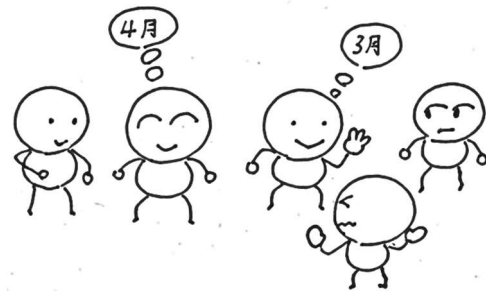
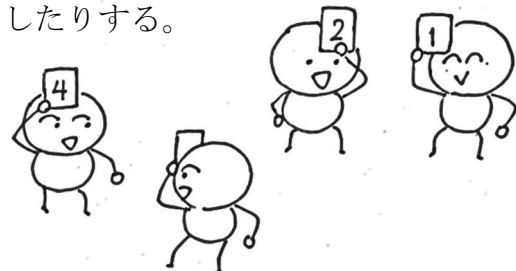


課題解決の活動

活動名	ラインナップ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①誕生日や起床時間など、お題を決める。 ②お題に従って、順に並んで円になる。 ③順番が合っているか、答え合わせをする。 ◎情報を伝えるためにどんな工夫をしたかについて振り返る。 □会話あり/なし、ジェスチャーあり/なしなどの制限を設けることで、意思疎通の仕方について考えることができる。
ねらい (例)		
課	<input type="checkbox"/> コミュニケーションの取り方について考える。 <input type="checkbox"/> 言語以外の意思疎通について考える。	
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		



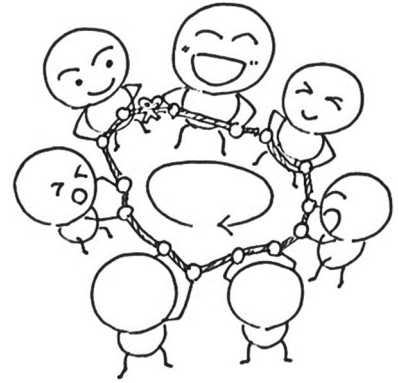
活動名	カードラインナップ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①一人1枚カードをとる (誰にも見せず、自分でも見ない)。 ②スタートの合図で、カードを見せ合いながら、書かれている番号順に並ぶ。 ③順番が合っているか答え合わせをする。 ④2回目以降は、カードを裏返し、3人以上の人と交換してから行う。 ⑤人に見せずに行ったり、額の前に掲げて自分で見ないようにして行ったりする。 ◎見せ合う場合、人に見せない場合、自分で見ない場合で、関わり方がどのように変わったかを話し合う。 □会話を制限したり、時間を計ってタイムトライアルにしたりする。
ねらい (例)		
課	<input type="checkbox"/> コミュニケーションの取り方について考える。 <input type="checkbox"/> 教え合ったり、聞き合ったりする関わり方について考える。	
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> 番号カード(トランプ等) <input type="checkbox"/> ストップウォッチ	



活動名	クロック
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。
人数	5人以上
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	教室など ※机無
道具	<input type="checkbox"/> ロープ 1 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ 1

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

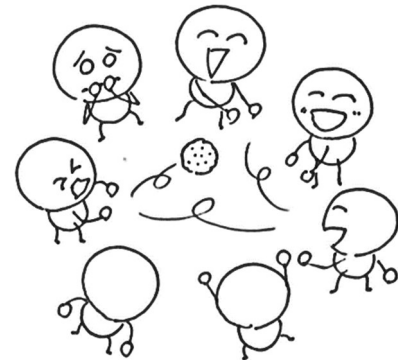
- ①全員で輪にしたロープを持つ。
 - ②ロープを回して、結び目が一周するタイムを計る。
 - ③目標タイムを設定し、縮めていく。
- ◎息を合わせるために大切なことについて話し合う。
- ロープを8の字にして持つなど、形を工夫する。
- 摩擦熱によるやけどに注意する。



活動名	ワープスピード
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。
人数	10人以上
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	教室など ※机無
道具	<input type="checkbox"/> 柔らかいボール 1 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ 1

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

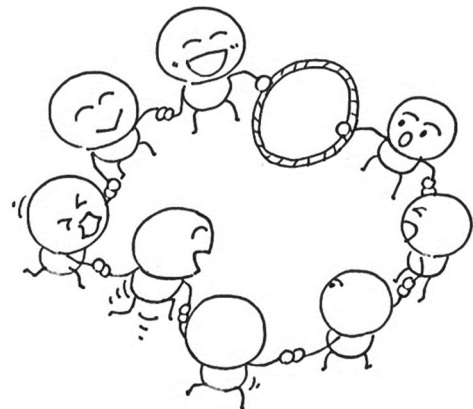
- ①みんなで円になり、最初の一人を決めたら、次のルールを確認する。
 - ・1回ボールに触った人は、もうボールに触ることはできない。
 - ・ボールを回す順番は変えない。
 - ・ボールを落としたら最初の人からやり直し。
 - ②一度みんなでパスを回してみ、タイムを計る。
 - ③目標タイムを設定し、どれだけ縮められるかチャレンジする。
- ◎落とさずにパスをつなげるために心がけたことで、普段のコミュニケーションの場面に生かせることはないか話し合う。
- ボールを複数にする。



活動名	フープリレー	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。	<p>①みんなで手をつないで円になり、つないだ手の1か所にフラフープを通す。</p> <p>②手をつないだままフラフープを1周させる。</p> <p>③手が離れたら、スタートからやり直す。</p> <p>④目標タイムを決めて、どこまで縮められるか繰り返しチャレンジする。</p> <p>◎作戦を話し合う時に、どのようなアイデアが出され、どのように合意形成がなされたのかを振り返ることで、他の話し合い活動に生かすことができる。</p> <p>◎フープを待つ間に、どのような関わりができるかという視点で振り返ることも重要。</p> <p>□人数が多い時はフープを2つにし、反対方向に回してフープが出合うまでのタイムを計る。</p> <p>□数名、目隠しをした状態で活動する。</p>
人数	10～20人程度	
対象	誰でも	
時間	1時間程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> フラフープ 1 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ 1	



活動名	魔法の鏡	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。	<p>①手をつないで内向きの円になり、1か所だけ手を離してフラフープを握る。</p> <p>②そのフープを全員がくぐり抜けて、元のような内向きの円をつくれたらクリア。</p> <p>③フープを離したり、手を離したりはできない。</p> <p>◎課題の解決に向けた合意形成の過程でグループの人間関係や特性が見える。</p> <p>●指を痛めないように、指を絡めるつなぎ方はしない。</p>
人数	5～20人程度	
対象	誰でも	
時間	30分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> フラフープ 1	



活動名	カウントオフ
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> 相手の気持ちを考える。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	10分程度
場所	どこでも
道具	

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

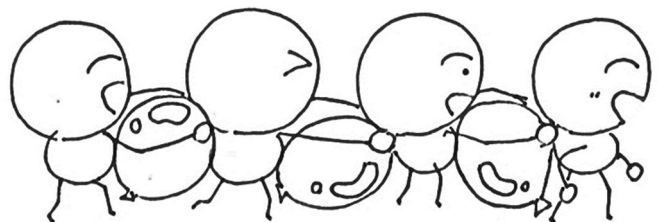
- ①打合せ等を行わずに、一人ずつ1から順に数字を言う。
 - ②一人が1回だけ数字を言い、全員がエラーを起こさず言い終えたらクリア。
 - ③途中で声が重なったら1からやり直す。
- 一度成功したら、タイムを計って繰り返し挑戦する。
番号の代わりに、歴代の将軍、家庭科の栄養素などを言ってもOK。



活動名	バルントロリー (風船列車)
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。
人数	5～10人×グループ数
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 風船 人数分

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ①一人に1つの風船を用意し、グループが1列に並んだら、自分のおなかと前の人の背中の中に風船をはさむ (先頭は手で持つ)。
 - ②手を使わずに、電車ごっこの状態でスタートからゴールまでみんなで進む。
 - ③途中風船が落ちてしまったら、必要に応じて順番を変えるなどして、繰り返し挑戦する。
- ◎課題の達成のために、どのような合意形成がなされたか、個々人が何を心がけたか、過程の振り返りが重要になる。
直線だけでなく、ジグザグのコースや障害物を避けるコースなどをグループで設定する。
前の人に触れないルールで行う。
 ●落としそうになって思わず手で触ってしまった時に、正直に申告できるかがグループや個人の課題となる場合がある。



活動名	みんな乗っかれ
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> グループの距離を縮める。
人数	10～20 人程度
対象	誰でも
時間	30 分程度
場所	教室など ※机無
道具	<input type="checkbox"/> 板台等

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 1 m 四方で厚さ 10cm ぐらいの板を用意し、参加者全員で乗って 5 秒間落ちなければクリア。
- ◎課題の達成前後でメンバー同士の体と心の距離がどう変わったか、気づきを共有する。
- 体育用マット、レジャーシート、フラフープなどでも可。
- 身体接触を伴うので人間関係に注意する。
- 手をつないで支え合う場合、指を絡めないようにする。
- 無理な体勢を続けると腰から落ちる恐れがあるため、無理だと思った時には安全に足から降りることを指示する。
- 人数に応じて台の大きさを調整する。



活動名	砂の器
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> 相手を信頼する。 <input type="checkbox"/> グループの距離を縮める。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30 分程度
場所	教室など ※机無
道具	<input type="checkbox"/> シート グループ数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 5～10 人ずつのグループに分かれる。
- ② シートの上にグループ全員が乗り、5 秒間耐えることができれば成功。
- ③ そのシートを半分に、また半分にと折っていき、どこまで小さくできるかに挑戦する。
- ◎お互いが支え合うためにどんな工夫を行ったか、また支えて (支えられて) どんな気持ちだったかなどについて振り返る。
- 身体接触を伴うので人間関係に注意する。
- 周囲に危険物がないことを確認する。
- バランスを崩してけがにつながる可能性があるように注意を促す。



活動名	空飛ぶじゅうたん
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。 <input type="checkbox"/> グループの距離を縮める。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> シート グループ数 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ グループ数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 5～10人ずつのグループに分かれる。
 - ② グループのうち1～2人がシートを引く役になり、他のメンバーは全員シートの上に乗る。
 - ③ 乗っている人がジャンプする間に、引っ張り役がシートを引っ張って進む。
 - ④ スタートからゴールまでの移動タイムを計り、そのタイムを縮めることを目標にする。
- ◎ タイムを縮める過程において、どんな工夫をし、どのようにグループの距離が縮まったか、気づきを共有する。
- 何度も挑戦できるように短めの程よいコース設定にする。
- 貼り合わせた新聞紙で行えば、破れないように優しく跳ぶという要素が加わる (人数は減らす)。



活動名	魔法のじゅうたん
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> 相手を信頼する。 <input type="checkbox"/> グループの距離を縮める。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	教室など ※机無
道具	<input type="checkbox"/> シート グループ数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

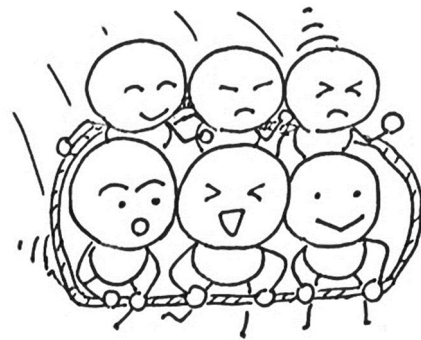
- ① 最大10人ぐらいで、全員が乗ったとき、3分の1ぐらい隙間ができる大きさのレジャーシートを用意する。
 - ② 全員が落ちないようにシートを裏返すことができれば成功。
- ◎ お互いが支え合うためにどんな工夫を行ったか、また支えて (支えられて) どんな気持ちだったかなどについて振り返る。
- 身体接触を伴うので人間関係に注意する。
- 周囲に危険物がないことを確認する。
- バランスを崩してけがにつながることを防ぐように注意を促す。



活動名	魚群
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> 思いやりについて考える。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> ロープ グループ数 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ グループ数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

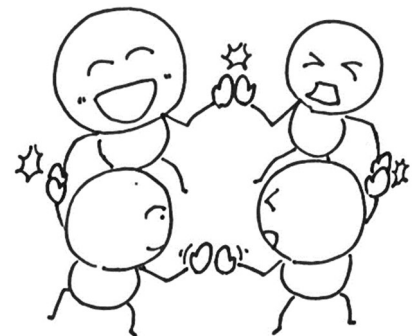
- ①10人程度のグループに分かれる。
 - ②全員でぎゅうぎゅうにくっつき、ロープを回す。
 - ③その状態でスタートからゴールまで移動する。
 - ④どうしてもっと速く移動できるか、目標設定をして繰り返す。
- ◎スムーズに移動するためには、お互いにどんなことに気を付けたかについて振り返る。
- 障害物を置いたり、行ったり来たりのコースにする。
- 乱暴に動くときがにつながるため、安全面に注意する。



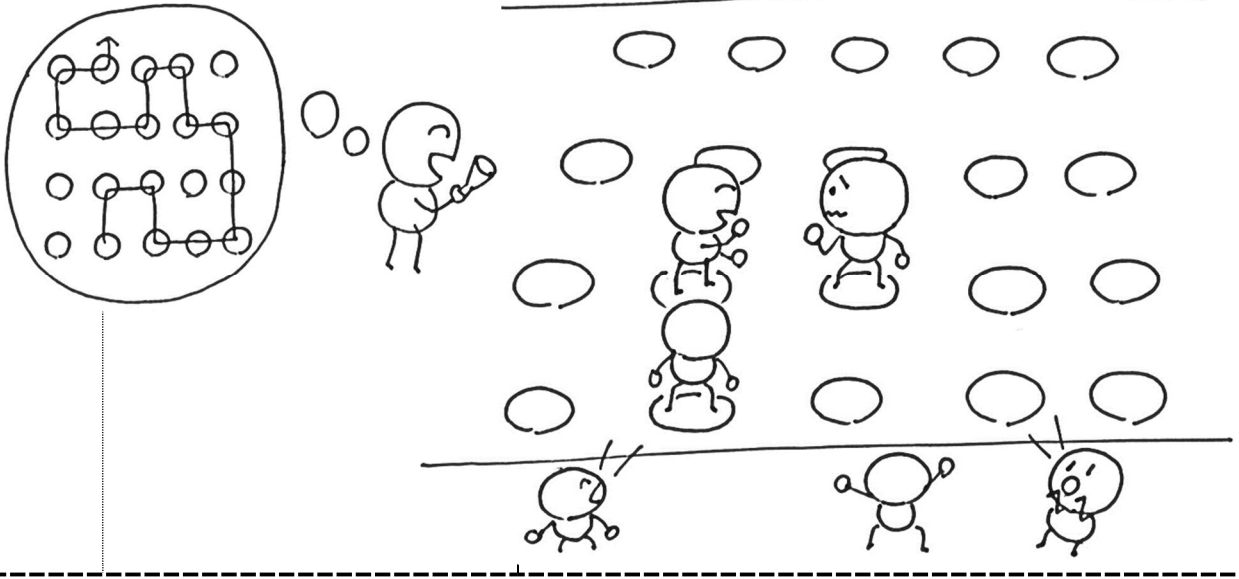
活動名	ビート
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> 一体感を感じる。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	20分程度
場所	どこでも
道具	

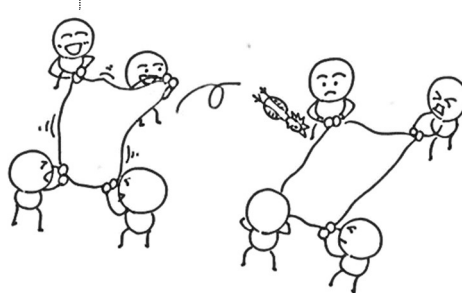
活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ①2人で向かい合い、拍手1回、ハイタッチ2回、拍手2回、ハイタッチ2回、拍手3回…と数を増やす。
 - ②拍手5回までいったら、4, 3, 2, 1と減っていく。
 - ③2人で息を合わせて、ミスなく最後までできたら成功。
 - ④2人組でできたら、4人組、8人組…と人数を増やし、最後は全員で行う。
- ◎手拍子がずれた時に、正直に言い合えるかどうかで集団の状態が見える。



活動名	シークレットコード	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。 <input type="checkbox"/> 周りに頼る。	①スタートとゴールを示す2本のロープの間に、4×5枚のスポットマーカーを並べ、秘密の進路を設定する。 ②メンバーは一人ずつ、または3～4人のグループで連なり、スポットマーカーの上を進んでいく。 ③進行方向は前後か左右のみで斜めはなし。 ④間違った進路を選んだら、ファシリテーターがエラーを知らせ、後ろに並ぶ。 ⑤次の人またはグループが挑戦する。次々と挑戦し、エラーを繰り返しながら正しい進路を見つけ、全員がスタートからゴールまで渡り切れたら成功。 ◎他者が挑戦している時に集団の一員として何ができるかに焦点を当てて振り返る。 □全員が3回まで挑戦できるなどの制限を設けると緊張感が生まれる。
人数	20～30人以内	
対象	誰でも	
時間	1時間程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> ロープ 2 <input type="checkbox"/> スポットマーカー 20	



活動名	フライイング・チキン
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> シート グループ数 <input type="checkbox"/> むいぐるみ チーム数以上
	

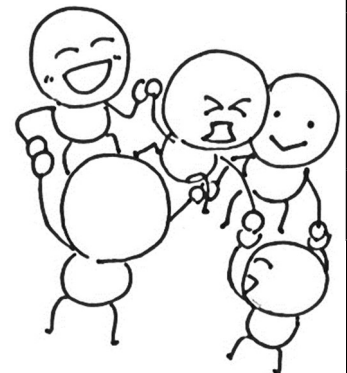
活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 4～6人を1グループとし、2つのグループを1つのチームとみなす。
 - ② チームのそれぞれのグループがシートを持ち、ぬいぐるみ (ボール等) をシートに載せた状態から、飛ばしてパスし合う。
 - ③ むいぐるみはシートに載せる時以外は直接手で触れない。また、シートにぬいぐるみを載せている時は移動できない。
 - ④ 集団の実態に合わせて、下のようなチャレンジをする。
 - ・ 成功したら徐々に距離を離していく。
 - ・ 一定の距離を保ち、連続成功記録をつくる。
 - ・ むいぐるみを増やし、何個同時にパスできるかに挑戦する。
 - ・ スタートとゴールを決め、リレー形式で運ぶ。
(落としたり決めたとこからやり直し)
- ◎息を合わせるためにどんな工夫が有効だったか気づきを共有する。

活動名	ヒューマン・ノット
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> グループの役割分担について考える。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	教室など ※机無
道具	

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

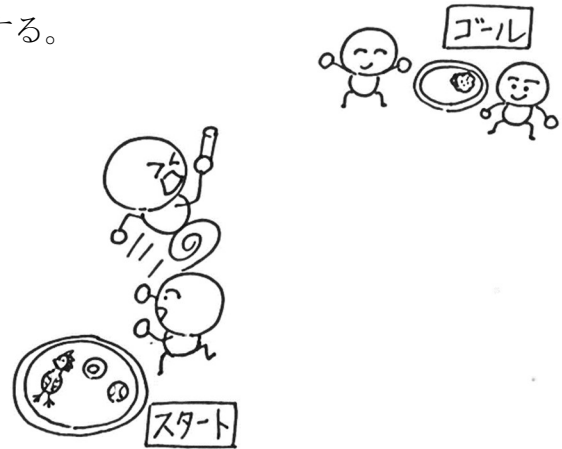
- ① 10～15人程度のグループに分かれるとやりやすい。
 - ② 輪になって、左右の手で別々の人 (隣以外の人) と手をつなぐ。
 - ③ 信号 (インパルス) を送り、輪が一重であることを確認する。
 - ④ 元の輪になるように、ほどこいていく。
- ◎課題解決の過程で、どのように合意形成を図ったか、またお互いがどのような役割を果たしたかなどについて振り返る。
- 安全上、指を絡ませない。痛い場合に持ち替えるのはOK。



活動名	ジャンクリレー
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。 <input type="checkbox"/> グループの役割分担について考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。
人数	何人でも
対象	誰でも
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> フラフープ グループ数×2 <input type="checkbox"/> ボール等 必要数 <input type="checkbox"/> ストップウォッチ グループ数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 5～6人のグループを作り、1グループにつき、ぬいぐるみ等を5、6個、フラフープを2個ずつ用意し、スタートとゴールにフープを置く。
 - ② 一度に1つのものしか運べない (1つのものをゴールに入れてから、次のものを出す)。
 - ③ 1つのものをスタートからゴールに運ぶ間に、グループのメンバー全員がそれに触れないといけない。
 - ④ スタートのものすべてをゴールに運ぶまでの時間を計測し、その時間を縮めていく。
- ◎運び方のアイデアや役割分担等、協力の過程を大切にする。

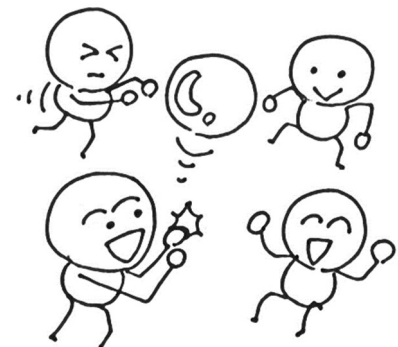


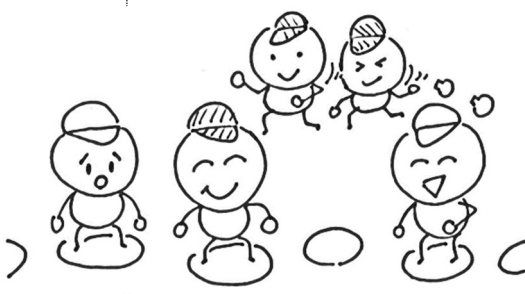
活動名	月面ボール
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。
人数	何人でも
対象	中学年以上
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 風船またはボール グループ数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 人数が多い場合は、程よい人数になるようグループを分ける。
 - ② 地面に落とさないように、一人が1回ずつボールに触れる (持たない)。
 - ③ ボールを落とさず、全員が1回ずつ触れることができれば成功。
 - ④ 途中で落ちたり、同じ人が2回以上触れてしまったら、最初からやり直す。
- ◎挑戦する過程で工夫したことや良かった動きについて振り返る。

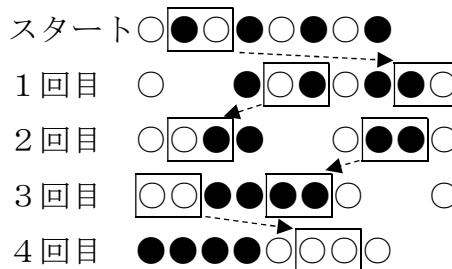
- 2人組から始めて、4人、8人…と増やしていてもよい。



活動名	ツー・バイ・フォー
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> コミュニケーションの取り方について考える。 <input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> リーダーシップについて考える。
人数	8人組×グループ数
対象	中学年以上
時間	30分程度
場所	どこでも
道具	<input type="checkbox"/> スポットマーカー 人数×1.5 <input type="checkbox"/> 赤白ぼうし 人数分
	

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

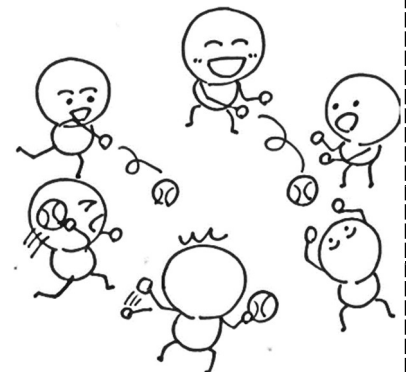
- ① 8人のメンバーのうち2人ずつ動いて、左右に半分ずつ赤と白のグループに分かれることをめざす。
 - ② 8人のメンバーを2つのグループに分ける。見分けが付くように赤白ぼうしなどで区別する。
 - ③ 8人は横一列に赤白交互に並ぶ。
 - ④ 一度に動けるのは、隣り合った2人を単位とし、人数分の空いている場所だけに移動できる。
 - ⑤ 列の端は空いている場所と見なす。途中空きがあってもよいが、最終的に空きを詰めて並ぶ。
 - ⑥ できるだけ少ない移動の回数で並び替わる。
- ◎横並びでコミュニケーションをとる難しさを踏まえて意思疎通のポイントについて振り返る。
- 直線か円か並び方を選択できるようにすると、コミュニケーションをとりやすい隊形について考えるきっかけとなる。
- 最低は4回だが、様子を見て提示する。




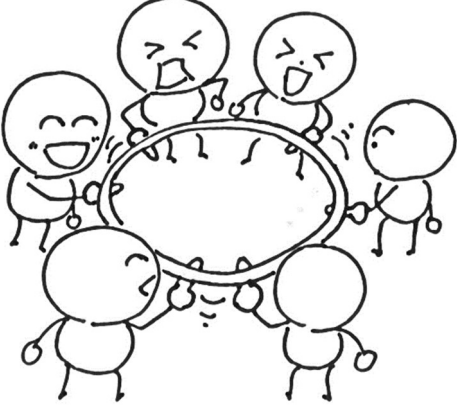
活動名	みんなでジャグラー
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。 <input type="checkbox"/> お互いに声をかけ合う。
人数	何人でも
対象	中学年以上
時間	30分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 柔らかいボール 多数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

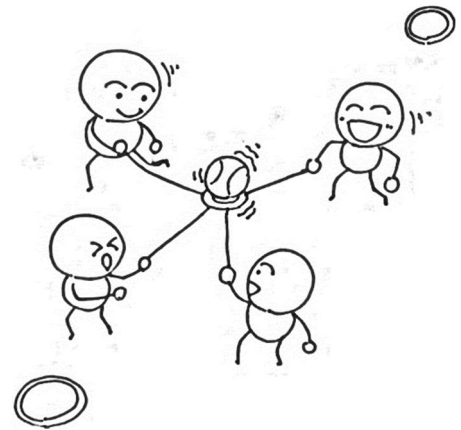
- ① 人数が多い場合は、程よい人数になるようグループを分ける。
 - ② みんなで輪になり、隣以外の人にボールをパスして、回す順番を確認する。
 - ③ 1つずつボールを増やし、落とさずに何個までボールを増やせるかにチャレンジする。
 - ④ 落としたり、一人が2個以上ボールを持ったりしたときは最初からやり直す。
- ◎エラーが起こった時に、グループとしてどんな関わりが見られたかに焦点を当てて振り返る。



活動名	パイプライン	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> コミュニケーションの取り方について考える。 <input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。	①15人以内のグループに分かれる。 ②一人1つずつ持っているパイプを使って、みんなで協力してピンポン玉をスタートからゴールまで運ぶ。 ③以下のルールを示す。 <ul style="list-style-type: none"> ・玉をパイプに載せている時は歩けない。 ・玉を直接触ることはできない。 ・落としたりしたらスタートからやり直す。 ※「パイプ同士をくっつけない」等のルールは実態に合わせて設定する。
人数	何人でも	④落とさずゴールの容器に玉を入れることができたなら成功。
対象	誰でも	⑤コースを変えたり、障害物を加えたり、難易度を上げて再チャレンジする。
時間	1時間程度	◎挑戦する過程の中で工夫したことやお互いに感謝していることなどを伝え合う。
場所	体育館など	□人数が多い場合は、一度に2個以上の玉を転がしたり、2列以上になって玉を送ったら別の列に加わったりするなどの工夫もできる。
道具	<input type="checkbox"/> ハーフパイプ 人数分 <input type="checkbox"/> ピンポン玉 グループ数 <input type="checkbox"/> 容器 グループ数	

活動名	ヘリウム・フープ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 相手の気持ちを考える。 <input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 課 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。	① 8人程度のグループをつくり、円になる。 ② 目の高さのフラフープを全員が片手の人差し指で支える。 ③ 人差し指がフープに触れたままの状態、フープを地面まで下ろす。 ④ 途中で指が離れてしまったら、スタートの位置からやり直す。
人数	何人でも	◎ 様々なメッセージを伝える手段として活用できる。
対象	誰でも	<ul style="list-style-type: none"> ・ 浮き上がろうとする周りの動きに流されない意志の大切さ (非行防止の視点: 指が上がってしまうのは不安解消の心理が働くため。同調圧力について考えるきっかけとなる)。
時間	30分程度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が下げようとする浮き、反対側の相手を下げるように思うと下がる (意識のベクトルが自分向きか周り向きか)。
場所	教室など ※机無	<ul style="list-style-type: none"> ・ フープが傾いた時、高い所を下げるのは難しく、低い所を水平になるまで上げる方が安定する (うまくいかない時に、原因をどこに求めるか。相手のせいにするか、自分にできることを考えるか)。
道具	<input type="checkbox"/> フラフープ グループ数	● フープを使った円形ではなく、スティックを使った横並びでも可能。
		

活動名	不発弾	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> 一人が担う役割の大きさについて知る。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。	<p>① 8人以下になるようにグループをつくる。</p> <p>② ボールを載せた小さめのリングに人数分の紐をくくりつけ、スタート地点にセットする。</p> <p>③ スタート地点からグループで紐を引っ張りながら移動し、ボールを落とさないようにゴール地点まで運ぶ。</p> <p>④ 途中でボールを落としたら、スタート地点に戻ってやり直す。</p> <p>◎課題解決の過程で、どのように合意形成を図ったか、お互いがどのような役割を果たしたかなどについて振り返る。</p> <p>□リングとボールの大きさ、コース設定、制限時間等、グループの実態に合わせて調整する。</p>
人数	何人でも	
対象	中学年以上	
時間	1時間程度	
場所	体育館など	
道具	<input type="checkbox"/> リング グループ数 <input type="checkbox"/> ボール グループ数 <input type="checkbox"/> 紐 人数分	




活動名	エブリバディズ・アップ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。 <input type="checkbox"/> みんなで息を合わせる。 <input type="checkbox"/> 相手を信頼する。	<p>① 2人組をつくり、向かい合って手をつないで座る。</p> <p>② お互いのつま先を付けたまま、同時に立ち上がる。</p> <p>③ 足の位置を変えずにバランスを保って立ち上がることができたら成功。</p> <p>④ 4人組、8人組、…全員とチャレンジレベルを上げていく。</p> <p>◎挑戦する過程の中で工夫したことやお互いに感謝していることなどを伝え合う。</p> <p>●周囲の危険物や他のグループに配慮し、安全を確保して行う。</p>
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	30分程度	
場所	体育館など	
道具		




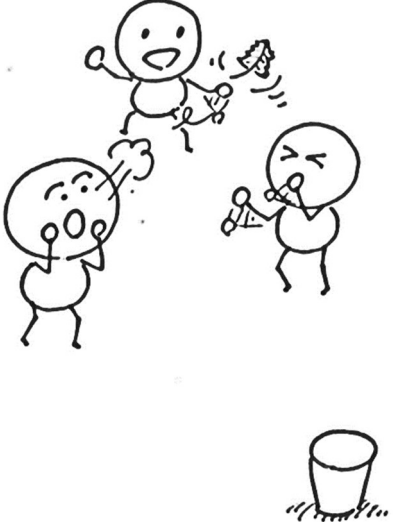
活動名	マシュマロ・リバー	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①人数が多い時は10人程度のグループに分ける。 ②ココアの川に見立てた2本のロープを地面に置き、そこに浮かべるマシュマロ(滑り止めシート)を使って、全員が対岸へ渡る活動。 ③ココア川の上ではマシュマロは必ず体の一部に触れていないといけない。離れると溶けてなくなる(ファシリテーターが没収する)。 ④川に落ちたり、全員が渡れなくなったりしたら最初からやり直す。 ◎お互いにどのような声かけをしたかに焦点を当てて振り返る。 □活動中は全員がつながっていないといけないというルールを加える。 ●グループに与えるマシュマロの枚数によって難易度を調整する。
ねらい(例)	<input type="checkbox"/> コミュニケーションの取り方について考える。 <input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。	
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	1時間程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> 滑り止めシート(雑巾大) 必要数 <input type="checkbox"/> ロープ 2	




活動名	イースター島	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①リーダーを一人決める。 ②最初は全員が好きな方向(前後左右)を向いて、周りを見ないようにしゃがんだ状態からスタートする。 ③リーダーの「夜明け」の合図で立ち上がり、体の向きを変えずに周囲の様子をうかがう。 ④「日没」の声でしゃがみ周りを見ないようにして、そのまま待つか他の方向を向く。 ⑤相談やジェスチャーを行わずに、みんなが無言のモアイ像になる。 ⑥「夜明け」の合図で、全員が同じ向きになったら終了となる。 ◎活動の過程で、各自が感じたことや考えたことについて振り返る。 ●人と合わせることの意義や同調圧力など、様々な視点から活動の意味を考えることができる。
ねらい(例)	<input type="checkbox"/> 周りの動きに注意する。 <input type="checkbox"/> 人と合わせることについて考える。	
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	(夜明け) 	

活動名	こおりお手玉	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 人のためにできることを考える。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。	①スタートラインとゴールラインを決め、全員がスタート地点で頭の上にお手玉を載せる。 ②頭の上にお手玉を載せたままゴールをめざすが、落ちたら凍ってしまう(その場にしゃがむ)。 ③他のお手玉を載せている人に落ちたお手玉を載せてもらえたらまた動ける。 ④手で頭の上のお手玉を押さえてはいけない。 ⑤みんながお手玉を載せた状態でゴール地点に移動できれば成功。 ◎様々な助け合いの方法について振り返る(手を出すだけでなく、声をかける、あえて動かないという行動もチームのために必要な行動になり得る)。 <input type="checkbox"/> 紙コップ等、別の物でも代替できる。
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	30分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> お手玉 人数分	

活動名	不協和音	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 自分の殻を破って一歩踏み出す。 <input type="checkbox"/> 相手を信頼する。	①全員で円になり、それぞれ自分の音(擬音語等)を決めて、発表する。 ②両隣の人の音を確認したら、しばらくバラバラに歩き回る。 ③目を閉じて、それぞれの音を頼りに元の円になる。 ◎目を閉じて動いているときに感じたことや考えたことなどを伝え合う。 ●壁や他者との衝突を防ぐため、両手を前に出しバンパーを作った状態で、ゆっくり動く。
人数	10~20人程度	
対象	誰でも	
時間	30分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

活動名	ふわふわ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> グループの役割分担について考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。	<p>① 3～4人のグループに分かれる。</p> <p>② グループでスタートとゴールを設定する (ゴールはフラフープやコップ等)。</p> <p>③ グループで直接触らずに羽をゴールまで運ぶ。</p> <p>◎ 挑戦する過程で工夫したことや良かった動きについて振り返る。</p> <p>● 熱中して上ばかりに注意が向くと衝突の恐れがある。</p> 
人数	何人でも	
対象	誰でも	
時間	30分程度	
場所	体育館など	
道具	<input type="checkbox"/> 羽 グループ数 <input type="checkbox"/> コップ グループ数 <input type="checkbox"/> フラフープ グループ数	

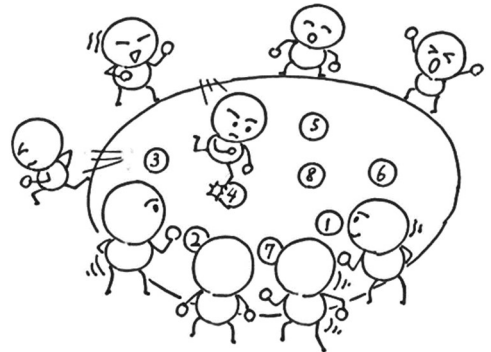
活動名	宇宙人の卵	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> コミュニケーションの取り方について考える。 <input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。	<p>① 4～5人ぐらいのグループに分け、ゴルフボール1つ、新聞紙3枚、セロテープを用意する。</p> <p>② 目的は「新聞紙を使って、ゴルフボールを床から50cm以上の高さに固定する」こと。</p> <p>③ ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セロテープは新聞紙同士を接着するのに使い、ゴルフボールや床に貼ることはできない。 ・床から自立したものとし、イスや壁など別の道具を使うことはできない。 <p>④ 制限時間を決めて、終わったら別グループの人が息を吹きかけて倒れなかったら成功。</p> <p>◎ アイデアを出し合って、合意形成を図る過程について振り返り、よりよいコミュニケーションの取り方について考える。</p> <p>● ゴルフボールを固定する高さや使えるセロテープの長さで難易度を調整する。</p> 
人数	何人でも	
対象	中学年以上	
時間	1時間程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ゴルフボール グループ数 <input type="checkbox"/> セロテープ	

活動名	キーパンチ
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> 自分の殻を破って一歩踏み出す。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。
人数	40人以内
対象	中学年以上
時間	1時間程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 番号入りゴム皿 1セット <input type="checkbox"/> ロープ 1

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ①円形に囲んだロープの中に、番号入りのゴム皿(ボタン)をランダムに並べる。
 - ②円の周りに立ち、一人ずつ円の中に入って番号順にボタンを踏んで円の外に出る。
 - ③円の中に入れるのは一度に一人だけで、一人1回はボタンを踏まないといけない。
 - ④全員が踏み終わって円の外に出るまでの時間を計り、縮めていく。
 - ⑤2人が同時に円の中に入ったり、別のボタンを踏んだりしたら、3～5秒プラスとなる。
- ◎チャレンジの過程でどのようにコミュニケーションを取り、合意形成を図ったかについて振り返る。
- 人数が多い場合はボタンの数を半分にして、1つの番号を2回踏むようにしてもよい。

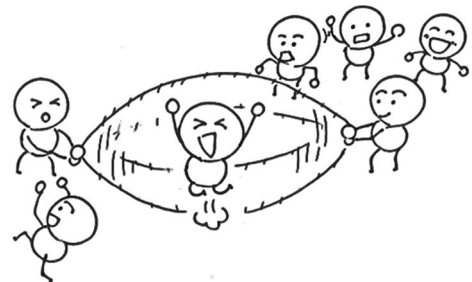
- 自ら一歩を踏み出す要素を大事にするなら、事前に踏む番号を決めない。



活動名	みんなわとび
ねらい (例)	
課	<input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。
人数	何人でも
対象	中学年以上
時間	1時間程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 長縄 1

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ①基本のルール
 - ・回す人も含めて全員が跳ぶ。
 - ・連続で跳ぶ。
 - ・引っかからない。
 - ②全員が引っかからずに1回以上跳ぶことができたなら成功。
- ◎エラーが起こった時に、グループとしてどんな関わりが見られたかに焦点を当てて振り返る。
- 連続で跳ばなくてもよいなどのルールにすることで、難易度を調整する。



活動名	入れ替わりバレー	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> アイデアを出し合う。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> トライ&エラーを繰り返し、目標を達成する。	①コートを入れ替わることが目的の、全員味方のバレーボール。 ②2チームに分かれてコートに入り、バレーと同じようにラリーをする。 ③ボールを相手チームに返した人は、ネットの下や横を通って相手のコートへ移動する。 ④全員が入れ替わるまでラリーが続けられるように、よくみんなで考える。
人数	何人でも	◎挑戦する過程の中で工夫したことやお互いに感謝していることなどを伝え合う。
対象	中学年以上	□ボールの種類やボールを返すまでにパスできる回数等によって難易度を調整する。
時間	1時間程度	
場所	体育館など	
道具	□ボールまたは風船 1	