

どこでも みんなでできる
アクティビティ集

はじめに

物がなくても、みんながいれば何かできる！

この小冊子では、みんながちょっと集まれば、楽しく遊べたり、お互いのことをよく知るきっかけになる方法を紹介しています。体を動かすもの、よく分からないけどやっている则笑ってしまうもの、ちょっと工夫が必要なもの…、など、いろいろあります！ぜひ挑戦してみてください！

一緒にやってみるだけで、楽しい気持ちになれたり、この人はこんな人なのかとわかったり、友だちになれたり…。そんな可能性のあるアクティビティです。

日能研
プロジェクト アドベンチャー ジャパン

【本冊子の使用方法】

ここでは、物がなくても数人以上集まれば、気軽に楽しめるものを中心に集めました。広い場所がなくてもできるアクティビティです。

集まった人数、年齢、人間関係（すでに知り合いなのか、初対面か）などを考慮しながら、工夫して使っていただければと思います。

大切なことは、参加は強制ではなく、やりたい！という気持ちで行うことです。

各々の気持ち、体の状態などをみながら、それぞれが気持ちよく楽しく参加できる方法で活用してください。

【対象年齢について】

各アクティビティに、「対象年齢」が記載されていますが、やり方を工夫すればそれ以外の年齢でも行うことができます。

また、記載されている物が手元にない場合、他の物で代用して楽しむこともあります。

(例：フラフープ→ロープを輪にしたもの、ボール→布を結んだものなど)

なおこの小冊子で紹介したアクティビティは、次の2冊の本から抜粋したものです。

「グループのちからを生かすー成長を支えるグループづくりー」

プロジェクトアドベンチャージャパン編 発売みくに出版

ISBN978-4-8403-0257-9

(ヒューマンノット、人間マシーンを除く)

「対立がちからにーグループづくりに生かせる体験学習のすすめー」

ウイリアム・J・クレイドラー,リサ・ファーロン他著

プロジェクトアドベンチャージャパン訳 発売みくに出版

ISBN978-4-8403-0121-3

(ヒューマンノット、人間マシーン)

※抜粋元の「グループのちからを生かす」「対立がちからに」では、アクティビティの種類、アドベンチャープログラムの流れなどについてを詳しくご紹介しています。

書籍についてのお問い合わせは、みくに出版までお願いします。

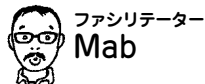
電話 03(3770)6930 <http://www.mikuni-webshop.com/>

目次

ネーム遊び	5
アンケート	7
サイン集め	8
7-11	9
ネームトス	10
みんなおに	13
ラインアップ	14
数かぞえ	16
ぱちぱちインパルス	17
バナナおに	19
ストップ&ゴー	20
ジップザップ	21
かつぱおに	22
ガーディアン エンジョル	24
ピープルトゥピープル	26
価値観ベスト5	27
フライングペーパー	28
オセロ紹介	30
エブリボディアップ	31
フープリレー	33
ヒューマンノット	35
人間マシーン	36

01 ネーム遊び

自分の名前を使って遊ぶ自己紹介のゲームです。



対象年齢

小学生以上

タイプ

アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間

10分程度

人数

何人でも可能

必要な体験

特になし

用意するもの

小道具(ラバーチキン
やフリースボールなど)

手順

- 1 一つの円(輪)になります。
- 2 ファシリテーターから時計回りで小道具(ラバーチキンやフリースボールなど)を順番にまわしていきます。
- 3 小道具が自分にまわってきた時、自分の名前(本名)を言います。
- 4 言い終わったら、隣の人に小道具を渡してあげます。これを続けていきます。
- 5 一周して小道具がファシリテーターまで戻ってきたら、その次に反時計回りで小道具をまわしていきます。
- 6 そのときに名前も反対読みで発表していきます。
- 7 例えば「ヤマダ タロウ」なら「ウロタ ダマヤ」、「サトウ イチロウ」なら「ウロチイ ウトサ」といった感じです。

ファシリテーターから
ひと言

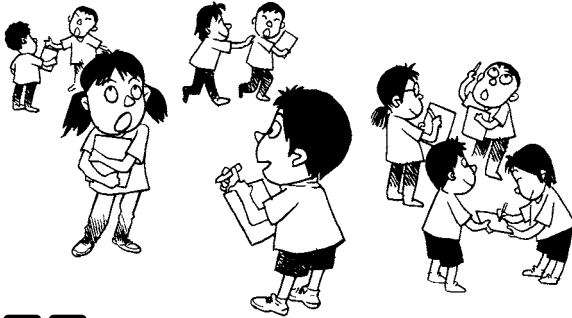
- ◆この活動はお互いに名前を覚えていく初期段階で使うことができます。
- ◆反対から読み上げているとき、間違えても誰もわかりませんから、楽しく活動してください。
- ◆バリエーションとして中学生以上なら、自分の名前をローマ字に変換し

て、それを反対から読み上げる方法があります。これは英語読みにこだわらず、どんな言語でもかまいません。名字と名前の一部をドッキングさせても面白いです。例えばヤマダ タロウ「YAMADATARO」なら「ORATADA MAY」（オラターダ マイ）こんな感じです。

- ◆創造力を働かせて楽しみながら活動しましょう。新しい発音が見つかるかもしれません。

02 アンケート

仲間が知っているいろいろなことを集めていきます。



対象年齢
小学5年生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
15分

人数
5人以上

必要な体験
なし

用意するもの
紙、ペン、クリップ
ボード（下敷きなど）
のようなもの

手順

1 あらかじめ質問（10個程度）が書かれているアンケート用紙を作成しておきます。

質問内容は、

①知っているようで知らないこと

例：「富士山の標高は？」「トイレットペーパー、1ロールの長さ？」

②書けそうでかけないもの

例：「アリの絵」「校章」など

③時事系

例：「今日は何の日？」「サッカー日本代表は○対○で勝ったor負けた」など

④誰でも答えられるもの

例：「私の特技は、○○です」「私の趣味は○○です」

2 説明をした後、全員いっせいに質問の答えを知っている人を探し出し、その答えとその人のサイン（芸能人風でも署名でも可）をもらいます。探し方は大声を出す、自らアピールするなど、自由です。

3 同じ人に複数の答えとサインをしてもらわないようにして、時間内にできるだけ多くの人から書いてもらいます。

03 サイン集め

まずは名前を集めて、次にサインを集めます。



手順

- 1 紙を1人1枚持ちます。
- 2 スタートの合図で、その紙に誰でもいいので5人に名前(姓名)を書いてもらいます。
- 3 5人に名前を書いてもらった円に戻ります。
- 4 次に、自分が呼ばれたいニックネームを考えてもらいますが、発表はしません。
- 5 全員が呼ばれたいニックネームを決めたら、スタートの合図で名前(姓名)を書いてもらった人を探し出し、名前の横にニックネームを書いてもらいます。
- 6 5人全員にニックネームを書いてもらった円に戻ります。
- 7 順番に1人ひとり自分の名前を発表し、発表した人のニックネームを書いてもらっている人は、その人のニックネームを声を合わせて発表してもらう。本人と一緒にいっせいに発表してもいいです。



ファシリテーター

Mondy

対象年齢
小学5年生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
15分

人数
5人以上

必要な体験
なし

用意するもの
紙、ペン、クリップ
ボード(下敷きなど)
のようなもの

07 7-11

互いの数を合わせて、「7」「11」をつくります。



ファシリテーター
Mondy

対象年齢
小学3年生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
15分

人数
5人以上

必要な体験
なし

用意するもの
なし

手順

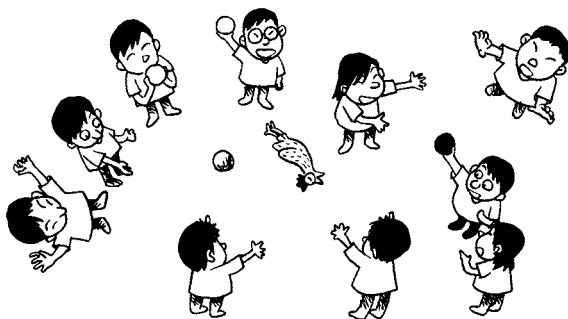
- 1 2人組をつくり、互いに向き合います。
- 2 手を背中にまわして、自分の数字を決めて指を折ります。
- 3 「せーの」で同時に片手を出し、互いの数字を足して「7」になるまで続けます。合わせて「7」になったら、まずは喜び合いましょう！そして次の相手を探し、同じように続けていきます。
- 4 適当なところで、次のステップへ。次は両手を出し、足して「11」になるまで続けます。合わせて「11」になったら、やっぱり、まずは喜び合いましょう！
- 5 今度は次の相手ではなく、3人組、4人組と人数を増やしてトライしてみます。

ふりかえり

- 出す数をどうやって決めた？
- 足してなかなか「7」「11」にならないとき、どんな工夫をした？

10 ネームトス

信頼関係の基本は名前を覚えること。でも楽しんで名前が言えればよい。



手順

- 1 グループにラバーチキン1個とフリスボール5個ぐらいを用意する。なければ雑巾でもタオルでもよい。あまりきたなかつたり重かつたりするものは不可。
- 2 輪になってファシリテーターがラバーチキンを1個持ち、説明する。
- 3 「いまからこのラバーチキンを順に回していきます。自分のところにチキンがきたらみんなに自分の名前を発表してください。名字(姓)は今回はなしにします。名字を使うとどうも固くなっていけません。名字以外であれば何でも結構です。小さいころこう呼ばれていた。昔からこの名前と呼ばれたかった。キャサリン、エリザベスなんでもOKです。思いつかなかったら下の名前(ファーストネーム)でも結構です。名字以外です。では今からちょっとの間に今日呼ばれたい名前を決めてください。それから「さん」とか「くん」とか敬称は省略してください。呼び捨てにされても怒らないでください。悪気はないんです。はい、では私は「おいしょ」です。じゃあ右から回します。はいどうぞ」と言ってラバーチキンを手渡します。
- 4 一順してきたところで「それでは、これから名前覚えに入ります。このチキンを誰かに優しく投げます。



ファシリテーター
はやしくん

対象年齢
名前が言えればよい

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
20分～40分

人数

大勢の場合は8～12人程度のグループに分割する。多すぎるとはやしくんの場合は覚えられないのでつまらなくなる。

必要な体験

事前に軽いウォームアップを3つぐらい。いきなりやるには負荷が大きい。

用意するもの

ラバーチキン、フリスボール

そのとき投げる相手の人の名前を言って投げます。『はいマブ』、受け取った人は『サンキュー』、『ありがとう』なんでもいいです。お礼の言葉と一緒に投げてくれた人の名前を言います。「サンキューおいしょ」。マブはこんどは別の人に投げます。相手の名前を忘れてしまったら、素直に聞いてください。聞かれたらすぐに教えてあげましょう。これは名前を覚えるためのゲームです。なるべく忘れてしまった人に投げてみてください。

5 少し慣れてきたら、フリースボールを一つ加えて、ラバーチキンとフリースボールでやってみます。もっと慣れてきたらフリースボールをどんどん増やします。

6 だいたい覚えてきたところで「では今から輪を目いっぱい広げてください。みんな行けるとこまで広がってください。だいたい20mぐらいの輪に広がりましょう。さあ、もう一度続けましょう。大きな声を出さないと聞こえませんよー」。

7 何回かやったところで「では今からは、一度ボールを誰かに投げたら1歩ずつ前に出てきてください」。こうすると少しずつ輪が小さくなってきます。この間、自然にまだボールが回ってこなくて輪の外にいる人がいたらその人にみんなが積極的に投げてあげる様子が普通は見られます。

8 輪が小さくなってきたら小声で「では、今からはボールは手渡しでも届きますね。それでは、こんどは小さい声で名前を呼んでください。すべて小さい声で、ヒソヒソ声でしゃべってください。みんな静かに聞いてください。どれぐらい小さい声で話しても聞こえませんかねえ。お礼も忘れずに言ってください、小さい声で」。

9 「ボールを渡したら1歩前に入るのを忘れないでください」。だんだんぎゅうぎゅうになって動けなくなったら、小さい声で「おつかれさま」と言って終わり

にします。

ふりかえり

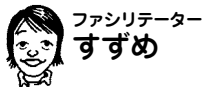
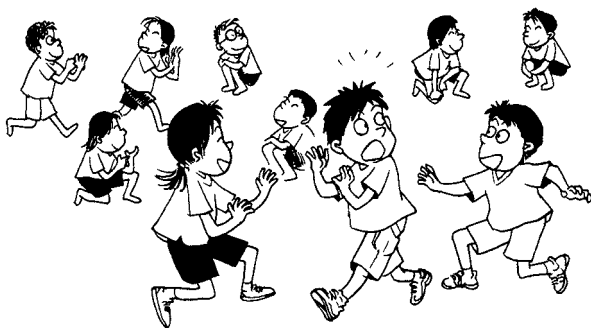
- 何か感じたことはありますか？
- 途中なにか不安を感じたことがありますか？
- 安心できたことはありますか？

ファシリテーターから
ひと言

- ◆ただ名前を覚えるだけでこんなに時間をかけるのは無駄なような気がします。でもこれはゲームだと思ってやりましょう。楽しければいいのです。
- ◆名前を覚えたらどんどん使いましょう。使わないと忘れてしまいます。
- ◆必ず最後の上記9までやらなくてもOKです。でも最後が一番面白いのです。

11 みんなおに

とにかく自分以外の人は全員がおにの鬼ごっこ



ファシリテーター
すずめ

対象年齢

小中学生

タイプ

アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間

10分程度

人数

15人以上

必要な体験

ストレッチなど体の
準備

用意するもの

鬼ごっこの範囲を仕
切る目印

安全メモ

タッチされてしゃがんで
いる人につまづかないよ
うに、開始する前に十分
注意してください。

手順

- 1 範囲の中で広がってください。スピードは歩く、走るのどちらかに決めます（走る場合は範囲を十分確保してください）。
- 2 みんなおにであり、逃げる人でもあります。他の人にタッチされないように逃げながら誰かをタッチします。
- 3 もしタッチされた場合はその場にしゃがみます。
- 4 安全のためバンパーを使って行います。
- 5 あっという間に終わってしまうので、また挑戦してみましょう。

ファシリテーターから
ひと言

- ◆2人同時にタッチした場合はどうするか？ 相談してみてください。
- ◆すぐに終わってしまうのでつまらないという場合は、タッチされてしゃがんでいる人が「ヘルプ」と叫んで手を上げたときに、誰かが手にタッチして復活させてあげることを加えてやってみるとよいでしょう。
- ◆進行方向は前のみにしたたり、スローモーションにするとさらに楽しい鬼ごっこになります。

15 ラインアップ

いろいろな条件に沿って、みんなで並び替わります。



ファシリテーター
Mondy

対象年齢
小学生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
10分

人数
8人以上

必要な体験
なし

用意するもの
なし

手順

- 1 みんなの顔が見えるように全員で輪をつくります。
- 2 基準になる箇所を決めて、テーマに沿って並び替わ
ることを説明します。
- 3 テーマ（誕生日など）を発表します。
- 4 全員でその順番に並び替わります。
- 5 順番に並び終わったら、全員で合図（うなづくなど）
をしてもらいます。
- 6 1人ひとり、順番に確認を行います。

<バリエーション>

- ①言葉を使わずに並び替わってみる。
- ②ジェスチャー（指で数字を表すなど）もなしにして
みる。
- ③昨夜の睡眠時間順に並び、その後理想の睡眠時間順
に並ぶと、その日の体調チェックをすることもでき
ます。
- ④自分を動物にたとえて、その大きさ順になる（中学
生以上向け）。

ふ り か え り

- 工夫したところは？
- 言葉を使わない時はどうやった？
- 相手に伝わらなかった時、どんな気持ちでした？
- 伝わった時はどんな気持ちだった？
- 自分の睡眠時間から、今日の体調は？

17 数かぞえ

数字が重ならないように、みんなで積み上げていきます。



ファシリテーター
Mondy

対象年齢
小学3年生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
10分

人数
8人以上

必要な体験
なし

用意するもの
なし

手順

- 1 全員で輪をつくります。
- 2 合図をしないで誰からでもいいので「1」と言います。
- 3 次に誰かが「2」、その次は誰かが「3」と、数字を1人1回言っていきます。
- 4 誰かと数字（声）が重なったら、最初からやり直します。
- 5 声が重なることなく、全員が数字を順番に言い切れたら成功！

<バリエーション>

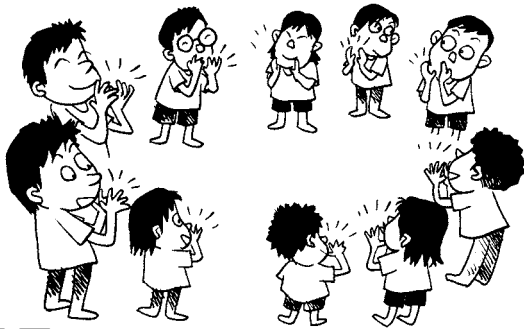
- ①目を閉じる。
- ②1のときは1人が、2のときは2人同時に、3のときは3人同時に、手を上げるまたは足を出す。

ふりかえり

- やっている最中は、どんな気持ちだった？
- 数字を声に出した時の気持ちは？

19 ぱちぱちインパルス

まず、みんなの意識を集中させたい。



手順

- 1 輪になります。
- 2 今から私がやる動作を私の右の人から順々に送っていただきます。ウェーブのように左からきた動作を右の人に送っていただきます。
- 3 では、最初は拍手1回「ぱち」。これを次々に送っていきます。
- 4 1回まわって元に戻ってきました。これを今度はなるべく早くまわしてください。
- 5 もっと早く。一周で終わらないで、どんどんまわします。もっともっと早く。
- 6 はい、それでは次に拍手2回にします。「ぱち、ぱち」これをまわしていただきます。
- 7 スピードがのってきたら、次に拍手2回の後に足踏み1回を入れます。「ぱち、ぱち、どん」です。右足でも左足でもかまいません。最初はゆっくりいきましよう。
- 8 スピードが上がってきたら、次は拍手2回の後の足踏みを2回にします。「ぱち、ぱち、どん、どん」
- 9 はい、こんどは拍手2回に足踏み2回のみですが、ひとつのウェーブを追いかけるように次のウェーブが



ファシリテーター
はやくん

対象年齢

5歳以上ぐらい

タイプ

アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間

10分～15分

人数

10人～50人程度

必要な体験

特に必要なし。ウォームアップの一番初めでも使える。

用意するもの

なし

まわってきます。左からまわってきます、常に左隣の人を見ていてください。左の人にまわってきたら直ぐに自分の番です、次は右の人の番。とにかく早くまわしてください。

10 人数にもよりますが最初は5秒おきぐらいに「ぱち、ぱち、どん、どん」信号を送っていきます。少し慣れてきたら間隔を短くしていきます。途中で一周した信号が左隣に戻ってきたらこれも続けて右に送っていきます。どんどん信号の間隔を短くします。最後には間隔を空けずに続けます。「ぱち、ぱち、どん、どん」「ぱち、ぱち、どん、どん」……。なんだか楽しくなってきました。飽きるまで続けましょう。

ふりかえり

- ウォームアップでふりかえりは必要ないと思います。ノリが冷める前に次に行きましょう。ここではテンポが大切です。

ファンリター
ターから
ひと言

- ◆あまり人数が多いときは拍手1回だけを何秒で一周できるかやってみます。まったく違う活動になります。目標を決めてやるとさらに面白い。
- ◆拍手1回を右回りと左回り同時にやってみましょう。さて、誰のところで信号が交差するのでしょうか。

20 バナナおに*

ただひたすらにバナナ祭り！ バナナをテーマにした鬼ごっこです。



手順

- 1 バナナ菌をもったボール（黄色と緑だと臨場感が溢れます）を持つバナナン（おに）を決めます。
- 2 バナナンの持つフリースボールでタッチされた人は、その場でバナナになる。バナナになるとは、立った状態で両手を頭上で合わせ、体全体を使ってちょっと曲がり気味のバナナになります。ポイントは表情、動けなくなったのでちょっと悲しめな表情を。
- 3 バナナになっていない人は、バナナになった人を助けることができます。
- 4 バナナになった人を助けるには、2人が両側からまるでバナナの皮をむくようにバナナになった人の手を開きます。
- 5 皮を無事にむかれた人は、動き出せることのうれしさを満面の笑みで表現するのがポイントです。
- 6 バナナンは全員をバナナにすべく、動き回る！（けっこうハードです）
- 7 あまりにも熱中しすぎ、ぶつかるなどの安全が欠けてしまうことがあるので、両手を胸の前に上げバンパーをつくる、動く早さを設定する必要があります。

<バリエーション>

- ①バナナンの数を増やします。



ファシリテーター

Mondy

対象年齢

小学3年生以上

タイプ

アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間

10分

人数

8人以上

必要な体験

なし

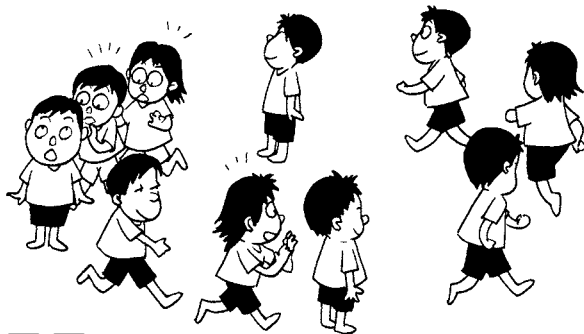
用意するもの

フリースボール（できれば黄色と緑があるといいですね）

*このゲームは、とある中学校プログラムの際に、生徒から教えていただいたモノです。

21 ストップ&ゴー

号令に合わせて動きますが、号令の声と意味が変わると……。



ファシリテーター
Mondy

対象年齢
小学3年生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
15分

人数
5人以上

必要な体験
なし

用意するもの
なし

手順

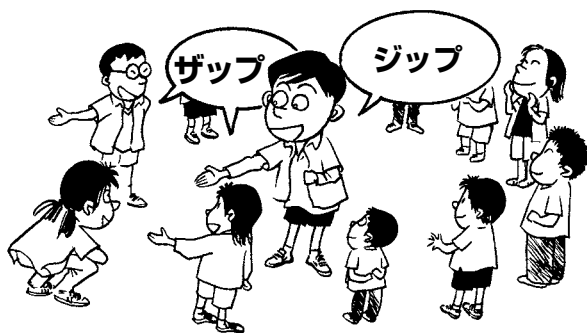
- 1 全員で輪をつくりまます。
- 2 いくつかの号令に合わせて円になった状態のまま動きます。
「ゴー」の掛け声のとき、時計回りに歩き出す
「ストップ」の掛け声のとき、立ち止まる
「ジョグ」の掛け声のとき、駆け足になる
「ターン」の掛け声のとき、進行方向を逆にする
- 3 しばらくしたら、号令と動きの組合せを少しずつ変えます。
「ゴー」の掛け声のとき、立ち止まる、
「ストップ」の掛け声のとき、歩き出す、とか
「ゴー」の掛け声のとき、駆け足
「ジョグ」の掛け声のとき、立ち止まる
「ストップ」の掛け声のとき、歩き出す、など
- 4 動きを止める「ストップ」という声で動き出すようにすることがポイントです。
- 5 いきなりすべての掛け声での動きを変えるのではなく、少しずつ変えていきましょう。

<バリエーション>

- ①参加者に掛け声役をやってもらおう。

23 ジップザップ

明るく楽しく「ジップ」「ザップ」と声を出しつつ、盛り上がります。



手順

- 1 全員で円になります。ボランテア（ジッパー）を決め、円の中心に立ってもらいます。
- 2 ジッパーは円の中心からでも、近づきながらもかまわないので誰かを指しながら「ジップ」と声を出します。はっきりと誰を指しているかわかるように指すことがポイントです。
- 3 ジッパーに指された人は、かがみ（中腰になり）ます。ジッパーに指された人の両側の人は、指された人側の腕を肩まで上げながら「ザップ」と声を出します。
- 4 以下の場合にジッパーが交代します。
【指された人】かがむタイミングがずれた、かがみ忘れた、など。
【両側の人】腕を上げるタイミングや「ザップ」というタイミングが遅れる、腕を上げ忘れた、「ザップ」と言い忘れた、など。
【その他の人】思わず腕を上げてしまった、かがんでしまった、動いてしまった、など。
できたかできなかったかといった判断は、お互い同士で決めてもらいます。

ファシリテーター
Mondy

対象年齢
小学4年生以上

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
15分

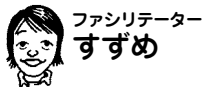
人数
8人以上

必要な体験
なし

用意するもの
なし

25 かつぱおに(エネルギータグ)

頭に載せたエネルギーが切れないように逃げる鬼ごっこ



ファシリテーター
すずめ

対象年齢

小中学生

タイプ

アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間

10分～15分程度

人数

10人程度

必要な体験

可能であれば、みんなおに

用意するもの

頭に載せる平たいものを参加人数分(ソフティ、紙皿、A4の紙を4つ折にしたものなど)、鬼ごっこの範囲を仕切る目印

手順

- 1 エネルギー(頭に載せる平たいもの)を配り、鬼ごっこの範囲を知らせます。
- 2 この鬼ごっこでは自分以外の人はみんなおにです。頭にエネルギーが載っている人が参加できます。自分のエネルギーが落ちないように人の体に触らずに自分以外の人のエネルギーを落とすことに挑戦してみてください。
- 3 エネルギーが落ちた人は安全に注意してその場で止まってください。
- 4 安全上の注意として体に触れずにエネルギーを落とすこと、スピードはみんなが楽しめる速さにすることなどを伝えます。

ふりかえり

- 鬼ごっこなので特にふりかえりは必要としませんが、活動中にスピード、身体接触など、気になる点があった場合は、クイックチェックで振り返ることも可能。

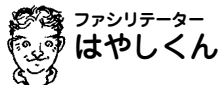
安全メモ

相手のエネルギーを落とすことばかり考えていると頭を叩いたり、屈んだ拍子に頭突きをしたりしてしまう場合があります。開始する前に十分注意してください。

- ◆エネルギーが落ちてしまった人もまた参加できるように、「ヘルプ」と叫んで手を上げた場合は、エネルギーのある誰かが落ちたエネルギーを拾って頭に載せてあげることができます。ただしその時エネルギーが落ちてしまった場合はその場に止まってください。
- ◆お煎餅やクッキーなど、平らなお菓子（個別包装のもの）などを使って行くと楽しいし、自分のエネルギーを大切に扱うことができます。終わったら使ったお菓子は休憩などの時間を使って食べる楽しみも！
- ◆スローモーションだとより楽しい鬼ごっこです。

26 ガーディアン エンジェル

何故か動き、何故か走る。



ファシリテーター
はやしくん

対象年齢
言葉が通じればよい

タイプ
アイスブレイカー・
ウォームアップ

時間
20分

人数
10人以上がよい。100
人以上でも可

必要な体験
特になし

用意するもの
なし

手順

- 1 輪になります。今からここにいる人の中で2人の人をイメージしてください。1人は自分を狙っている敵の「スナイパー」です。もう1人は自分を守ってくれる「守り神」です。自分だけが知っています。あとで発表したりしません。
- 2 自分は「スナイパー」から狙われています。その「スナイパー」から逃れるためには自分と「スナイパー」を結ぶ直線の上に「守り神」に居てもらわなければなりません。「守り神」は自分が「守り神」にさせられているということを知りません。だからこっちが動かなければなりません。つまり「スナイパー」と自分を結ぶ直線の上に「守り神」が来るような位置に自分が移動します。
- 3 では、今から「用意スタート」と言ったら守り神に守られる安全な場所に移動してください。私が「5・4・3・2・1・ストップ」と言います。「ストップ」と言ったところで止まってください。止まった位置でも「守り神」に守られているようがんばってください。
- 4 くれぐれも安全に。では「用意スタート」。…20～30秒ぐらいで……「5・4・3・2・1・ストップ」。はい、今、安全に守られている人は手を上げてくだ

さい。

5 次にこんどは違うパターンです。今自分がイメージした「守り神」と「スナイパー」の役割を自分の頭の中でチェンジしてください。さっき「スナイパー」だった人が今度は「守り神」です。「守り神」だった人が「スナイパー」。やることは同じです。では「用意スタート」。

6 さて、第3のパターンです。今度は頭の中で他の人に変えてください。1人は「スナイパー」です。もう1人は「仮の自分」です。

7 みなさんは「守り神」になってください。「仮の自分」をこんどはみなさんが守ってください。つまり「スナイパー」と「仮の自分」を結ぶ直線の上にみなさんが居てもらわなければなりません。「5・4・3・2・1・ストップ」と私が言ったら止まってください。

ふりかえり

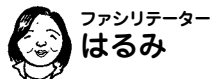
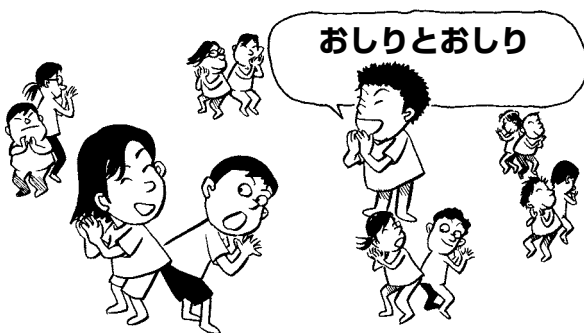
- 自分を守っているとき何か感じたことがありますか？
- 自分が守られるのと、自分を守るのとはどう違いましたか？

ファシリテーターから
ひと言

- ◆急にみんなが走り始めることがあります。あまり危なそうになったときは「ストップ」して走らないことにしてから再スタートしましょう。
- ◆最初のパターンで、時間を切らずにたっぷり時間をかけて全員が守られることができるかやってみましょう。そして1人が少し動いたことが全体にどう影響するか見てみましょう。

29 ピーブルトゥピーブル

リズムに合わせて体の部位を合わせます。



ファシリテーター
はるみ

対象年齢

小中学生

タイプ

ディインヒビタイザー

時間

20分

人数

15人以上（奇数）。メンバー数が偶数の場合はファシリテーターも入ります。

必要な体験

人との距離が近い体験。みんなで笑いあえる体験。

用意するもの

なし

手順

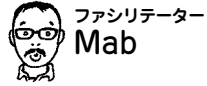
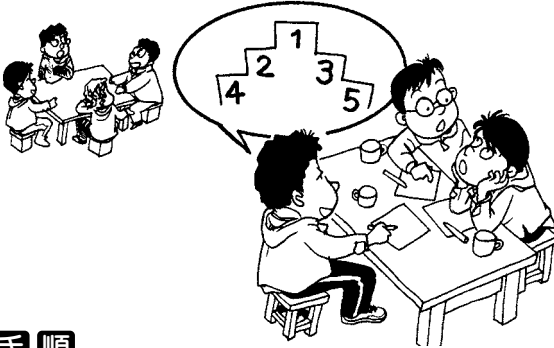
- 1 全員で輪になって集まり、隣同士でペアをつくります。
- 2 手拍子のリズムに合わせて進行する人が『肩と肩！』などの身体の部位を言い、ペアになっている人と言われた身体の部位を合わせながら、『肩と肩！』と同じように声を出して続きます。
- 3 いくつか続けた後に『ピーブルトゥピーブル！』と言います。この時は『ピーブルトゥピーブル！』と言いながら、別のペアを探して組みます。進行している人も、この時に加わるので、新たに音頭をとる人が1人です。今度は、その人がリズムに合わせて身体の部位を言います。エンドレスに続きますので、頃合いを見て終わりにします。

ファシリテーターから
ひと言

- ◆身体の部位に混ぜて、『笑顔と笑顔』『泣き顔と泣き顔』なども入れると楽しさが増します。
- ◆地域によっては、身体の部位を特別な呼び名があって、とても面白いです。

33 価値観ベスト5

今自分が大切にしていることを書き出し、自分と他者とを比較して違いを認識します。



ファシリテーター

Mab

対象年齢

小学生から

タイプ

コミュニケーション

時間

20分～30分程度

人数

何人でも可能

必要な体験

特になし

用意するもの

紙とペン

手順

- 1 今、「自分が大切にしていること」、「大事に思っていること」、「重要なこと」など、人、物、言葉など順位をつけ、紙に記入していきます。
- 2 例えば、「両親」、「友達」、「勇気」、「よく寝る」、「サッカー」などなど。
- 3 3人もしくは4人1組になって、お互いの価値観を比較して違いを話してみます。

ふりかえり

- 自分と他者はどんなところが違っていたか？
- どうしてその順番にしたのか？

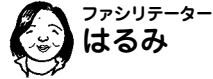
ファシリテーターから
ひと言

◆一度だけではなく、半年や3ヶ月に一度記入してみるとその価値観の変化などを見ることができます。

◆前に書いた物を保存しておいて、自分でもその変化を確認していると価値観の変容のプロセスを感じることができると思います。

35 フライングペーパー

お互いに息を合わせて、手の甲に載せた紙を空中に飛ばして交換します。



ファシリテーター
はるみ

対象年齢

小中学生

タイプ

コミュニケーション

時間

20分

人数

2人以上（奇数でもOK）

必要な体験

ペーパータグで手の甲に紙を載せて遊ぶ。

用意するもの

紙とセロテープ

手順

- 1 手の甲に載せる紙を人数分用意します。A5の紙を半分に折り、さらに半分、さらに半分に折り、約5cm×8cmの大きさにし、開いてしまう3箇所を簡単にテープでとめます（p.144のペーパータグで使用したもの）。
- 2 片方の手の甲に紙を載せて、お互いに向き合います。息を合わせてお互いの紙を飛ばして交換をします。
- 3 飛ばしあって交換し、お互いの手の甲に載ったらOKです。
- 4 2人でできたら、できたペアで一緒になって4人でチャレンジしてみましょう。

ふりかえり

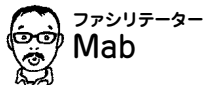
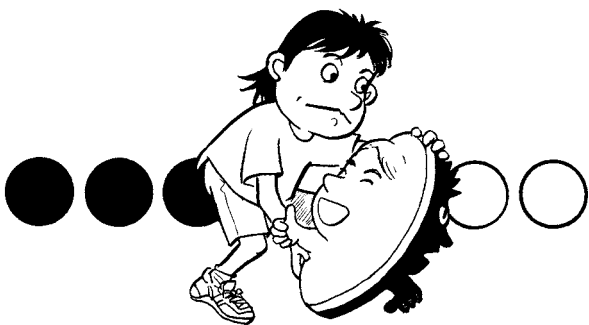
- 息を合わせるって、どんな感じ？
- うまく交換できるようにお互いにしたことは、どんなこと？
- できたときの気持ちは？ できなかったときの気持ちは？

ファシリテーターから
ひと言

- ◆うまく交換できたときは、とても嬉しく、達成感があります。
- ◆2人から始めて人数を増やしていくと、楽しさもアップします。
- ◆シンプルですが、とてもエキサイトします。汗びっしょりになることもあります。

38 オセロ紹介

短所を長所に変えて、お互いに良いところ探しをしていきます。



ファシリテーター

Mab

対象年齢

小学高学年から

タイプ

コミュニケーション

時間

10分～20分程度

人数

何人でも可能

必要な体験

特になし

用意するもの

なし

手順

- 1 2人1組のペアをつくります。
- 2 ペアでお互いに自分の長所を発表し合います。
- 3 今度はお互いに自分の短所を発表し合います。
- 4 相手の短所をオセロゲームのように裏返しにして（長所）に変えて、言い返してあげます。例えば「比較的気が短いんです」と言われたら、「決断力が早いんですね」とネガティブな表現をポジティブに言い直してあげます。自分と相手の良いところを発見します！

ふりかえり

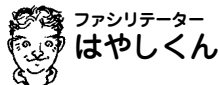
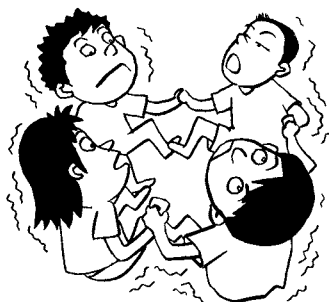
- 嬉しかった言葉はどんなことですか？
- 言われて気がついたことはどんなことですか？

ファシリテーターから
ひと言

◆初めは難しいかもしれませんが、いくつか例を挙げることで徐々に会話が増えていくと思います。

40 エブリボディアップ

究極の道具なしイニシアティブ



ファシリテーター
はやくん

対象年齢

小学生以上

タイプ

イニシアティブ

時間

40分～60分

人数

16人以上が望ましい。
100人以上でも可

必要な体験

特になしですが、手をつなぐことがあまり負担にならないような関係は必要。

用意するもの

なし

手順

- 1 2人ずつペアになり、正面に向き合って腰を下ろします。おしりが床（地面）に接するように座ります。
- 2 両足のつま先を相手のつま先に接するようにします。そして両手をつないで2人同時に立ち上がります。
- 3 うまくいったら、次に4人でやってみます。2人ずつのペアが2組一緒になってください。余ってしまったら5人のグループができて3人のグループができてOKです。
- 4 では、次に8人でやってみましょう。さて、ここからはやや、ルールが厳しくなります。ルールは4つだけです。①手がつながっていて、②足がつながっていて、③おしりが床についた状態から始めて、④みんなが一度に立ち上がる。それだけです。他にはありません。ここで一つだけ注意です。手や足がつながっているというのは例えば、誰かの手または足に電気を流したとすると輪の中みんなの所を流れてその人のところに戻ってくるようなつながり方ということです。途中で電気がショートしてはいけません。必ずぐるっと回ってから自分の所に戻ってこなければなりません。
- 5 8人ができたら16人でやってみましょう。

6 次は全員でやってみます。

ふりかえり

- さて、何でうまくできたのでしょうか。この活動から学んだことはありますか？ 次の活動に生かすとしたらどんなこと？
- これは誰のアイデアがきっかけでうまくいったのだろうか？
- さんは途中で何か小さい声で意見を言っていました。みんなそれは聞こえていた？ そんなときこの次はどうしたらいいだろう？

ファシリテーターから
ひと言

- ◆ときどき強引に試みようとする場合があります。そんなときは「大丈夫？」、痛いときは大きな声で「痛い」と言ってください。みんなも他の人のことを考えて力の入れ方を加減してくださいね。
- ◆ヒントはなるべく出さないでください。ただひたすらルールを何度でも説明してください。そのうちアイデアは必ず出てきます。
- ◆どうしてもという人のためのヒント：これでなければならぬという正解はありません。できればいいのです。ヒントは「2重の輪」です。後はみんなで考えてください。これだけが正解ではありません。他の方法も考えてください。

45 フープリレー

手をつないで円になり、その手を離さず、なるべく早くフープを一周します。



ファシリテーター

Mondy

対象年齢

小学生以上

タイプ

イニシアティブ

時間

30分

人数

10人以上

必要な体験

なし

用意するもの

フラフープ

手順

- 1 みんなで輪になって、手をつなぎます。
- 2 どこか一箇所にフープを入れます。
- 3 手を離さずにフープを一周する、そのタイムを計ります。
- 4 タイムが出たら、そのタイムをさらに縮めることができないうちにグループに聞いてみます。聞き方ですが、「〇秒を切る」という言い方をしたほうが伝わりやすく、モチベーションも上がりやすいようです。
- 5 ルールは、①手を離さない、②つないだ手の指を使わない、です。
- 6 作戦会議を含めて何分間チャレンジするかを決めます。その時間内であれば何回もチャレンジできます。
- 7 チャレンジする時間内に目標タイムをクリアしたら、さらにタイムを短くできるか聞いてみます。
- 8 グループで満足できるチームベストタイムが出たら、それを最速記録として喜びましょう！

ふりかえり

- グループとしてどんなことができていた？

- いいタイムを出すためにどんな工夫をした？
- グループでこれがあったからタイムを縮められたという
ことは何？

ファシリテーターから
ひと言

◆ タイムを目に見えるような形で記録すると、タイムがどう縮んでいったかという過程を追うことができます。

12 ヒューマンノット

ALL KNOTTED UP

手をつないで人間知恵の輪をつくり、手を離さないで結び目をほどきます。

アクティビティ・フォーマット



対象年齢●8-12歳
 タイプ●チームチャレンジ
 活動レベル●とても活発
 場所●広い場所
 集中度●高い
 時間●20分
 人数●10-20人
 必要な体験●なし
 用意するもの●なし



手順

1. 輪になって立ちます。手を前に出して、誰かと手をつなぎます。同じ人とはつながないで、片手ずつ別の人をつなぎます。すぐ右隣りと左隣りの人とはつながないようにします。
2. 手を離さないで、元の輪の状態に戻ります（元の輪に戻った時に、後ろ向きになっている人がいたり、2つか3つの輪になっていることもあります）。

ふりかえりのキーワード

- ◆結び目をほどく方法を決めたのは誰？
- ◆声を出して提案した？
- ◆みんなに出さなかったアイデアがあった？
- ◆このアクティビティの中で自分の役割って何だった？
- ◆自分はリーダーだった？ フォローする人だった？ 励まし係だった？ タイムキーパーだった？
- ◆何が成功へと導いた？

TIP!

結び目
ファーストエイド

結び目がすぐくこんがらがってしまい、グループが行き詰まってしまった時には、結び目に応急処置をします。2人だけ手を離して修正することができるとします。

13 人間マシーン

小グループに分かれて、協力をしながら体を使って機械を表現します。



手順

1. 4～5人のグループに分けます。グループごとに“人間マシーン”（毎日見ている機械）をつくります。その人間マシーンをみんなの前で披露し、それを他のグループが何の機械なのかを当てます。まず掃除機や洗濯機などを例に出して、ボランティアグループに実際にやってもらいます。この時はまだ練習の段階なので、他のグループからもアイデアを出してもらい、人間マシーンを完成させます。例えば洗濯機の場合、2人が手をつないで洗濯機本体になり、残りの3人が洋服の役をして本体の中に入って洗われるところを音つきで表現します。
2. 各グループに10分間の作戦タイムを与えます。他のグループの話合いが聞こえないように、いくつかのグループを他の場所に移すのも良いでしょう。
3. それぞれの人間マシーンを発表し合い、それが何の機械なのか当てっこをします。

ふりかえりのキーワード

- ◆自分のグループの中でそれぞれがどんな役目を担った？
- ◆うまく一緒に活動できた？
- ◆人間マシーンをどんな風にやるのかを決めた時、みんなの意見を考慮した？ それを確認した？
- ◆どのアイデアが一番かをどうやって決めた？

アクティビティフォーマット



対年齢 ● 8-12 歳
 タイプ ● 表現
 活動レベル ● とても活発
 場所 ● 広い場所
 集中度 ● 普通
 時間 ● 30分
 人数 ● 8人以上
 必要な体験 ● なし
 用意するもの ● なし