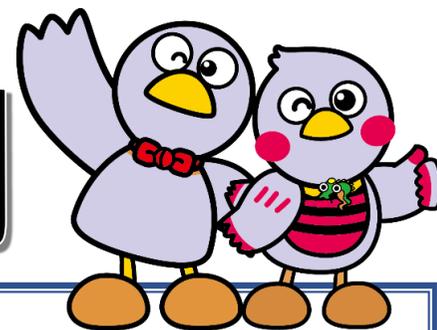


OKP(大滝きずなプログラム)例



「コバトン・さいたまっち」

「OKP」が目指すもの・・・

今、子どもたちをはじめとして、大人の間からも「人とのかかわり方」を心配する声が増えてきます。OKPは、仲間と協力するすばらしさを体験できる活動プログラムです。様々なチャレンジ活動の中で心の動きをふり返りながら、「人を信頼する心」「勇気をもって発言する力」「達成感」「自他共によりよくあろうとする心」などを体験しながら学び取ります。

「人間関係づくり」って何をするの？

アメリカで開発された体験学習法をもとにした教育プログラムです。アドベンチャーの持っている要素を通してチームワーク、自尊感情、他者理解・他者尊重などを体験して学べます。

「トライ&エラー」の活動を通して気づき、自ら学び取ることが大きな柱です。そのために活動の前には「お互いを尊重しあう」約束を交わしあいます。（互いの身体・心の安全を守る、自分にも人にも正直である等）個人の挑戦レベルとその方法は、自分自身が決定します。活動の後に「ふりかえり」をします。そのときの気持ち、よかったこと、どうすべきだったかなど、体験の意味を共有し合います。そして、次の活動に活かしていきます。

どんな場で生かせるの？

スポーツ少年団、部活動、サークル、企業研修、ボーイ・ガールスカウト、子供会などの人間関係作り学校の教科など、体育・保健体育、総合的な学習の時間、特別活動の中で不登校、いじめなど現代的な教育課題の解決の一方策として活用できます。



埼玉県マスコット「コバトン・さいたまっち」

であいづプログラム(例)

アイスブレイクをし、心を解きほぐしていく活動

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数制限	準備
1	マジックくるりんぱ (※2人でくるりんぱ)	緊張緩和 エラーを起こしても笑い合える環境づくり 伝える力・協力	①手のひらを合わせて、両手の親指の上にマジックを乗せます。 ②手のひらを回して、ペンを手のひらの下にできれば成功！ ③出来たら、近くの悩んでいる人に教えてあげて全員できるようにしよう。 ④最後は、全員で「せーの、くるりんぱ！」落下しなければ大成功！ ※出来た人は、2人組になっても息を合わせればできます。	特になし	①マジック1本
2	手、指体操	緊張緩和 エラーを起こしても笑い合える環境づくり 気持ちを一つに	・グーパー体操 ・ハロー！パパ・ベイビー ・四角・三角 ・バキューン！ ※童謡に合わせて2拍子のリズムで軽快に！ ※失敗しても最後まで続けられて楽しい雰囲気を作れます。	特になし	特になし
3	交互に1・2・3	緊張緩和 相手を許す・認める（許容） エラーを起こしても笑い合える環境づくり	①2人組になって、1→2→3→1→2・・・を素早く言い合う。 ②①のやり取りに、自分と相手を指す動作を加える。 ③①のやり取りに、2だけ手拍子に変えて行う。	特になし	特になし
4	かたたたき	緊張緩和 気持ちを一つに エラーを起こしても笑い合える環境づくり	①右肩を8回、左肩を8回たたき、右4回、左4回と半分ずつに減らしながら肩たたきをする。（最後0は手拍子ポン！） ②声に出しながら連続して行う。（8→8→4→4→2→2→1→1→手拍子） ③「4」は言わずに、肩たたきでなく手拍子にする。 ④「2」も言わずに、肩たたきでなく手拍子にする。 ※全員で輪になって行くと一体感が出ます。	特になし	特になし
5	命令ゲーム	緊張緩和 気持ちを一つに エラーを起こしても笑い合える環境づくり コミュニケーション	①ファシリテーターが「命令です。」と頭に付けた指示だけ実行する。 ②「命令です。」が無い指示にも反応してしまう楽しさを味わう。 ・「命令です。」連続でジャンプしよう ・止まって！→「命令です。」が無いので止まてはいけない。	特になし	特になし
6	幸せなら手をたたこう！	緊張緩和 気持ちを一つに コミュニケーション	①ファシリテーターが出す指令に従って、動き回る。 ・幸せなら手を叩こう ・幸せなら指鳴らそう ・幸せなら床叩こう ・幸せなら大声で返事しよう「はい！はい！」 ・幸せなら3人の仲間とジャンケンしよう ・幸せなら5人の仲間とハイタッチしよう ※指令を達成したらじっとして、全員の動きが止まったら次へ	特になし	特になし

7	手締めリズムあそび	緊張緩和 気持ちを一つに	①ファシリテーターの掛け声に合わせて、色々なリズムの手締めで一つに合わせる。 <ul style="list-style-type: none"> ・一丁締め ・一本締め ・上がり締め ・大阪締め ・秩父締め ・もしもシリーズ「もしも〇〇の歌で手締めをしたら・・・」 ※全員で輪になって行うと一体感が出ます。	特になし	特になし
8	じゃんけんシリーズ	緊張緩和 コミュニケーション 相手に合わせる（調整） 相手を許す・認める（許容）	<ul style="list-style-type: none"> ・あいこジャンケン ・セブンイレブン(7・11)ジャンケン ・ぎょうざジャンケン ・早撃ちガンマンじゃんけん ・進化ジャンケン ・〇〇星人、侵略ジャンケン ・リーダーじゃんけん 「私はあなたのリーダーです。」「あなたは私のリーダーです。」 ※あくまでも準備運動。心ほぐしのため児童生徒の実態に合ったものを。	特になし	特になし

※やり方などで御不明点がございましたら、大滝げんきプラザへお問い合わせください。(0494-55-0014)

ふれあいプログラム(例)

ある条件下で、コミュニケーションを通して、協調性や調整力、他者理解の心を育てていく活動

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数制限	準備
1	がちゃんオニ	積極性 協調性 受容性	①オニが10数える間に逃げ、オニにタッチされると交換します。 ②3人組になっているとオニにタッチされません。 ③「がちゃん」と他の人がくっついたら、反対側の人は押し出されるように、組から離れ逃げなければいけません。	特になし	特になし
2	キャッチ	緊張緩和 エラーを起こしても笑い合える環境づくり 気持ちを一つに	①全員で輪になり、腰の高さで、両手をペンギンのように広げます ②右手の人差し指は下に向け、左手は輪っかを作ります。 ③右隣の人の輪っかに、人差し指を入れたら、準備完了です。 ④ファシリテーターが「キャッチ!」と言った時、右手は逃げて左手は捕まえる。 ※慣れてきたら、輪の中にいる参加者が声出しをしても楽しい。	特になし	特になし
3	ラインナップ	リーダー性 協調性 自己開示 他者理解	①お題に合わせて、順序良く並びます。 (学校までのかかる時間、誕生日、呼ばれたい名前の五十音順など) ②ファシリテーターから時計回りで答え合わせをします。 ※サイレントにして難易度が上げ、積極的にコミュニケーションを。 ※万が一間違っていては、「大きく瞬きをするのでその間に移動OK」 など、エラーを起こしても笑い合える環境づくりに努めます。	1グループ 5~10人	カラーコーン (先頭の目印)
4	カテゴリー (仲間さがし)	積極性 相互理解 立場の違いと共通点を感じ取る	①同じ仲間が集まり、輪になって座ります。 (好きな教科・色・食べ物・飲み物、給食、スポーツ、同居の人数、血液型など) ②「せーの」で声を合わせ、大きな声でグループごとに発表します。 ※サイレントにして難易度が上げ、積極的にコミュニケーションを。 ※万が一間違っていては、「大きく瞬きをするのでその間に移動OK」 など、エラーを起こしても笑い合える環境づくりに努めます。	特になし	特になし
5	教えて!どっち?	積極性 他社理解 コミュニケーション 自己表現	①グループで輪になり座ります。 ②ファシリテーターの2択の質問に立つか座るかで答えます。 ・「好きなのは国語と算数どっち?」A国語 B算数 ・「今食べたいのはご飯とパンどっち?」Aご飯 Bパン ・「旅行に行くならどっち?」A北国で雪遊び B南国で海水浴	特になし	特になし
6	言うこと一緒 やること反対	協調性 思いやり	①グループで輪になり手をつなぎます。 ※非接触で行いたい場合は、ビニール袋や紐を持つとよい。 ②ファシリテーターが言ったことと同じことを言いながら、同じ動きをする。「前・後・右・左・上・下」 ③②の言うことは同じだが、動きを反対にする。	特になし	特になし

7	以心伝心	協調性他社理解	<p>①ファシリテーターの出したお題に答え、グループ全員の意見が一致していたらクリア！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今食べたいのはどれ？「パン・麺・ご飯」 ・一番好きなかき氷の味は？ ・一番好きな教科は？ <p>※だんだんと選択肢が増えていくと面白いです。</p>	特になし	特になし
8	揃っちゃイヤ～よ！	協調性他社理解	<p>①ファシリテーターの出したお題に答え、グループ全員の意見が全てバラバラだったらクリア！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールを使うスポーツといえば？ ・ジブリアニメといえば？ ・今旅行に行きたい国は？ <p>※だんだんと選択肢が増えていくと面白いです。</p>	特になし	特になし
9	おいがみオニごっこ	積極性 思いやり コミュニケーション 自己表現	<p>①A4の紙を4つ折りにし、手の甲に載せます。</p> <p>②全員がオコとなって、攻防し、紙を落としたらその場に座ります。 ※攻撃は人差し指でつつくだけ。</p> <p>③②の活動に復活を加えます。近くに座っている仲間の紙を拾ってあげると復活できます。</p> <p>※体育館などの広い場所で行い、安全に配慮します。 ※ダッシュ禁止にしても十分盛り上がります。</p>	50人程度	①A4の紙
10	ブロックス (ブロックリレー)	協調性 思いやり コミュニケーション	<p>①2人組になり、ブロックを人差し指で挟んで動きます。 ※歩く、しゃがむ、ジャンプ、スキップなどペアで考えさせます。</p> <p>②ペアを替えて行います。 ※1人2つのブロックを渡し、数もペアで工夫させます。</p> <p>③チームでリレーして、競争します。</p>	特になし	①立方体ブロック ②カラーコーン
11	新ジャンケン列車	緊張緩和 一発逆転 コミュニケーション	<p>①曲に合わせ、動き回り、ジャンケンする相手を見つけます。</p> <p>②一発ジャンケン！負けたら、通常と同様勝った人の後ろにつきます。</p> <p>③あいこの場合がポイント！これこそが「新」といわれる所以です。 →グーでのあいこは、グルーっと反転。後ろが先頭になります。 →チョキでのあいこは、チョッキン！先頭だけ切り離され単独になります。 →パーでのあいこは、パーっと解散。全員単独に戻ります。 ※ゴールがないので、時間で区切ります。</p>	特になし	①ジャンケン列車の曲
12	いもむしジェンカ	緊張緩和 気持ちを一つに コミュニケーション 一発逆転	<p>①曲に合わせ、「前・後ろ・前・前・前」に飛び跳ねながら動き、ジャンケンする相手を見つけます。</p> <p>②一発ジャンケン！負けたら、通常と同様勝った人の後ろにつきます。 →グーでのあいこは、グルーっと反転。後ろが先頭になります。 →チョキでのあいこは、チョッキン！先頭だけ切り離され単独になります。 →パーでのあいこは、パーっと解散。全員単独に戻ります。 ※途中から「新ジャンケン列車」同様のあいこルールを入れると盛り上がります。</p>	特になし	①ジェンカの歌

※やり方などで御不明点がございましたら、大滝げんきプラザへお問い合わせください。(0494-55-0014)

たかめあいプログラム(例)

グループの仲間と効果的にコミュニケーションをとり、試行錯誤をしながら課題を解決に向かい、伝えあう力を育てていく活動

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数制限	準備
1	ブロック 天空の城	課題解決 主体性・リーダーシップ 協力・調整・発想	※「ブロックス」の後に実施するとよいです。 ①グループ全員の人差し指で、積み上げたブロックを空中に浮かばせます。 ※個数や高さのゴールの指示は出さず、グループでできさせると主体性が高まります。	1グループ 4～6人	①立方体ブロック
2	救出！たまご星人	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①設定を聞き、活動内容を明確にする。 「20分後に来る、大洪水からたまご星人を救ってほしい。」 「1m20cm程度のタワーを作り、たまご星人を守ってほしい。」 「たまご星人をタワーに、新聞紙を床にテープで止めてはいけない。」 ②与えられた材料で、自分たちで役割等を考え、作成を立てよう。 ③たまご星人を上に乗せ、10秒程度自立できれば、達成！	1グループ 3～5人	①新聞紙5枚 ②ストロー5本 ③輪ゴム1本 ④はさみ ⑤セロテープ ⑥ピンポン玉
3	触れずにカップイン！	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①シートを床に広げ、コップとボールを中央に置いてください。 ②メンバー全員がシートを持ち、床にコップを立てます。 ※全員がシートを持っていること、コップには手を触れないこと。 ③立てたコップの中にボールを入れることができれば、達成！ ※コップの中にボールを入れて、コップを立ててもOK！ ※達成できたら、ボールを変えたり増やしたりし難易度を上げる。	1グループ 5～7人	①レジャーシート ②プラコップ ③ボール類 (スーパー・ビー玉・テニスなど)
4	パイプライン	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①全員にとい(A4ファイル)を配る。 ②このといを使って、目的地までボールを運んでほしい。 このチームは、時間内にいくつ運べるだろうか。 目標設定をしながら挑戦してほしい。 ③途中で床に落ちてしまったら、スタートからやり直し。 ※一人の人が掴んだり、ゆらゆらしたりして止めてはいけない。 ※2回戦目は目標を宣言してから、3回戦目は全体の目標を設定など目的意識を新鮮に！	1グループ 7～10人	①A4ファイル ②ボール類 (スーパー・ビー玉・テニスなど)
5	ワニワニパニック！ 島渡り	課題解決 役割分担・リーダーシップ 協力・調整・発想	①スタート地点に、各チーム一列に並びます。 ②新聞紙を島に見立て、上陸しながらわたっていきます。 ③新聞紙の無いところは海。海に一人でも落ちたらリスタート。 ④ファシリテーターがワニとなり、海をさまよっています。 ワニは誰もいない島を取っていってしまうので注意しましょう。 ※新聞紙の大きさを小さくしたり、時間を設定したりして難易度を変える。	1グループ 5人以上	①新聞紙
6	エブリボティアッフ	バランス コミュニケーション 相手に合わせる 調整・工夫・達成感	①2人1組になり、つま先をくっつけたままで、同時に立ち上がる。 ②出来たら、レベル2！4人1組に挑戦します。 ③さらに、8人1組・・・16人1組に挑戦します。 ※できるようにしたら全員1組に挑戦し、達成感を共有します。	特になし	特になし
7	一本橋ラインナップ	チームワーク・信頼 コミュニケーション リーダーシップ 協力・アイコンタクト	①平均台等の上に並び、ファシリテーターから出されたお題の順になるよう、落ちずに並び変わる。	特になし	①平均台

8	ヘリウムフープ	チームワーク・信頼 忍耐・コミュニケーション リーダーシップ 協力・アイコンタクト	①グループ全員が輪になり、内側を向き、人差し指を出してください。 ②全員の指の上にフープを乗せます。 ③チームワークがいいとフープは素直に降りていきます。 ④チームのコンビネーションができていないとどんどん上がっていきます。 ⑤皆さんのチームはどちらでしょう。出来たら床まで降ろしてほしいです。 ※フープは軽いほど難易度は上がります。	特になし	①フープ (新聞紙、プラスチック)
9	信頼の椅子リング	バランス コミュニケーション・信頼 相手に合わせる 調整・工夫・達成感	①全員が輪になって、右側を向きます。 ②全員が同時に腰を降ろし、後ろの人の膝の上に座ります。 ※広さや距離感など、声を掛け合って調整をするとよいですね。 ③「ご苦労さん」の掛け声で全員が座り、左手を中心に高々と上げます。 ④「お疲れさん」の掛け声で全員が立ち上がり、ハイタッチで称賛。	特になし	特になし

※こちらの資料をもとに、学校で内容や道具の準備、計画をしてください。プラザにもご利用いただける道具が一部ありますので、御相談ください。