

## (2) ふれあいプログラム

★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	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。
2	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	大なわチャレンジ(★★★)	小学生以上	30人以上	10分程度	大なわとび	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)	入念な準備運動(特に足首)	8の字とびや集団とびなどを行う。 (時間とびやダブルダッチなど)
4	猛獣狩りに行こう(★)	小学生以上	30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	猛獣の名前の文字数と同じグループをつくる。 「ウシ」「タヌキ」「イリオモテヤマネコ」などのように、徐々に数を増やしたりする。 ➡次のアクティビティを行う際に適したチームの人数になるよう、最後の数は全体の人数で割れる人数にすると望ましい。
5	誕生日列車(バースデーライン)(★)	小学生以上	30人以上	10分程度	特になし	緊張緩和、相互理解、自己開放。	特になし	声に出さずに、誕生日順に一列に並ぶ。 ※相手(中高生以上)によっては、指で数をあらわしたりすることもNGとする。(指でトントンした数、手拍子で数を表すなど) ※昨日の睡眠時間などでも対応可。体調チェックも兼ねられる。
6	ペアリングキャッチ(★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	リング×12	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)	投げたリングがぶつかる危険性がある	向かい合ってリングを投げてキャッチする(向かい合い→円になって等)
7	日本列島アクティビティ(★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	新聞紙	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。バランスを崩すとぶつかる恐れあり。	全員で島(新聞紙)の上に乗せ、10数えられたらクリア 代表者がじゃんけんで負けたら、島の大きさを半分に小さくしていく。
8	ウブンツカード(★)	小学生以上	10～30人程度	15分程度	ウブンツカード(PAJでのみ購入可)	積極的な2人組形成によるコミュニケーションづくり	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。	54枚のカードに描かれている8種類の絵の中の共通する1つの絵を先に見つけた人の勝ち。 勝負が終わったらカードを交換したり、勝った人が受け取ったりする。
9	スポンジ鬼ごっこ(★★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	スポンジ(2～3色:100均の円形のスポンジを輪切り→いちょう切りしたものを大量に準備)	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。隣のペアとの間隔をあける。前後への移動や移動方向を間違えるとぶつかる恐れあり。	二人一組でスポンジを3～5個、指で押さえながら二人で息を合わせて動き、相手のスポンジを落とす鬼ごっこ。
10	ネコとネズミ(★★★)	小学生以上	20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。隣のペアとの間隔をあける。前後への移動や移動方向を間違えるとぶつかる恐れあり。	2人組になって呼ばれた方が追いかける／逃げる。 ゴールまでにタッチできたら／ゴールまで逃げきれたら……クリア
11	カレーライス(★)	小学生以上	20人以上	10分程度	5種類のカード(イラスト画像をラミネートしたもの)	積極的な2人組形成によるコミュニケーションづくり	特になし	「カレーのルー」「ジャガイモ」「にんじん」「玉ねぎ」「ライス」の5つのカードのうち1枚を受け取り、じゃんけんをして勝ったらカードを受け取る。 負けた人は新しいカードを受け取ってじゃんけんに参加する。
12	サザエさんアクティビティ(★)	小学生以上	20人以上	5分程度	特になし(配役の絵とセリフを掲示できるとよい)	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)	役に入りすぎて攻撃的になりすぎないこと	グループ内で配役し、セリフを頼りにグループの再編成をする。 (5～6人グループをシャッフルし、再編成するときのアクティビティ)

13	鉄人〇〇号(★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	目隠しできるもの(タオルやマスクなど)	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)	身体接触がある。目隠しをしたままの移動なので、消灯等に気を付ける。	目隠しをしたペアを安全に目的地に誘導する。
14	木とリス(★★★)	小学生以上	30人以上	10分程度	特になし	自己解放(多様な人とのふれあい・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)	シャッフル時の衝突の危険	ファシリテーターの合図に従い、楽しみながらグループの再編成を行う。
15	進化じゃんけん(★★)	小学生以上	10人以上	10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)	「進化」ということで、下位のクラスに対して侮蔑するような言動が無いよう、十分な事前指導が必要	同一クラス間でのじゃんけんの勝敗によってクラスチェンジが発生し、トップクラスとなったときにゴールとなるアクティビティ。 ・アリ→アヒル→人間→天使の順で進化し、その次の「神」になったらゴール ・それぞれのステージで負けたら一つ下のステージに戻る。
16	チョップスティック・パニック(★★)	小学生以上	10人以上	5分程度	割りばし(枝でも可)	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。隣のペアとの間隔をあける。前後への移動や移動方向を間違えるとがぶつかる恐れあり。	割りばし等を落とさないようにして動いて、ゴールを目指す。
17	バルーントロリー(★★)	小学生以上	10人以上	45分程度	風船(人数分+予備)、障害物(カラーコーンや跳び箱)	リーダーの立ち位置や役割、あり方についてみんなで考える。	障害物の位置や高さなどに注意する。また、風船が割れる大きな音が苦手な人がある場合は、ボールなどで代用する。	チームで、前後の人と風船を挟んで1列になり、目的地に移動するアクティビティである。縦1列になっているためコミュニケーションがとりにくく、意思疎通がなかなかうまくいかない。不安定な風船のため、臨機応変に指示を出したり、声をかけたりすることが必要になる。
18	グループフルーツバスケット(★★)	小学生以上	20人以上	20分程度	ホワイトボードにフルーツなどの種類を書いておく。	大人数が一斉に動き回り、楽しく交流できる。	走り回るので、参加者同士の衝突に気をつける。	5人程度のグループをつくり、事前に全グループ共通で「いちご・ぶどう・メロン・みかん・りんご」などの名前(役割)を決め、各グループの中で誰が何になるかを定める。オニが呼んだ名前の人たちは自分のいたグループから離れて、別のグループに入る。