

(アクティビティ名)

## ユー ミー リサ (ネームトスVer.)

(概要・価値:こんなことができるよ・学べるよ)

・名前を覚えるストレスが軽減される活動

(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)

小学校低学年～

(人数)

6～10人

(所要時間)

10分

(準備物)

・フリースボール等柔らかいボール1個

(手順)

- 1 全員が輪になり、はじめにフリースボールを持った人が簡単な自己紹介（例：ネーム&最近嬉しかったこと等）をして、左隣の人にボールをパスしながら、順番に自己紹介を1周する。その際パスした左隣の人々のネームだけは必ず覚えるようにする。
- 2 輪の並びをシャッフルする。
- 3 ボールを持っている人が自分のネームを言い、1の並びで左隣だった人に向かってその人のネームを言いながらボールをトスし、1周回す。
- 4 再び輪の並び方をシャッフルし、やり方に慣れるまで続ける。
- 5 今度は、シャッフル直後の並びの左隣の人々のネームと右隣の人々のネームを言った後自分のネームを言い、1の際の左隣の人に向かってボールをトスする。  
(例：「△△さんの隣の××さんの隣のとっし～です。〇〇さん、はい！」)
- 6 1周回るとともに輪の並びをシャッフルし、5の活動を続ける。
- 7 適度に名前が覚えられた所で終了。

(ふりかえり or ワンポイント…安全面も含め)

- ・ しばらくやると、いつの間にか名前を覚えている楽しい活動。
- ・ 知っている人同士でやる時は、その時だけ限定のオリジナルネームを考えてやっても面白い。
- ・ それでも覚えられない場合の対処法として、自分の名前を言って、相手に握手を求めて相手に名のってもらう方法を周知しておくこと更にグループ内のハードルが下がる。

(アクティビティ名)

## イエロービーン・グリーンボーン

(概要・価値：こんなことができるよ・学べるよ)

- ・ 見ていること（見えること）と知っていることの相違による混乱経験。
- ・ 頭の中でどうしようもできない感情を抱える体験。 ・ 表現の仕方の工夫

(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)

・ 輪になって並ぶ体験

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)

小学校高学年～

(人数)

8人～

(所要時間)

15～20分

(準備物)

- ・ 緑色と黄色のフリースボール等柔らかいボール各1個

(手順)

- 1 緑色のフリースボールを（敢えて）イエロービーンと呼び、黄色のフリースボールを（敢えて）グリーンボーンと呼ぶことを参加者に伝える。
- 2 ファシリテーターは、緑フリースボールを「This is イエロービーン」と言って左隣の人に、黄フリースボールを「This is グリーンボーン」と言って右隣の人にそれぞれ手渡す。
- 3 渡された人は「What?」と言ってもらった人にボールを返す。
- 4 返されたらもう一度緑ボールを「イエロービーン」、黄ボールを「グリーンボーン」と言ってそれぞれ渡し返す。
- 5 もらった人はその時点で「Oh! イエロービーン」（あるいは「Oh! グリーンボーン」）と言って、納得して受け取る。
- 6 受け取った人は次の人にファシリテーターが言っていた2のように手渡す。
- 7 次に渡された人は3と同じように聞き返す。渡した人は前にくれた人に3と同じように聞き返し、ファシリテーターまで「What?」を伝言していく。
- 8 ファシリテーターは、4と同じように答え返すので、4の返事を伝言し、7で聞き返した人が5のように納得して受け取る。
- 9 以下、6～8の活動を緑ボール、黄ボールそれぞれに1周回せば終了。

(ふりかえり or ワンポイント…安全面も含め)

- ・ 途中2色のボールの方向が交錯するところを、エラーを交えながらどう工夫して凌ぐかが笑えるポイント！
- ・ 慣れてきたら巻き舌気味に喋ると雰囲気は熟れる場合がある。
- ・ ボールが2個同時にきた時どういふことを感じた？
- ・ それを周りの人はどう見ていた？
- ・ 見ていた人はどういふサポートが出来る？（または、できていた？）

(アクティビティ名)

## マンボとチェンジ

(概要・価値：こんなことができるよ・学べるよ)

- ・頭の混乱、困ったときに誰がどうするか？が分かる。

(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)

- ・名前の紹介、確認

コミュニケーション

課題解決系

信頼関係を高める

- ・ネームトス&ピンボール

(対象年齢)

10歳以上

(人数)

7～13人

(所要時間)

15分

(準備物)

- ・フリースボール等柔らかいボール2個～4個 (全て色違い)

(手順)

- 1 全員が輪になり、はじめに青いフリースボールを持った人が左隣の人の名前を言いながらボールをパスし、1周回す。(以下「マンボのライン」と称す。)
- 2 輪の並びをシャッフルする。(バースデーラインナップ等の活用可)
- 3 マンボのラインで青ボールをネームトス1周する。
- 4 次に赤いフリースボールを、シャッフル後の並びの左隣の人にパスし、1周回す。(以下「チェンジのライン」と称す。)
- 5 再び輪の並び方をシャッフルする。(睡眠時間ラインナップ等の活用可)
- 6 今度は、チェンジのラインで赤ボールを持ったまま移動し、その際赤ボールを手渡ししながらピンボール1周する。
- 7 4・6の活動を同時に行う。(マンボとチェンジ基本形)
- 8 7の活動に慣れたら、緑ボールを左隣の人に手渡して時計回りに1周回す活動を付け加えてチャレンジする。
- 9 8の活動にも活動に慣れたら、黄ボールを右隣の人に手渡して反時計回りに1周回す活動を付け加え、同時に4つの課題をこなすことにチャレンジする。(マンボとチェンジ完成形)
- 10 9の活動で脳の混乱を楽しんだら、適宜終了。

(ふりかえり or ワンポイント…安全面も含め)

- ・頭は混乱するけどボケ防止に使える。
- ・スピードをだんだんに上げると難しくなるが、楽しめる。
- ・チェンジのラインで人とぶつからないように気をつける。
- ・上記7の活動に慣れたら、「チェンジ！」と声をかけた時のみ、マンボのラインとチェンジのラインの動きを交替するバリエーションも有り。「マンボ！」の掛け声の場合は交代する必要なし←ひっかけ用)
- ・ネームトス、ピンボール、イエローボーン・グリーンボーン、ラインナップ等、複数の活動の融合体なので、これまでの活動～学期末に向けての課題解決として設定したほうがよい。

(アクティビティ名)

## マンボとチェンジ

(概要・価値：こんなことができるよ・学べるよ)

- ・鉄板となったネームゲームを組み合わせ、新しいチャレンジになった。

(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)

割りと大人

6人以上～15人

30分～1時間

(準備物)

- ・フリースボール赤、青、黄、緑

(手順)

- 1 輪になって青フリースボールでネームトス
- 2 赤フリースボールでピンボール を行う。
- 3 慣れたら、緑フリースボールを左隣の人に回し、
- 4 黄フリースボールを右隣の人に回していく。おもしろい！

(ふりかえり or ワンポイント…安全面も含め)

- ・ファシリテーターが「マンボ！」の声で継続、「チェンジ！」の声掛けで赤、青フリースボールの役割をチェンジするバリエーションも有り。

(アクティビティ名)

## マンボとチェンジ

(概要・価値：こんなことができるよ・学べるよ)

(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)

小学校中学年以上

10人前後

10～30分

(準備物)

- ・フリースボール数個

(手順)

- 1 全員で輪になる。
- 2 青フリースボールはトスし、赤フリースボールは手渡しをする。
- 3 緑フリースボールは左の人へ、黄フリースボールは右の人へ回していく。

(ふりかえり or ワンポイント…安全面も含め)

- ・「落とさずに続ける」などの条件を加え、難易度を上げる。

(アクティビティ名)

## マンボとチェンジ

(概要・価値: こんなことができるよ・学べるよ)

- ・混乱を楽しみながら、参加者とのふれあいを楽しむ。

(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)

(所要時間)

(準備物)

- ・フリースボール (4種類)

(手順)

- 1 輪になってマンボ (青フリースボール) で隣の人に渡す。
- 2 ラインナップで並び替える。
- 3 1でボールを貰った人に貰い、渡した人に渡すようにトスする。
- 4 チェンジ (赤フリースボール) でピンボールを行う。(移動する際、ボールを手渡す。)
- 5 緑フリースボールは単純に右回り、
- 6 黄フリースボールも単純に左回りで回していく。
- 7 アクティビティの複合形として挑戦してみる。

(ふりかえり or ワンポイント...安全面も含め)

- ・ 困ったときに助けてもらったことがある?
- ・ この課題をクリアするために工夫したことはある?
- ・ ボールの数、投げ方 (方法) がどんどん増えていくので、途中で訳がわからなくなるけど、みんなでワイワイできるので楽しい。
- ・ 失敗してもどんどん自然にできて、安心感があった。
- ・ 名前を呼び合うので、その分親近感が湧くのではないかと思う。