

(1) であいプログラム

★の数は運動量を表す

	活動名	対象	人数	時間	準備	ねらい・効果	安全	内容
1	落ちないペン回し(★)	小学生以上	何人でも	5分程度	ボールペンなどのペン(落下してもよい丈夫なもの)	体験活動への参加の意欲付け	特になし	ペンを、親指を上にして両手で持ち、手首をひねって親指を下にした状態でペンを持つようにする。
2	ネームトス(★)	小学生以上	1Gで5, 6人	15分程度	ボール(代わりにマイクなど、渡せるものなら何でもよい)	相互理解・親近感を持ち、助け合える環境づくり	自己肯定感に欠ける名前や相手に否定的な雰囲気(ボールを相手にぶつけ合うなど)がある場合は、介入し、ねらいの再確認などを行う。	ボールやマイクなどを渡しあい、自己紹介(名前・キャンプネーム)を発表する。
3	ネームキャッチじゃんけん(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	ネームを書く紙、名札ホルダー	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	ネームは必ず自分でつけるようにする。(否定的なネームは付けない)最後に残った人に対しては、拍手等で称える。	2人組でじゃんけんをし、勝った人は、負けた人のネームを聞くことができる。勝った人はその場で座り、負けた人は、他の人のネームを聞くために、別の負けた人とじゃんけんをする。
4	セブンイレブンじゃんけん(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	計算等で間違えても、相手を笑わない。	2～3人で「セブンイレブンいい気分」のタイミングで指を出し、出た合計が7か11となったら、称えあう。できなかったら、別のひとと2～3人のグループを作り、繰り返す。
5	早撃ちガンマンじゃんけん(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	撃つ場合、相手を指差しすることに抵抗がある子がいる場合もある。	2人で指を出し、出した指の合計を先に答えた者が勝ち。勝った人は負けた人を指でつぼんで「バン」と言って撃つ。撃たれた人は撃たれた演技をする。
6	ぎょうざじゃんけん(★)	小学生以上	3人組	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	特になし	3人でじゃんけんをして、ぐー(具)ちよき(ハシ)ぱー(ぎょうざの皮)がそろったら3人で「いただきます」と言って3人でハイタッチをしてクリア。別の3人組を見つけてまたじゃんけんを行う。
7	キャッチ(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、気持ちを一つにする	無理に強く握ったり、爪を立てたりしない。	全体で輪になり、右手で人差し指を立て、左手で輪をつくる。右手は隣の人の左手の輪の中に入れておく。「キャッチ」と言われたら右手はキャッチされないように逃げ、左手は相手の人差し指をキャッチする。
8	〇〇星人じゃんけん(★)	小学生以上	20人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	身体部位を指すので、参加者の体型に配慮する。 例: 肥満傾向児童がいる場合、「おなか星人」「おしり星人」は避ける。	例)「あたま星人(たまたま…と声を発しながら移動)」「おなか星人(なかなか…と声を発しながら移動)」「おしり星人(しりしり…と声を発しながら移動)」と称し、それぞれの部位に手を触れた状態で移動する。それぞれの「異星人」とじゃんけんをし、負けたら勝った星人になる。
9	そろっちゃいや～よ(★)	小学生以上	3人組	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	特になし	3人組になり、お題(例「好きな給食のメニュー」「好きなおにぎりの具」「好きなスポーツ」「好きなテレビ番組」)に対し、3人がそろわない答えが出たらOK。
10	以心伝心ゲーム(★)	小学生以上	3人組	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	特になし	3人組となり、お題に対し、「せ～の」で同じ答えが言えたらOK。 例)「好きな給食」「好きなスポーツ」など
11	じゃんけん列車(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	BGM(ラジカセ等)	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	身体接触がある。	音楽に合わせてじゃんけんをし、負けた人は後ろについて、一列の列車をつくる。
12	仲間探し(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	特になし	同じ仲間を見つけて、素早く集まる 例: 誕生日、星座、血液型、好きなおにぎりの具、好きなスポーツなど
13	後出しじゃんけん(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	特になし	じゃんけんぼん、ぼんのリズムで相手に勝つ。
14	しりとり自己紹介(★)	小学生以上	5～6人組	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	相手の表現を温かく受容する。	形容詞をつけて自己紹介をする。「〇〇子」なら「こ」から始まる形容詞(表現)で隣の人が自己紹介を始める。
15	みんなおに(★★★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	緊張緩和、相互理解。活動への意欲付け。	衝突の危険。移動のスピードはゆっくりにする。	全員がおにであり、逃げる側になるおにごっこ。ほかの人にタッチされないように逃げながら、誰かをタッチする。 タッチされたら、その場でしゃがむ。