

接触の少ないプログラム ★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	安全面での配慮	内容
1 であい	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 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:誕生月、星座、血液型、好きなおにぎりの具、好きなスポーツなど
	4 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	じゃんけんぽん、ぼんのリズムで相手に勝つ。
2 ふれあい	5 いうこと一緒(★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	特になし	トライ&エラー(挑戦することの大切さ、失敗を恐れない気持ち)	身体接触あり。前への移動や移動方向を間違えると隣同士がぶつかる恐れあり。	全員で手をつないで輪になり、リーダーの「ま～え」「うしろ」などのコールに合わせて言われたとおりに動く。
	6 ナンバーコール(★)	小学生以上	10人以上	5分程度	特になし	自己解放(恥ずかしさを克服) 新グループ編成(次のアクティビティへの円滑な接続)	特になし	手拍子や笛の音の数に合わせて、グループを作る。
3 たかめあい	7 ボール回しリレー(★★)	小学生以上	20人以上	10分程度	ゴム・プラスチックのボール グループ分	目標設定・集中力・持続力・協調性・コミュニケーション	活動周辺の障害物の有無	一列になって、頭の上でボールを渡しあい、ゴールまで運ぶ。左右に体をひねってボールを送ったり、地面につけないように足の間をくぐらせるのも可。
	8 ヘリウムフープ(★)	小学生以上	10人以上	10分程度	フラフープ	対話による課題解決	激しい動きを伴うものではないため比較的安全であるが、ケガには、十分注意する。	全員で輪になり、人差し指の上にフラフープを乗せる。床にそおっと置くことができれば、OK。
	9 ボール渡しリレー(パイプライン、新幹線ゲーム)(★★★)	小学生以上	20人以上	20分程度	塩ビ管、ピンポン玉、ビー玉、ゴルフボールなどの小さい球 ゴールとなるもの(バケツ、マーカーコーン、帽子など)	トライ&エラー(挑戦することの大切さ、失敗を恐れない気持ち・チームワークの向上)	特になし	様々なボール(ピンポン玉、ゴルフボール、ビー玉、テニスボールなど)を半円状の塩ビ管でつないでいく。
	10 スティックキャッチ(★★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	スティック(新聞を丸めたものでも可)×人数分	トライ&エラー(挑戦することの大切さ、失敗を恐れない気持ち・チームワークの向上)	突き指・捻挫	円になり、「とんとんパツ」のリズムで手を離れたスティックを、隣の人のスティックをキャッチする。 ※スティックをスポンジボールやお手玉に変えて、ワンバウンドキャッチしてもよい。

【感染防止対策について】 ①全員マスクの着用をお願いします。 ②アクティビティで使ったものを消毒するために、途中で休憩時間を入れることがあります。