



いろいろな活動

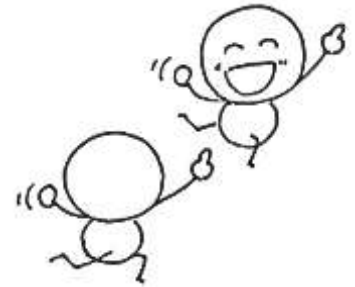
活動名	押し相撲・引き相撲	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> いろいろな人と関わる。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。	<p>〈押し相撲〉</p> <p>① 2人組を作り、1メートルぐらいの間隔をあけて、向かい合って立つ。</p> <p>② 足を肩幅に開き、スタートの合図でお互いに手のひらのみを使って押ししたり、突いたりし合う。</p> <p>③ 手のひら以外に触れたり、バランスが崩れて足が動いたりしたら負け。</p> <p>④ ペアを変えて繰り返す。</p> <p>〈引き相撲〉</p> <p>① 2人組を作り、反対向きを向いて横並びに立つ。</p> <p>② 足をしっかり開き、内側の足同士をくっつけた状態で内側の手をつなぐ。</p> <p>③ スタートの合図で、つないだ手を引っ張ったり、押ししたりし合い、バランスが崩れて動いたら負け。</p> <p>④ ペアを変えて繰り返す。</p> <p>● 周囲に人や危険な物はないか注意する。</p>
人数	何人でも	
対象	だれでも	
時間	10分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

活動名	エルボータッチ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> いろいろな人と関わる。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。	<p>① 2人組を作り、1メートルぐらいの間隔をあけて、向かい合って立つ。</p> <p>② 足を肩幅に開き、スタートの合図でお互いの肘をタッチし合う。</p> <p>③ 勝敗にこだわらず、時間いっぱい行う。</p> <p>④ 終わったらペアを変えて繰り返す。</p> <p>□ 肘だけでなく、膝へのタッチも加える。</p> <p>□ 「アチョー」「トリヤー」「ウリヤー」などのかけ声を入れると盛り上がる。</p> <p>● 白熱してお互いの頭がぶつからないように注意する。</p>
人数	何人でも	
対象	だれでも	
時間	10分以内	
場所	教室など ※机無	
道具		

活動名	ミラーストレッチ
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> 相手に合わせる。
人数	何人でも
対象	だれでも
時間	10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 2人組を作り、1メートルぐらいの間隔をあけて、向かい合って立つ。
- ② 人間役と鏡役を決める。
- ③ スタートの合図で、人間役が好きな体操をしたり、思い思いのポーズをとったりして、鏡役はその動きに合わせて真似をする。
- ④ 途中で役割を交代する。
□動きの中で移動もよしとする。
●動きが速すぎると鏡役がついていけないため、相手に合わせた程よい動きを考える。



活動名	ロボットとコントローラー
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> 困った時に助けを求める。
人数	何人でも
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	体育館など
道具	

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

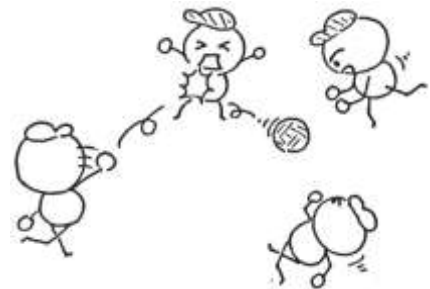
- ① 3人組を作り、コントローラー役一人、ロボット役2人を決める。
 - ② それぞれの3人組で困った時に叫ぶキーワードを決める (ピコンピコンなど)。
 - ③ スタートの合図で、ロボット役が歩き始める (ロボット役は一定のスピードで直進しかできない)。
 - ④ ロボット役は壁や人にぶつかりそうになったら、大きな声でキーワードを叫ぶ。
 - ⑤ コントローラー役はロボット役の肩を触って回転させ、進行方向を調整する。
 - ⑥ 終わりの合図でロボットは停止する。役割を交代して繰り返す。
- ◎それぞれの役割で感じたことを共有することで、助けを求めることの価値や周囲の状態を気にかける意味について考えることにつながる。
- ロボットは両手の手のひらを前に構え、バンパーを作った状態で、危険のないようゆっくり進む。



活動名	リバウンドボール当て
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。 <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。
人数	何人でも
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 柔らかいボール 1以上 <input type="checkbox"/> 赤白帽子等 人数分

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ① 2チームに分かれ、1つのコートで入り乱れて相手チームの人にボールをぶつける。
 - ② ただ当てるだけではだめで、当てた人が同じチームの人が跳ね返ったボールを拾ったら、当てられた人はアウトになり、コートの外に出る。
 - ③ 当てられた人と同じチームの人がボールを拾えば、セーフとなってゲームが続く。
 - ④ どちらかのチームが全員アウトになるまで行う
- ◎ ボールを持っていない人の動きをチームとしてどのように考えるか、合意形成の力が求められる。
- アウトになった時、ゲームから外れる代わりに、相手チームに入ることにしてもよい。
- 各チームで王様を決めて、その王様がアウトになるまで続けるバージョンでもよい。



活動名	イタリアンゴルフ
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> 自分の殻を破って一歩踏み出す。
人数	何人でも
対象	中学年以上
時間	10分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> リングバトン ペア数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

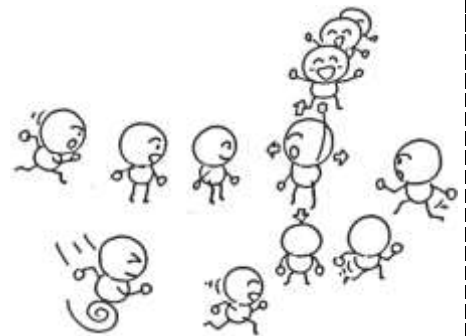
- ① 2人組を作り、リングバトンを使ってキャッチボールをする。
 - ② リレー形式でスタートからゴールまで何回でいけるか、目標設定した上でチャレンジする。
 - ③ イタリア語っぽい言葉を叫びながら投げたり、捕ったりする (「ナゲチャリーノ!」、「トッチャリーノ!」など)。
- ◎ キャッチボールを成功させるために、ペアでどんな工夫をしたか共有する。
- 捕るときにはリングバトンをつかむのではなく、穴に手を通すようにする (突き指注意)。



活動名	東西南北
ねらい (例)	
親・課	<input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。 <input type="checkbox"/> 合意形成の仕方について考える。
人数	何人でも
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	体育館など
道具	

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

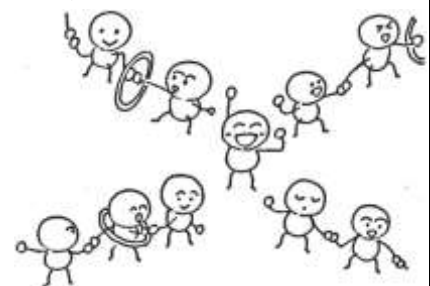
- ①全体を4グループに分け、ファシリテーターを中心に、東西南北(十字)に並ぶ。
 - ②そのメンバーと並び順をしっかり覚えておき、各グループで合い言葉を決める。
 - ③ファシリテーターが別の場所に移動し合図を出したら、その正面を北とし、そこへチームで移動。決められた方角と並び順に並び、合い言葉を先にコールしたチームの勝ちとなる。
- ◎チャレンジを繰り返す中で、早く並ぶためのアイデアを出し合い、合意形成を図る。
- 十字ではなく、正方形の4辺に分かれて並ぶ。
- グループ対抗ではなく、全体が並び終わるまでのタイムトライアルにする。



活動名	フープ東西南北
ねらい (例)	
親・課	<input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。 <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。
人数	何人でも
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	体育館など
道具	□フラフープ 4

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

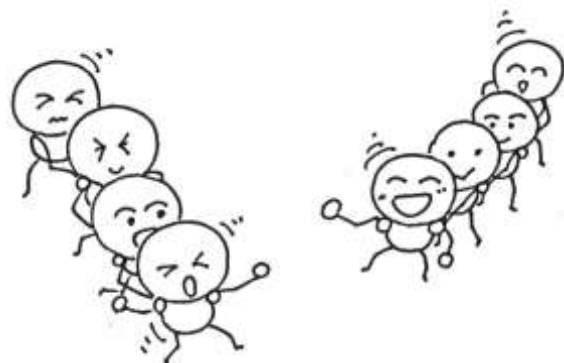
- ①全体を4グループに分け、ファシリテーターを中心に、東西南北に十字に並ぶ。
 - ②そのメンバーと並び順をしっかり覚えておき、中心に近い人がフラフープを持つ。
 - ③ファシリテーターが別の場所に移動し合図を出したら、その正面を北とし、そこへチームで移動。決められた方角と並び順に手をつなぎ、フラフープを早く一番外側の人まで通したチームの勝ちとなる。
- ◎チャレンジを繰り返す中で、早く並ぶためのアイデアを出し合い、合意形成を図る。
- 十字ではなく、正方形の4辺を作る並びで行う。
- グループ対抗ではなく、全体がフラフープを通し終わるまでのタイムトライアルにする。



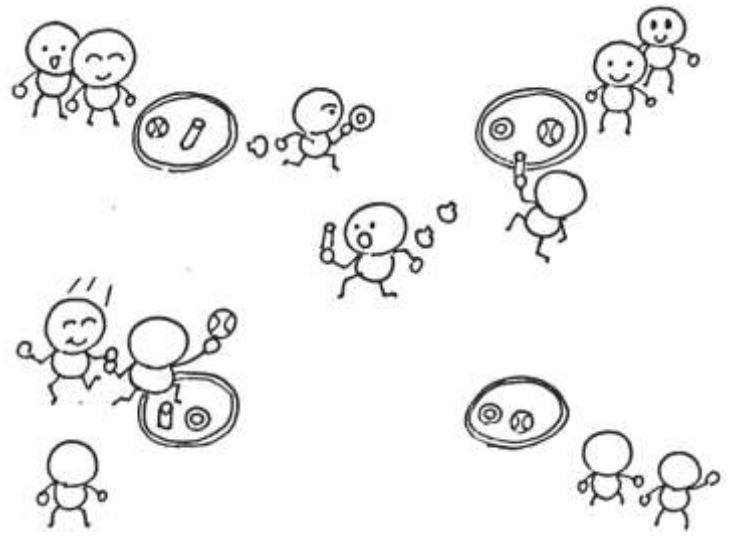
活動名	カルガモ母さん	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ① 1列になって前の人の肩を持ち、先頭がお母さん役、後ろが末っ子カルガモ役となる。 ② オオカミ役を一人決め、カルガモの列と向き合う。 ③ 1列のカルガモ家族は協力して、末っ子がオオカミにタッチされないように守る。 ④ 末っ子カルガモがオオカミにタッチされたり、列が離れてしまったりしたら役割を交代する。 ◎ 末っ子カルガモを守るため、また列が離れないようにするため、気を付けたことを共有する。 ● オオカミ役が疲れてしまったら、程よいところで交代する。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> 全体のことを考えて動く。	
人数	5人以上	
対象	だれでも	
時間	20分程度	
場所	体育館など	
道具		



活動名	竜のしっぽ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ① 4～5人のグループを作る。 ② グループごとに電車状態になり、最後尾の人はしっぽをつける。 ③ グループでつながった状態で動き、先頭の人がある他の竜のしっぽを奪う。 ④ しっぽをとられたり、列が離れてしまったりしたら負けとなる。 ◎ 列でつながった状態でスムーズに動くために工夫したことを共有する。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。 <input type="checkbox"/> 全体のことを考えて動く。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	20分程度	
場所	体育館など	
道具	<input type="checkbox"/> タオル グループ数	



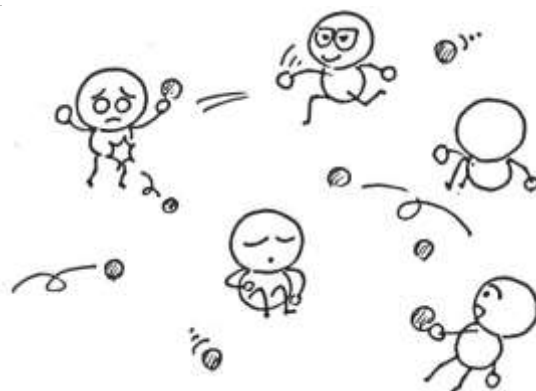
活動名	自転車操業	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ① 1辺が10m程度の正方形になるように、4つ角にフラフープを置いて、それぞれのチームの陣地とする。 ② フラフープの中に3種類の品物を1つずつ置く(ボール系、ぬいぐるみ系、リング系など)。 ③ チームメンバーはフラフープの外側に待機し、スタートしたら一人が品物を1個持って、他のチームのフラフープに置く(どのチームに置いてもよい)。 ④ 他のフラフープに品物を置いたら、自陣に戻って次のメンバーとタッチして交代する(リレー形式なので順番を決めておく)。 ⑤ 自陣の品物が全てなくなったらそのチームの勝ちで終了となる。または、どこかのチームに同種類の品物が4つすべて集まったら、そのチームの負けで終了となる。 ◎ 事前の作戦だけでなく、活動中にどう意思疎通を図るかを深めることが大切。 □ 人数に応じて三角形で行うこともできる。 ● 決着がついた瞬間がわかりにくいいため、ゴールしたチームに合図を出させるとよい。
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"/> 合意形成の仕方について考える。 <input type="checkbox"/> 周りの様子に合わせて、柔軟に動きを考える。	
人数	12人以上	
対象	だれでも	
時間	20分程度	
場所	体育館など	
道具	<input type="checkbox"/> フラフープ 4 <input type="checkbox"/> ボール等 4 <input type="checkbox"/> ぬいぐるみ等 4 <input type="checkbox"/> リング等 4	



活動名	めちゃぶつけ
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。 <input type="checkbox"/> 加減を知る。
人数	20人以上
対象	だれでも
時間	15分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 玉入れの玉 多数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

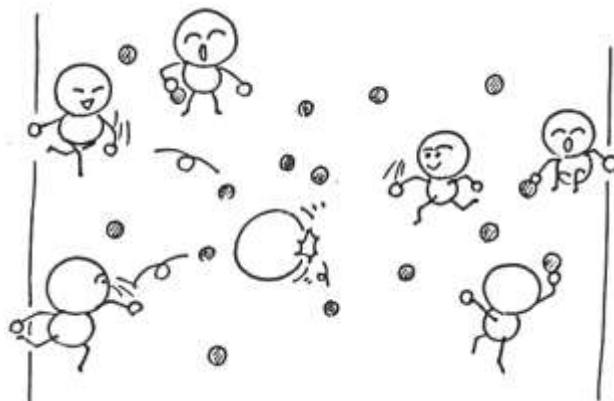
- ①当たっても痛くないボールを大量に用意する。
- ②全員が敵同士となり、スタートの合図で一斉にボールをぶつけ合う。
- ③当てられたらその場にしゃがむ。
しゃがんでいる状態で流れ弾が当たったら復活できる。
●安全のため、ねらうのは下半身のみとする。利き手ではない方の手で投げるというルールにしてもよい



活動名	流星雨
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。
人数	20人以上
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> 玉入れの玉 多数 <input type="checkbox"/> ビーチボール 1

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

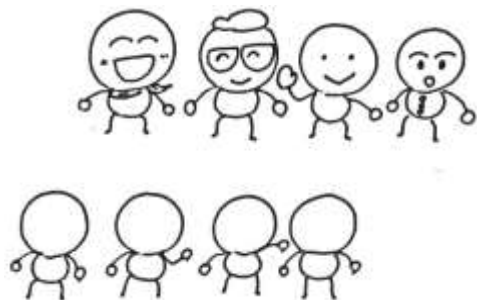
- ①当たっても痛くないボールを大量にばらまき、真ん中にビーチボールを置く。
- ②2チーム対抗で、たくさんのボールを投げ当てて、ビーチボールを動かす。
- ③ビーチボールが相手陣地のゴールラインを超えたら得点となる。
- ④制限時間内にお互いに得点を競う。
チーム対抗ではなく、目的地を決めてみんなでボールを当ててそこまで運ぶタイムトライアルをする。
●一生懸命になるあまり、直接手や足でビーチボールを飛ばすことがあるため、注意を促す。



活動名	チーム対抗変装ゲーム
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。
人数	何人でも
対象	だれでも
時間	15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)

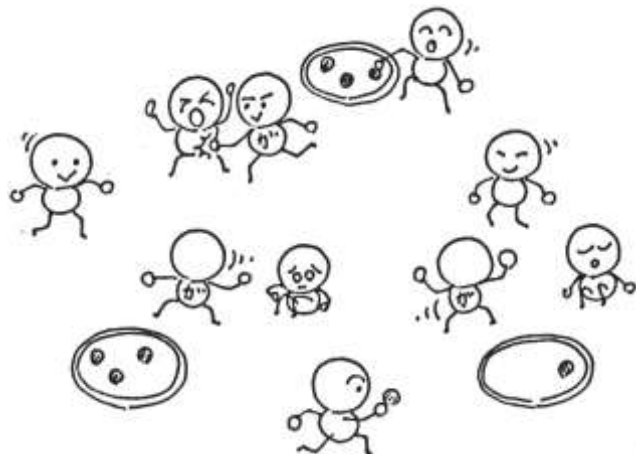
- ① 2チームに分かれて、それぞれ1列に並び向かい合う (人数が多い時はチーム数を増やす)。
- ② 30秒程度、観察タイムを設ける。
- ③ 変装タイムの間、お互いに後ろを向いて3～5カ所見えるところを少し変える。
- ④ スタートの合図で振り向き、相手チームの変わったところを言い合う。
□ 片方ずつの役割を交代してもいいし、一斉にやってもよい。



活動名	トレジャーハンター
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> いろいろな人と関わる。 <input type="checkbox"/> お互いに助け合うことについて考える。
人数	10人以上
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> フラフープ チーム数 <input type="checkbox"/> 宝物 複数

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

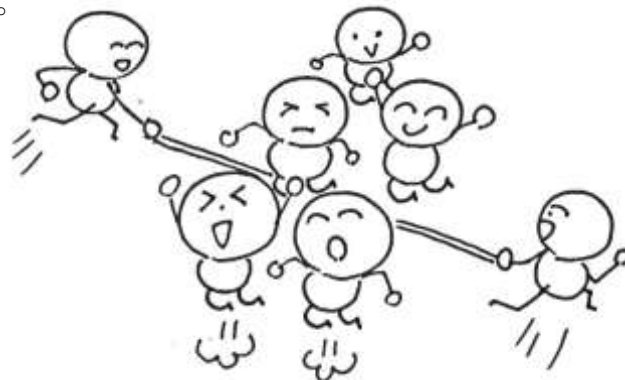
- ① フラフープで陣地を作り、中に宝物を置く。
 - ② 陣地はチーム数分作る。
 - ③ ガードが一人で、その他はハンター。
 - ④ ハンターは相手チームの宝を1つずつ奪って自分の陣地へ入れる。
 - ⑤ 相手ガードにタッチされたハンターはその場にしゃがむ。
 - ⑥ フリーズした人は味方チームのガードのタッチで生き返れる。
 - ⑦ 残った宝物の個数で勝敗が決まる。
- チームの人数やガードの人数、宝物の数等、全員が楽しく活動できる工夫を考える。



活動名	ネズミとり
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。
親	
人数	10人以上
対象	だれでも
時間	15分程度
場所	体育館など
道具	<input type="checkbox"/> ゴム紐 1

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

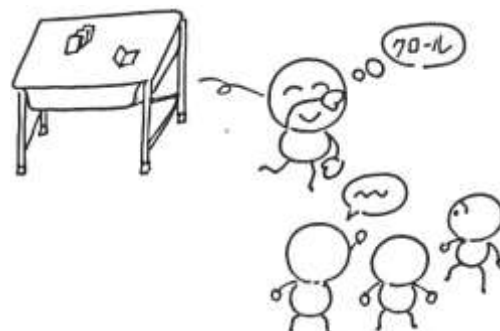
- ① 2人がゴム紐の端を持って、並んでいる人々めがけて、ワァ〜と叫びながら走ってくる。
 - ② 低いか高い位置にゴム紐を固定して走り、並んでいる人はジャンプするか、かがむかによける。
 - ③ 引っかかった人がゴム紐役と交代。
- あまり長い列にならないように列を複数にする。



活動名	ジェスチャーリレー
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。 <input type="checkbox"/> 自分の殻を破って一歩踏み出す。
親・緊	
人数	10人以上
対象	だれでも
時間	15分程度
場所	どこでも
道具	<input type="checkbox"/> お題カード 人数×1.5

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

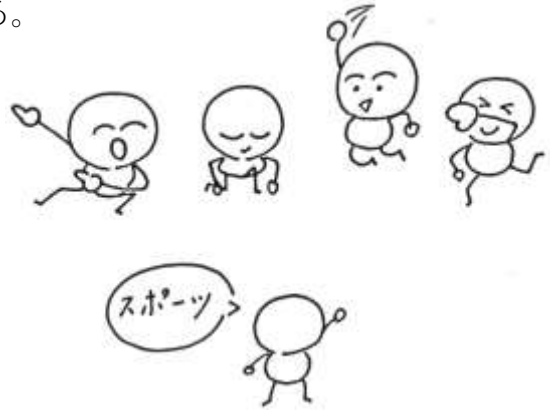
- ① お題カードを用意する。動物 (ライオン、猫、犬など)、スポーツ (バレーボール、サッカー、水泳など)、家電製品 (テレビ、アイロン、洗濯機など)
 - ② 各グループ内で順番を決める。
 - ③ スタートの合図で、1番の人がリーダーの所へいき、それぞれ別のお題をもらう。
 - ④ グループへ戻り、ジェスチャーでそのお題を伝え、他のメンバーがお題を当てる。
 - ⑤ 当たったら、2番目、3番目というようにリレーしていく。
- ◎ジェスチャーに対する恥ずかしさから一歩踏み出せた場面の気持ちに焦点を当てる。
- なかなかジェスチャーができず困りがちな子への救済措置を用意する。



活動名	グループジェスチャー
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <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"/> グループの役割分担について考える。
人数	10人以上
対象	だれでも
時間	20分程度
場所	どこでも
道具	<input type="checkbox"/> お題カード 人数分

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ①お題を用意する。「スーパーマーケット」「水族館」「オリンピック」「プール」など。
 - ②各グループ内で順番を決める。
 - ③グループの中の一人が答える役で、他の人がお題についてジェスチャーでヒントを出す。
 - ④当たったら、2番目、3番目というように答える役をリレーしていく。
- ◎お題をグループで表現するために、どのように役割分担がなされたか、合意形成の過程に焦点を当てる。



活動名	ホグコール
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。
人数	10人以上
対象	だれでも
時間	15分程度
場所	体育館など
道具	

活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)

- ①2人組を作り、ペアの合い言葉を決める。
 - ②スペースの端と端に向かい合って立ち、両手でバンパーを作った状態で目を閉じる。
 - ③ファシリテーターが何名かを目を閉じた状態で移動させ、ペアの位置がわからないようにする。
 - ④スタートの合図で、お互いのキーワードを叫びながら、声を頼りにペアの方向に歩く。
 - ⑤お互いの手が触れ合って、出会えたらOK。
- 必ず体の前に両手を出してバンパーを作り、ゆっくり歩く速さで行う。

