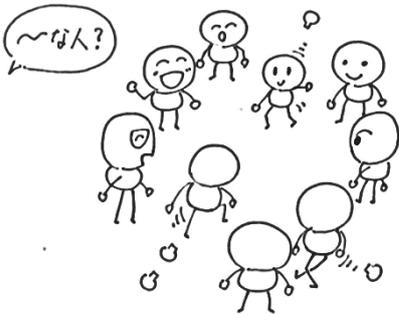
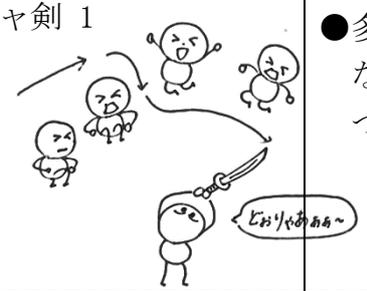


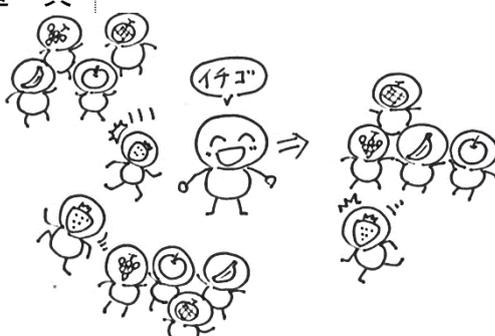
円になって行う活動

活動名	したことある人？ (Have you ever?)	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になる。 ②ファシリテーターが「～したことがある人？」や「～が好きな人」などの質問を出す。 ・カレーが好きな人？ ・兄弟姉妹がいる人？ ・海外に行ったことがある人？ など ③当てはまる人が移動して、隣以外の別の場所に移る。 ④「質問して、移動する」を繰り返す。 □慣れてきたらファシリテーター以外の方が質問を出す。 ●質問はあまり難しくもないものから始める。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> お互いのことを知り合う。 <input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。	
人数	何人でも	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

活動名	パワー梅干し	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、中央に梅干しに見立てたボールを置く。 ②ファシリテーターが「～が得意」や「～が好き」などのお題を出す。 ・海より山が好き ・水泳が得意 ・洋食より和食だ など ③出されるお題に当てはまる人ほど梅干しに近く、当てはまらない人ほど遠くに移動する。 ④様々なお題で繰り返す。 □慣れてきたらファシリテーター以外の方が質問を出す。 ●質問はあまり難しくもないものから始める。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> お互いのことを知り合う。 <input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。	
人数	何人でも	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> 赤いフリースボール 1	

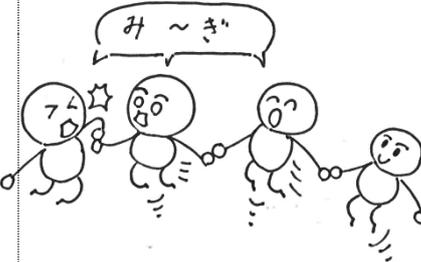
活動名	サムライ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、中央にサムライがフニャ剣を持って立つ。 ②サムライは「どおりやあ〜」と気合いを入れながら、周りの人の1メートル手前で剣を振りながら移動する。(剣を人に当てない。) ③剣の振り方は、高いか、低いかの2通りだけ。 ④周りの人はサムライが振るフニャ剣をよける。(高いコースはしゃがんで、低いコースはジャンプする。) ⑤切られたと思ったら、サムライ役を交代する。 <input type="checkbox"/> フニャ剣を縦に振った時には白刃取りのポーズをする。 ●多くの子がサムライをやりたがり、トラブルになることがあるので、みんなが楽しめる方法について話し合う必要が生じる場合もある。
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"/> エラーを楽しむ。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> フニャ剣 1 	

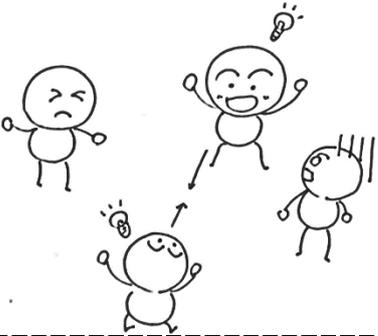
活動名	じゃんけん場所替え	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、スポットマーカーの上に立つ (椅子に座るのでも可)。中央に一人が立つ。 ②全員でじゃんけんをし、中央の人に勝った人が別の場所に移動する。 ③残った人が中央に立ち、次のじゃんけんをする。 ◎みんなが楽しめたか、楽しめないことがあったとしたらそれはなぜかを話し合うことで、周囲への配慮を促すことにつながる。 <input type="checkbox"/> 負けた人が移動したり、あいこの人が移動したりする。 <input type="checkbox"/> 中央の人がじゃんけんの後に「勝ち」・「負け」・「あいこ」のどれかを叫び、該当する人が動く。 <input type="checkbox"/> 中央にフラフープを置き、移動する際にその中を通して動くようにする。
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	10人以上	
対象	だれでも	
時間	20分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> スポットマーカー 人数分 	

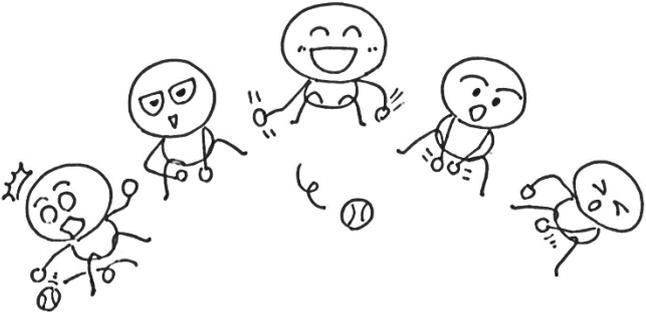
活動名	グループフルーツバスケット	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。	①円にならず、グループで集まるタイプのフルーツバスケット。 ①フルーツなら「イチゴ、ブドウ、メロン、バナナ、リンゴ」のように、5種類で1つのグループを作る。 ②鬼が「イチゴ」と言ったら、各グループのイチゴが別のグループに移動する。鬼もどこかのグループに入り、イチゴ役になる。 ③余った人が次の鬼になる。 ④「フルーツバスケット」と言ったら、全員が解散して新しいメンバーで5種類がそろうグループを作る。 ◎だれがだれとグループを作るかという動きから人間関係が見える。 ●参加人数に合わせて、グループのお題を工夫して、人数を調整する。
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	20分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

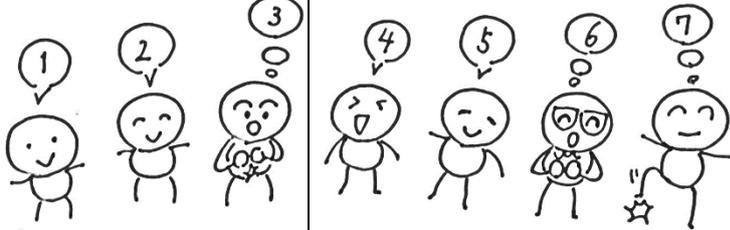
活動名	ストップ&ゴー	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	①全員で円になり、時計回りの方向を向く。 ②ファシリテーターの指示 (下の4つ) に従って動く。 ・「ゴー」: 進行方向に歩く。 ・「ストップ」: 止まる。 ・「ジョグ」: ゆっくり走る。 ・「ターン」: 向きを変える。 ③慣れてきたら、「ゴー」で止まり、「ストップ」で進むようにする。 ◎あえてエラーを起こすことで、脳と身体のリズムを意識したり、楽しんだりすることにつながる。
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	10分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

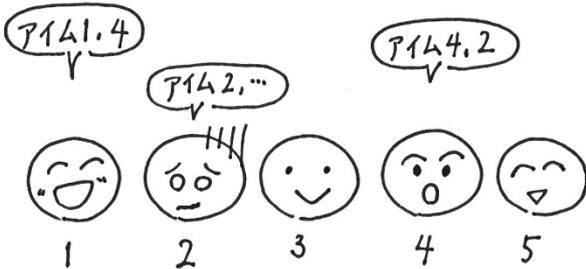
活動名	キャッチ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	<p>①全員で円になり、隣同士が両手を軽く開いたぐらゐの間隔をとる。</p> <p>②左手を手のひらを上にして、左隣の人の横に出す。</p> <p>③右手は人差し指を下向きにして、隣の人の出した手のひらの上、ぎりぎり触れない位置に出す。</p> <p>④ファシリテーターが「キャッチ」と言ったら、左手の手のひらで隣の人の人差し指をつまむ動作と、右手の人差し指が捕まらないように上に逃げる動作を同時にする。</p> <p>⑤途中、「キャット」や「キャベツ」のようなフェイントを入れたり、ファシリテーター以外の人の号令で行ったりする。</p> <p>□手のひらと人差し指を左右逆にしたり、上下逆にしたりする。</p> <p>●手のひらで強くつかもうとすると、隣の人の指を痛めてしまう恐れがあるので、優しくつまむ。逃げる人も捕まったと思ったら、強引に逃げない。</p>
人数	10人以上	
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	4方向ジャンプ(前後左右)	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"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	<p>①全員で円になり、隣同士の手をつなぐ。</p> <p>②ファシリテーターが「右」と言ったら、全員で「右」と繰り返して、一歩右に跳ぶ。</p> <p>③同様に、「左」「前」「後ろ」を行う。</p> <p>④ランダムにテンポよく行う。</p> <p>⑤慣れてきたら、ファシリテーターの指示とは逆の言葉を言いながら、逆の動きをする。</p> <p>⑥さらに、ファシリテーターの指示と同じ言葉を言いながら、逆の動きをする。</p> <p>◎あえてエラーを起こすことで、脳と身体のズレを意識したり、楽しんだりすることにつながる。</p> <p>□手をつなぐことに抵抗がある場合は、手をつなぐずに行うこともできる。</p> <p>●左右に跳ぶときは、隣同士が衝突することがあるので、あまり激しくジャンプしないように注意を促す。</p>
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

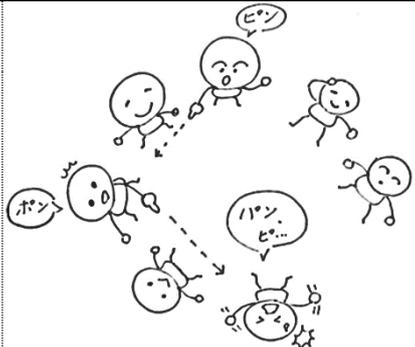
活動名	ルックダウン・ルックアップ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> いろいろな人と関わる。 <input type="checkbox"/> 相手の気持ちを考える。	①全員で円になる。 ②ファシリテーターの「ルックダウン」の声で全員が下を向く。 ③ファシリテーターが「ルックアップ」と言ったら、顔を上げて、誰かの目を見る。 ④視線が合った相手と場所を入れ替わる。 ◎目が合った時の気持ちを共有することで、相手の目を見ることの重要性を確認する。 ◎視線を送る相手が限定されているかどうかで、人間関係が見える。 <input type="checkbox"/> 視線が合った人は他の場所で円を作って続け、そこで視線が合ったら元の円に戻る。
人数	10人以上	
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	袋のねずみ (ケージサッカー)	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"/> 勝敗にこだわらずに楽しむ。	①足を開いて円になる。 ②ねずみに見立てたボールを手ではじき合う (つかまない)。 ③ねずみに股の下を通して逃げられたらアウトとなる。 ④股の下を通された回数が少ない人の勝ちとなる。 ◎勝敗を超えてみんなで楽しむための要素について考えるきっかけとする。 <input type="checkbox"/> 円の中でチームを分け、チーム対抗で行う。 ●人数に合わせて、みんなが楽しめるボールの数を調整する。
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具	<input type="checkbox"/> 柔らかいボール 1以上	

活動名	数回し	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になる。 ②誰かから時計回りに1から順に数字を言う。 ③3の倍数になる人は、数字を言う代わりに手をたたく。 ④7の倍数になる人は、数字を言う代わりに足音を立てる。 ⑤3と7の公倍数の人は、数字を言う代わりに手をたたくのと足音を立てるのを同時にする。 ⑥エラーが起これたら、次の人が1からやり直す。 □3と7ではなく、どの数字で何をするかをメンバーで考えてもよい。 ●グループの雰囲気づくりが重要なので、やり直さず続けることもできる。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	
人数	10人以上	
対象	中学年以上	
時間	15分程度	
場所	教室など	
道具		

活動名	番号おくり	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、それぞれに1から順に番号をふる。 ②1番目の人から、「アイム、1、4」のように自分の番号に続けて誰かの番号を言う。 ③呼ばれた番号の人が、「アイム4、9」のように自分の番号の後に誰かの番号を言い、次々と続ける。 ④エラーがあったら、その人は一番後ろの番号の場所に行き、他の人の番号が1ずつずれる。 ◎エラーを含めて、みんなが楽しいと思える集団の雰囲気づくりについて気づきを共有する。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など	
道具		

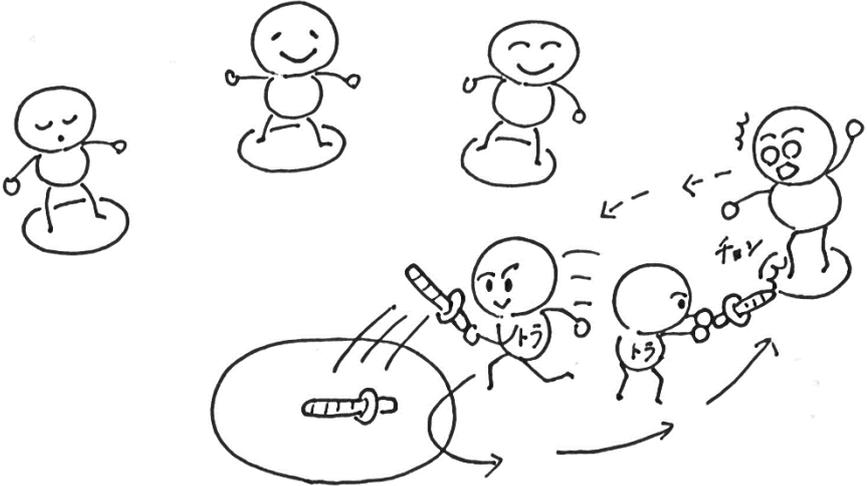
活動名	ハイ・ロー・ヨー	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、スタートの人を決める。 ②最初の人「ハイ」と言いながら、左右のどちらかの肘を曲げて、自分の頭越しに隣の人を指す。 ③指された人は左右のどちらかの肘を曲げて胸の高さで次の隣の人を指しながら「ロー」と言う。 ④指された人は「ヨー」と言いながら、両手を合わせて腕を伸ばし、一歩前を出て両隣以外の人を指す。 ⑤指された人は「ハイ」のアクションから繰り返す。 ⑥リズムカルに続け、エラーが起こったらその人から再スタート。 ◎エラーを含めて、みんなが楽しいと思える集団の雰囲気づくりについて気付きを共有する。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など	
道具		

活動名	ピン・ポン・パン	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で輪になり、誰かが「ピン」と言いながら別の人を指さす。 ②指された人は「ポン」と言いながら別の人を指さす。 ③同じく指された人は手を動かさず「パン」と言い、その人が「ピン」と始める。 ④リズムカルに続け、エラーが起こったらその人から再スタート。 ◎エラーを含めて、みんなが楽しいと思える集団の雰囲気づくりについて気付きを共有する。 <input type="checkbox"/> 「ピン」「ポン」と時計回りに進み、3人目が「パン」と言いながら誰かを指さす。指された人から「ピン」「ポン」「パン」を繰り返す。「ピン」「ポン」の時に、誰かを指さすフェイントを入れるとエラーを誘える。
ねらい (例)	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など	
道具		

活動名	ジップザップ	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、鬼が中央に立つ。 ②鬼が誰かを指して、「ジップ」と言いながらジップ光線を出す。 ③指された人は避けるために頭を押さえてしゃがむ。両隣の人は、指された人を守るために、「ザップ」と言いながら、内側の手を水平に出してシールドを作る。 ④これを繰り返し、遅れたり、エラーが起こったりしたら、鬼を交代する。 ●誰を指しているかがはっきりするように、鬼は近づいてからジップ光線を出す。 ●人数が多いと待ち時間が長いため、鬼を増やす。
ねらい (例)		
親・緊	<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"/> エラーを楽しむ。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

活動名	スピードラビット	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点) ①全員で円になり、鬼が中央に立つ。 ②3人組で表現する動物ポーズ (うさぎ、ぞう、牛)を確認する。ポーズは対象に合わせて考える。 ③鬼が誰かを指さし、「うさぎ」・「ぞう」・「牛」のいずれかを言う。 ④指された人とその両隣の人で、その動物ポーズを素早く作る。 ⑤これを繰り返し、遅れたり、エラーが起こったりしたら、鬼を交代する。 <input type="checkbox"/> ジップザップを織り交ぜると、よりエラーが起こりやすくなる。 ●誰を指しているかがはっきりするように、鬼は近づいてから指さす。 ●人数が多いと待ち時間が長いため、鬼を増やす。
ねらい (例)		
親・緊	<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"/> エラーを楽しむ。	
人数	10人以上	
対象	だれでも	
時間	15分程度	
場所	教室など ※机無	
道具		

活動名	エーデルワイス	活動の流れ (◎ポイント □アレンジ ●留意点)			
ねらい (例)		①エーデルワイスを歌いながら、またはハミング			
親・緊	<input type="checkbox"/> 心や体をほぐす。 <input type="checkbox"/> エラーを楽しむ。 <input type="checkbox"/> あたたかい雰囲気をつくる。	しながら6つの動きを繰り返す。			
人数	何人でも	1. 右隣の人の手をたたく。			
対象	だれでも	2. 自分の右ももをたたく。			
時間	15分程度	3. 自分の左ももをたたく			
場所	教室など	4. 自分の左手の甲をたたいてかるくはね上げる。			
道具			5・6. 1回ずつ自分の手のひらをたたく。		
道 具			②リズムカルにできるようになったら、ファシリテーターの「はい」の合図で左右を逆にしてやる。		
			◎途中でエラーが続き混乱状態になることもあるが、みんなでエラーを笑い合いながら楽しめる集団づくりをめざす。		
			◎途中	◎エラーが続き混乱状態になることもあるが、みんなでエラーを笑い合いながら楽しめる	
			◎集団づくりをめざす。		
		1	2		
		3	4		
		5・6			

活動名	トラの穴	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。 <input type="checkbox"/> 自分の殻を破って一歩踏み出す。	<p>①全員で円になり、マーカーの上に立つ。</p> <p>②円の中央にフラフープを置く。</p> <p>③トラ役が一人、フニャ剣を持って、輪の中をぐるりと歩く。</p> <p>④トラ役はフニャ剣で誰かを触ったら、すぐ剣をフラフープの中に置いて、触った人のマーカーの上に立つ。</p> <p>⑤触られた人は中央のフニャ剣を取りに行き、トラ役が自分の位置に入る前に剣でタッチできればセーフ。間に合わなければ次のトラ役となる。</p> <p>□マーカー上的人是、トラが離れている際に、フラフープにタッチして自分の位置に戻り、「勇者のしるし」と言いながらポーズを決めると勇者に認定される。しかし、フラフープに触ろうとする間に、他の人がその場所に入り込むこともできる。</p> <p>●フニャ剣で触るのは腰から下のみ。触るだけで、たたかないように。</p> <p>●フニャ剣をフラフープの中に置くときは、投げてはいけない。</p>	
人数	10人以上		
対象	だれでも		
時間	15分程度		
場所	教室など ※机無		
道具	<input type="checkbox"/> フニャ剣 1 <input type="checkbox"/> フラフープ 1 <input type="checkbox"/> スポットマーカー 人数分		