

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」を心配する声が聞こえてきます。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、次の活動に生かしていきます。

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」

緊張を解く活動（アイスブレイキング）例

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数	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	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	サークル ラインナップ	緊張緩和 相互理解 立場の違いと共通点を感じ取る エラーを起こしても笑い合える環境づくり	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、「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。	20名程度	特になし
4	カテゴリー	緊張緩和 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、「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	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	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。 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。 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。	特になし	①ジャンケン列車の曲
6	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）	・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 ・進化ジャンケン ・〇〇星人、侵略ジャンケン ※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)

課題を協力して達成していく活動（イニシアチフ）

番号	活動名	ねらい・効果	活動内容	人数	準備
1	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 3～4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
2	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)
3	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)
4	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
5	エブリボディアップ	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
6	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)
7	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、左手を中心に高くと上げます。 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。