

(3) たかめあいプログラム

★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	ビーイング(★)	小学生以上	1グループ 5~10人	20分程度	ラシャ紙(グループ数)、水性マジック(参加人数分)	規範づくり(チーム力の向上)	他者への攻撃になるような言葉の有無	集団やグループから脱却し、「なりたいと思えるチーム」ひいては「理想のチーム」を実現することをサポートする手法
2	人間知恵の輪(ヒューマンノット)(★★★)	小学生以上	10人以上	15分程度	20cm程度に切ったロープもしくは衣類用ゴム、目隠し用マスク	対話による課題解決	無理な体制による関節痛	円になり、向かい合った人と片手をつなぐ。もう片方の手を別の人(隣同士にならない)と手をつなぎ、協力して大きな一つの輪(つなぎ方によっては二つの輪)になるようにほどこいていく。
3	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。
4	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。床にそおと置くことができたなら、OK。
5	たまご星人救出大作戦(★)	小学生以上	10人以上	15分以上	新聞紙5枚、ストロー5本、セロテープ、はさみ、軽い人形(たまご星人)以上の用意を、グループ数分準備する	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。	新聞紙やストローを工夫して、高さ120cm以上の塔を作る。
6	バゲットボール(★)	小学生以上	5~8人	10分程度	ブルーシート、紙コップ、ボール	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。	ブルーシートにボールを載せ、参加者全員でブルーシートを傾けながら、ボールに手を触れることなく、床に置いたコップに入れる。ボールを落としてしまったり、コップが倒れてしまったりした場合は、初めからやり直し。ボールの大きさで難易度が変化する。
7	せ～のでスタンダップ(★★)	小学生以上	10人以上	15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・チームワークの向上)	身体接触あり。バランスを崩すとぶつかる恐れあり。	座った状態で、複数で腕を組み、同じタイミングで立ち上がる。はじめは二人から徐々に人数を増やしていく。
8	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。
9	フラフープリレー(★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	フラフープ、たすき(応用)、ロープや衣類用のゴム(20cm程度の長さ)に切ったもの)	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)	身体接触がある。	円になり、手をつないだ状態でフラフープを渡しあう。 ※たすきにすると難易度が上がる。
10	ボールむかで競争(★★★)	小学生以上	10人以上	10分程度	ボール(サッカーボールやバスケットボールなどの大きくて硬いボール)むかでのチーム人数-1	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	ムカデ競争(足は縛らない)の要領で、人と人の間にボールを挟み、そのボールを落とさないようにするレース
11	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。
12	マシュマロリバー(★★)	小学生以上	10人以上	45分程度	スポットマーカー(人数より1枚少ない数)	解決方法をみんなで共有し、上手にコミュニケーションをとれるようにする。	スポットマーカーは滑らないものを準備する。	指定された距離を、人数より少ない数のスポットを使ってわたるアクティビティです。活動中は一直線に並んでしまうので、前後でコミュニケーションがとりづらく、なかなか意思疎通が思うようにいきません。数少ないスポットをどう利用するか、それを全員が共有して行動に移せたとき、チームがグイッと前進します。
13	迷走UFO(★★)	小学生以上	5人以上	30分程度	新聞紙(5人組で1枚)、障害物(カラーコーンなど)、目隠し(ハチマキなど)	お互いを信頼し、的確な指示を出せるようにする。	目をつぶっているので障害物の位置などに注意する。	新聞紙1枚の真ん中をくりぬいて額縁のような形にし、1人が中に入り、残りの4人が新聞紙の4隅をもって目をつぶり、中の人の指示どおりに目的地を目指して進む。