2 前的人是タイヤとエンジンになり、後ろの人は操作 (ハンドル・スタート)。
 - 3 後ろの人がエンジンをかけてスタート。
 - 4 1のスピードで動き回る
 - 5 2のスピードで動き回る
 - 6 3のスピードで動き回る
- タイヤの人がスピードコントロール。
 事故ってはいけない。
 ハンドルの人が方向転換。
 バック (行進) はできない。
 バンパーを作る。
- 7 少しずつシフトダウンして最後にエンジンを切る。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 身をもってスピードを体感できる。
- ・ この活動以降は「走るな！」と言わなくても良くなる？
- ・ お互いのかかわりの中で、「…したい！」など伝え合える。

(アクティビティ名)

4コーナース

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

・いろいろな価値観の共有ができるよ。

(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)

小学中高学年以上

(人数)

(所要時間)

(準備物)

4色のボール (コーンなど4箇所目印に使えるものなら何でも工夫できる)

(手順)

4色のボールを4つのコーナーに置き、参加者にいろいろな質問をする。

・ 四季のうち好きなのは？

春が好きな人は緑色、夏は黄色、秋は赤色、冬は青色のところに集まって
みてね。(分かれ方は以下同様)

・ 血液型で分かれてみて。

・ 好きな食べ物はお肉？お魚？お野菜？それともそれ以外の食べ物？

・ 自分の所有車の車種はトヨタ？ニッサン？ホンダ？マツダ？それとも…

(あ、5コーナースになっちゃうね)

※その他参加者の共通点を探るテーマを何でも！

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ みんなで意見を出し合える。
- ・ 何を選ぶのかが楽しい。
- ・ 相手や自分のよさなど、気づかなかったことが発見できそう。

(アクティビティ名)

武道系世界一周

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

・バランス。ウォームアップ。ふれあい系。

(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)

特になし

(対象年齢)

一年生～

(人数)

2人以上何人でも

(所要時間)

10分以内

(準備物)

特になし

(手順)

これからぶどう世界一周の旅に出かけよう。

チャカチャカチャンチャンチャンチャンチャンチャワ〜♪

…始まりの儀式おもしろい。

中国 … ひざ・ひじタッチ

↓

ヨーロッパ … フェンシング

↓

日本 … 押しずもう

↓

ロシア … コサックダンス

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 体育の準備体操としても使える。
- ・ ミラーストレッチなどと組み合わせるとウォームアップとともに相手の動きに合わせるということも伝えられる。
ミラーストレッチ → 武道系 → 風船列車 など、グループで同じ動きをするということにつなげたこともあった。
- ・ 低学年でやると夢中になりすぎて足が動いて危険になることもあるので、足が動かないということを確認しておくことが大切だと思う。

(アクティビティ名)

武道系世界一周

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

・ バランス。ウォームアップ。ふれあい系。

(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)

小学低学年以上

(人数)

何人でも

(所要時間)

10分~20分

(準備物)

(手順)

- 1 中国、ヨーロッパ、日本を回ることを説明
- 2 まずは中国。エルボータッチ・ニータッチ。
自分の手の先と相手の肘とが当たる程の距離をとって向かい合う。
エルボータッチは「ひじ〜」と言いながら、ニータッチは「ひざ〜」と言いながらさわるようにする。その際、お互いの頭がぶつからないように、身体を前後に動かすのではなく、上下に（スクワットの的に）動くよう伝える。
- 3 次はヨーロッパ。フェンシング。
(指相撲をするように) 手と手を握り合わせ、人差し指は相手を指差すように伸ばす（フェンシングの剣先のように）。その人差し指をお互いが相手の肩に当てるように押したり引いたりし合う。
- 4 最後に日本。押し相撲。
肘を90度に曲げた状態ぐらいで、お互い手のひらが当たるか当たらないか程度の距離で向かい合う。お互い押し引きの駆け引きで、相手の身体のバランスを崩せば勝ち。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 対戦している組と組の間が取れる広さ。
- ・ 競技の組み合わせ方でウォームアップにもなるし、課題解決にもなると思う。

(アクティビティ名)

武道系世界一周

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ パワー、力加減を体得する。体ほぐしの運動をする。

(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
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)

特になし

(対象年齢)

小学生以上

(人数)

2人組×何人でも

(所要時間)

10分程度

(準備物)

特になし

(手順)

- ・ 向かい合う距離 (ハーフレングス：相手の腕の半分ぐらい)。
- ・ 中国三千年の歴史
エルボータッチ ♪ひじ〜♪
ニータッチ ♪ひざ〜♪
- ・ ヨーロッパ … フェンシング
- ・ 日本 … 押しずもう

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ フェンシングのかけ声があったはずなのですが… …?

(アクティビティ名)

ハンドクラッピング

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ 力加減が実感できる。
- ・ 友達への気遣いができるようになる。
- ・ 心の声を聞くことができる。

(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)

小学生以上

(人数)

何人でも

(所要時間)

5分程度

(準備物)

なし

(手順)

- 1 2人組になって、向かい合う。
- 2 (膝タッチ・胸の前で手をクロス)。×3で準備をする。
- 3 手拍子(パン!)を → 相手と手を合わせる(右からとか左からとか決めておく)。
- 4 手拍子を1回から5回まで増やしていく。(相手と手を合わせるのは変わらない)
- 5 5回まで行ったら4回→3回→2回→と減らしていく。
- 6 最後は両手を上にあげて、「ヤッター」とタッチする。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 「ヤッター!」とあった時の気持ちは?
- ・ 手が痛くならないような方法を考えてみるとよい。
- ・ 無言でやって見ると…

(アクティビティ名)

ハンドクラッピング (or ビート)

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・ みんなで気持ちを合わせる。
- ・ 心の中を感じる。
- ・ 最後まで気を抜かない。

(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)

低学生～

(人数)

2人～クラス

(所要時間)

5分～20分程度

(準備物)

なし

(手順)

2人組になって、向かい合う。

1 ボランティアを募り、たたき方を知らせる。

準備 (ひざ→胸) × 3、拍手 × 1、右手、左手、拍手 × 2、右手、左手…
…5回 → 1回。

易 両手で2回

↓ 片手 (右→左、左→右) 2人で合意形成を行う。

↓ 声は出さない。

難 目をつぶる。

2 できたらハイタッチ → メンバー交替。

3 2人組 → 4人組 → 8人組 → 全員で。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 心の中 → 外に出さない合意 (心内語) → 優しい言葉 (自分に返ってくる)
- ・ 合わせようとする気持ち。
- ・ 右手、左手の決め方。
- ・ 痛くないようにする工夫

(アクティビティ名)

フェイスバリュー

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・ 対戦型インパルスを、手を使わず表情を使って行う。
- ・ 自分の感情の表し方、人の感情の読み方 ・ 気持ちと感情のリンク

(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)

小学生以上

最大10人1列×数列

15分

あまり多いと飽きる？

(準備物)

怒

喜

悲

カード、それに対応するボールなど。

(手順)

- 1 1列に並び、同じ方向を向いて並ぶ。
- 2 最後尾の人に、怒 喜 悲のいずれかのカードを見せ、前の人に表情のみで、そのカードの種類を伝えていくようにする。
- 3 先頭の方は、読み取った表情に対応するボールを掴む。
※ 例えば、怒→赤ボール 喜→黄ボール 悲→青ボール など
- 4 早く掴んだ列の勝ち。早く掴んだ列の先頭の方は、最後尾に回る。
※ ミスをした場合は、最後尾の人がもう一度先頭に戻る。
※ 全員が先頭でボールを取った列(チーム)の勝ち。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 表情を読み取るってどう？
- ・ ふだん自分の感情をどう表してる？
- ・ 気持ちと表情……
- ・ 幼い子どもなら、ジェスチャーをつけるのもあり？

(アクティビティ名)

フェイスバリュー

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・表情で相手にどう伝えるか？ ・スピードを競うことで連帯感が芽生える。
- ・相手が何を伝えたいのか感じる。

(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)

小学生以上

5～10人

何分でも

(準備物)

感情を表わせる物 (色付きボール、ぬいぐるみ等)

(手順)

- 1 前を向いて並ぶ。
- 2 お題の「感情」を一番後ろから表情だけで伝えていく。
- 3 先頭は伝わってきた感情を表わせる物を取る。
- 4 正解したら先頭は一番後ろへ。先頭が早く戻った列の勝ち。
※ お手つきをしたら、後ろの人がもう一度先頭に戻る。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 相手に感情を伝えるために何に気をつけたか？
- ・ 難しかったことはありますか？
- ・ 何を学びましたか？

(アクティビティ名)

フェイスバリュー

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・相手の感情を読み取る。
- ・自分の気持ちを伝える。
- ・誤解が生まれること。
- ・自分の役割（最初と最後）
- ・怒りは伝えにくいこと。
- ・責任を伴うこと。（また、それを許してもらうことの体感）

(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

失敗を許せる場を味わう

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)

小学中学年～

(人数)

7～10人

(所要時間)

10～15分

(準備物)

フリースボール（3種類）、怒 喜 悲 3種類のお題となるカード

(手順)

- 1 7～10人のグループを作ってもらおう。
- 2 2列になっってもらおう。
- 3 赤色フリースボール→怒り 黄→喜び 青→悲しみ というように、色と感情との連動を説明する。
- 4 お手つきは戻る。取って正解なら後ろに行く。1周したら勝ち。
- 5 顔のみの表現で伝えていく。（動作なし、ノンバーバルで）

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 待っているときどんな気持ちだった？
- ・ 伝えるときどんなことに気がつけた？
- ・工夫した点ってある？
- ・ 先頭 or 最後のポジションにきた人はどんなことを考えた？

(アクティビティ名)

フェイスバリュー

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・相手の感情を読み取る。
- ・自分の気持ちを伝える。
- ・誤解が生まれること。
- ・自分の役割（最初と最後）
- ・怒りは伝えにくいこと。
- ・責任を伴うこと。（また、それを許してもらうことの体感）

(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

ちょい恥ずかし系

対戦型インパルス

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)

小学校低学年～

10以上～20人以下

20分

※偶数がよい

(準備物)

怒り 喜び 悲しみの感情カード、3つの色球（何でもよい）

(手順)

- 1 2列に並ぶ。
- 2 ファシリテーターが最後尾の人に怒・喜・悲のいずれかの感情カードを見せる。
- 3 最後尾の人は、カードに書かれていた感情を顔の表情のみで前の人に伝える。
- 4 続けて、次々と表情だけで前の人に感情を伝え、先頭に伝わった瞬間に先頭の人は関連する色球を取る。
※ 赤＝怒り 黄＝喜び 青＝悲しみ など。
- 5 以下、対戦型インパルスの要領。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 表情は作れない、または、表情が読み取れない子どもがいる可能性はある。
- ・ はじめは動作、声をつけて表情で、
次は動作と表情で、
最後は表情だけで…とステップアップしてもよい。

(アクティビティ名)

フェイスバリュー

(簡単な内容等:こんなことができるよ)

- ・相手の顔をちゃんと見る。
- ・相手の表情を読み取る。
- ・みんなで共有感。
- ・伝えようとする力 (自分を相手に)。
- ・相手の気持ちを押し量る。
- ・みんなで達成感。

(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

WU、IBのアクティビティ

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)

中学生

(人数)

7人×2以上

(所要時間)

20分~

1クラスでもチームになって

1チームが上がるまで

(準備物)

3色の毛玉、3種 (怒・喜・悲) の感情カード

(手順)

1 並ぶ。

2 説明。

3 カードを見せる。

4 伝える。玉を取る。

5 移動。

繰り返す。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ 自分の気持ちを顔で表情を作ることができたか？
- ・ 相手に伝えようとしたか？
- ・ みんなで喜べたか？

(アクティビティ名)

フェイスバリュー

(簡単な内容等：こんなことができるよ)

- ・相手の表情が読み取れる。
- ・相手に感情が表情で伝えられる。

(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)

だれでも
小学校低学年以上

(人数)

10程度以上

(所要時間)

10分ぐらい

(準備物)

怒り 喜び 悲しみ 3種の感情カード、3色のフリースボール

(手順)

- 1 同じ人数で、2列に同一方向を向いて座る。
- 2 出題者は3色(赤…怒り 黄…喜び 青…悲しみ)の玉を用意する。
一番前列の人に後ろからの人の表情が伝わってきたら、その表情の色の玉を取るようにルールを伝える。
- 3 出題者は最後尾の子どもに、3つのカードの中の一つを示し、スタートする。
- 4 伝える人は、前の人の肩をたたいて後ろを向いてもらい、顔の表情だけで出題された感情を伝える。
- 5 前列の人はその表情に関連する色の玉を取る。
それが正解で、相手チームよりも早くゲットできたら、出題者は正解を告げて、最前列の人が最後尾に回る。
それが正解でなく、お手つきだった場合は、その時点の最後尾の人が最前列に戻る。
- 6 それを繰り返す。
- 7 早く1周回っていった方の列のチームが勝ち。

(ふりかえり or ワンポイント)

- ・ これはとてもいいアクティビティです。
- ・ フェイスバリューは、いかに後ろから伝わってきた感情(表情)を、自分の顔の表情で伝えるかということが必要となります。意外にもその表情が分かっているのに前の人にうまく伝わらないこともあります。
- ・ とってもコミュニケーション力がアップできます。