

あしがら 集団作りプログラム

- 監修 -

Project Ashigara Adventure21

(株)アグサ 野外教育部



より良い機会とするための3つの促し

1. **まずやってみる** 出た案はすべて試してみよう
2. **できない理由より、どうやるか** を考えよう
3. **安全に注意しながら** ケガに気をつけよう

【位置づけ】

本資料は、学校・団体様等が学校・団体様のみ(専門スタッフ無し)で本活動を運営するために作成されたものとなります。

【導入の狙い】

本資料に掲載の内容は、(株)アグサの野外教育事業：Project Ashigara Adventure21で活用されているものであり、グループ形成や個々人における自己肯定感・主体性をはぐくむ効果が期待されます。

【禁止】

本資料に掲載されているすべての文章、情報等の複製、転載、流用など許可なく利用することを固く禁じます。

【免責】

安全に十分注意して実施をお願いします。本資料に記載されているアクティビティを実施した際の事故やトラブルについては、当社は一切の責任を負いません。

活動概要～テーマ

①ネームトス(ジャグリング)

名前を呼びながら複数のボールを落とさず投げ続ける。

【テーマ】名前を呼ぶ、会話のキャッチボール



②キーパンチ

1～30までのタイルを順に触れ、そのタイムを縮める。

【テーマ】声かけ、発想の転換



③フープくぐり

全員がフープを潜り抜けるまでのタイムを縮める。

【テーマ】試行、発想の転換



④パイプライン

ビー玉をパイプを使いゴールに運ぶ。誰がやっても盛り上がりやすい活動。

【テーマ】結果の分析、発想の転換



⑤マシュマロリバー(マシュリバ)

ジョイントマットを使って島渡り。前後のやりとりと支え合いが大事。

【テーマ】前後の確認、メンバーへの配慮



⑥おおなわくぐり

回るおおなわに当たらずに全員が一斉に走り抜ける。戦略性や声掛け必須。

【テーマ】息合わせ、仲間へのフォロー



貸出可能備品一覧

6チーム分(≒3クラス相当)



【実施アクティビティ】	【必要備品】 6チーム≒3クラス相当 (1チームあたり)
 ・パイプライン	 ・パイプ 120本 (20本/チーム) ・バケツ 12個 (2個/チーム) ・ビー玉 60個 (20個/チーム)
 ・フープくぐり	 ・フープ 6個 (1個/チーム)
 ・マシュマロリバー	 ・ジョイントマット 120枚 (20枚/チーム)
 ・おおなわくぐり	 ・おおなわロープ 6本 (1本/チーム)
 ・ネームトス	 ・フリースボール 6個～(1個～/チーム) (なければ柔らかい素材のボール)
 ・キーパンチ	 ・1～30番のタイル (1セット/チーム) (滑りにくい素材推奨)
 ※計測系に使用	 ・ストップウォッチ 6個 (1個/チーム)

振り返り



【 小～中学用 】

ふりかえり用紙

活動の取り組みをふりかえりましょう。

1. 自分ががんばれたことに点数をつけるとしたら、5点満点で何点ですか？ 理由も書きましょう。

	がんばれたこと	点数	理由
①	本気になって取り組んだ		
②	積極的に仲間をサポートした		
③	ふざけず安全に取り組んだ		
④	たくさん意見を出した		
⑤	みんなの話をしっかりと聞いた		

2. 次の質問にあてはまる人は、グループの中のだれでしょうか？
あてはまる人の名前をすべて書きましょう。あてはまる人がいなければ書かなくていいです。

	質問	あてはまる人の名前
①	本気になって取り組んでいた人は？	
②	積極的に仲間をサポートしていた人は？	
②	ふざけず安全に取り組んでいた人は？	
③	たくさん意見を出していた人は？	
⑤	みんなの話をしっかりと聞いていた人は？	

3. チャレンジしてみて大切だと感じたことは何でしたか？ くわしく書きましょう。

各プログラム終了後、別紙「ふりかえり用紙」を基に振り返りをしてください。

＜振り返りの方法＞

A：「ふりかえり用紙」を配布し時間を設けて各自思ったことを書き、その場で発表や用紙を回覧する。

B：進行係が「ふりかえり用紙」の内容を読み上げ、グループで意見を出し合う

振り返りは全プログラム終了後に実施も良いですが、各プログラム終了毎に実施した方が効果的です。用紙の枚数が多くなる場合は、しおりなどに入れ込むことをオススメします。

※ふりかえり用紙や記録用紙はホームページからダウンロードをお願いします。

ネームトス(ジャグリング)

名前を呼びながら(複数の)ボールを落とさず投げ続ける

■ルール

1. 円になってはじめる

2. 投げ方

- ① ボールを投げる前に、相手の名前を呼ぶ「○○！」
- ② 相手がこちらを向いたら、下投げでボールを相手に投げる
- ③ 受けとった人は「○○ありがとう」と相手の名前とお礼を言う
- ④ もらった人とは 別の人にボールを投げる(3秒以内)

3. 複数のボールを1分間投げ続ける

※落としたら終了 → 再計測、または落とした原因や解決策等
起きていることを振り返る



ネームトス (ジャグリング)

●用意するもの

- ・ やわらかいボール(複数個)
- ・ ストップウォッチ

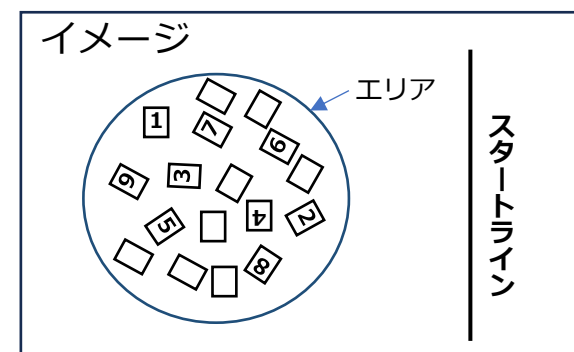
ルール設定・環境	安全上の注意
● ボールの数は人数÷3 ・ Ex.12名に対し4個。 ・ 最大は、人数÷2 個 ※ボールが落下した際、「今何が起きていたんだろう？」と場を止めて振り返り、次の改善をみんなで考えると良い。	● ボールの材質→柔らかいもの ・ 気づかない時にボールが顔や頭に当たる可能性があるため

狙い	よくある傾向
● お互いに名前を呼ぶ練習 ・ 相手の顔を見て、呼ぶ動作があります。 ● 相手への渡し方、受け取り方を学ぶ ・ 活動そのものを『コミュニケーション（言葉のキャッチボール）』に見立てて、こういったボールだと受け取りやすいか、いきなりボールを投げられたらどうなるか等、と結び付けて考える機会を与えることができます。	● 男子は男子、女子は女子に投げ合うことがあります。 ・ 混合が望ましければルールを使う場合もあるが、あえて触れずに進めるケースもあります。 ● 投げ手と受け手の声出しが大きくなると、記録が伸びやすくなります。

- お題 -

キーパンチ

1～30までのタイルを順番にふれ、最速タイムを出す



■ルール

1. タイルの位置、エリアの形は変えられない
2. 1人最低1回、タイルにふれる
3. エリア内には1人しか入れない (同時に2人以上が入ってはいけない)
4. スタートラインから始め、全員がスタートラインに戻ったら終了
5. おてつき … ①触れる順番をミスする ②2人以上が同時にエリアに入る
→ 1回につき2秒をタイムに加える等、ペナルティ
6. 目標(○秒切り)を決め、行う

- 補 足 -

キーパンチ



●用意するもの

- ・キーパンチ(タイル)
- ・ロープ×2本(エリア、スタートライン)
- ・ストップウォッチ
- ・記録用の紙 (必要であれば)

ルール設定・環境

- エリアロープの広さ…直径4m
 - ・ 大人の歩幅で約4歩ほど
 - ・ ランダムにタイルを配置する
- 計測→全員がスタートラインに戻ってくるまで
 - ・ 全員がスタートラインから「よーいどん」でスタートする
 - ・ 最後の1人がスタートラインに戻ってきたらストップウォッチを止める
- おてつきをカウントしておく
 - ・ 順番触れ間違い、2人以上がエリア内に入る

安全上の注意

- 転倒・衝突に注意
 - ・ 急ぐがあまり、タイルにすべって転んでしまったり他の人とぶつかってしまうことに注意する。

＜結果表 例＞



キーパンチ結果表

回数	目標	生タイム	合計 タイム	結 果	経過時間
トライ		#		#	
①	秒切	#		#	秒
②	秒切	#		#	秒

狙い

- 仲間への伝達サポート
 - ・ 「3番そこにあるよ！」等、エリアにいる人に教えてあげる声が出るのが期待できます。
- 発想の転換
 - ・ 「1人2枚を直線で走って踏む方が早くない？」等、より早いアイデアを思いつき、実行できることで成功体験を積むことが可能となる。

よくある傾向

- 30秒切れると良いチーム状態(1枚1秒換算)
 - ・ 「1!」「2!」等、踏む際に声を出しているチームは記録が伸びやすい。
- 1人1枚+残りは1人が数十枚踏む等の、特定の人だけが頑張る作戦だと記録が伸びにくい。
 - ・ メンバーの力を借りることがタイムを短くする秘訣。

- お題 -

フープくぐり

全員がフープをくぐりぬけるまでの最速タイムを出す



■ルール

1. 1人1回通過する
2. 計測する際、くぐる人はフープを持ってはいけない
3. 目標(○秒切り)を決め、行う

- 補 足 -

フープくぐり

●用意するもの

- ・フラフープ
- ・ストップウォッチ
- ・記録用の紙（必要であれば）



ルール設定・環境

● 制限時間を設ける

- ・ 「10分間で何秒を切れるか？」等設定をすると、メリハリが生まれる。

結果表「フープくぐり」

<結果表 例>

回数	目 標	結 果
START		〃
1回目	秒切	〃
2回目	秒切	〃
3回目	秒切	〃

安全上の注意

● フープにつまづかないよう、気をつける

- ・ フープはつまづいた際に外れるジョイント式が望ましい。

● 狭い空間では、くぐりぬける先は壁や障害物がないか、気をつける

※「頭に強い衝撃が当たる内容は×」等、特別の配慮が必要な生徒がいる場合は活動を控えること

狙い

● まずやってみる

- ・ でたアイデアは全て試してみることが大事。

● 発想の転換

- ・ 「人が動く → フープを動かす」等、それまでと違ったやり方を試す。

よくある傾向

- 話し合いが一部の生徒だけで行われることがある。その場合は「ちゃんと全員で話し合いに参加してる？」等と促すことをお勧めする。

- お題 -

パイプライン

ハーフパイプを使いビー玉をゴールまで運ぶ



■ルール

1. ハーフパイプを1人1本持ち、全員で一列をつくる
2. ビー玉を次の人に送ったら、一番後ろに並び 列をつくる
3. (禁止) ① ビー玉が乗っている人は歩けない
 ② 流しているビー玉にはふれられない
4. 落としたり ふれたビー玉は、すぐスタートの場所に戻す
5. 目標 (○個入れる) を決め、行う

- 補 足 -

パイプライン

●用意するもの

- ・パイプラインセット(パイプ人数分,バケツ2)
- ・ストップウォッチ
- ・記録用の紙 (必要であれば)
- ・ビー玉



ルール設定・環境

- 距離…「参加人数+2歩」
 - ・ 12名≒大人の通常の歩幅で約14歩
→ゴールまで2回転する距離感となる。
- 時間…1回あたり3～5分間
 - ・ 5分以上だと集中力が切れやすい。
- 最高難易度→「停止・逆流…禁止」
 - ・ 進行方向に対してビー玉が停止または逆流したものは落下扱いとするやり方。

安全上の注意

- 周囲の障害物に気をつける
 - ・ 急いで移動するあまり、他の人や障害物につまづいて転倒する点に注意する。

結果表「パイプライン」

<結果表 例>

	目 標	結 果
1回目		
2回目		
3回目		

狙い

- うまくいかない原因を、みんなで話し合う
 - ・ なぜビー玉が落下してしまうのか、その原因となる「ビー玉の速さ・流す位置の高さ」を特定できると、改善策が見えやすくなる。
- 発想の転換(思い込みの発見)
 - ・ より多く流すために「1個流し→2個流し」等、それまでと違ったやり方を試すことが大切。

● よくある傾向

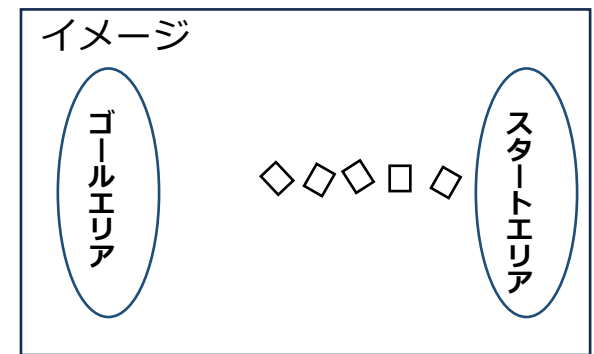
- 話し合いが一部の生徒だけで行われることがある。その場合は「ちゃんと全員で話し合いに参加してる？」等と促すことをお勧めする。

- お題 -



マシュマロリバー(マシュリバ)

ジョイントマットを使って島（ゴール）まで移動する



■ルール

1. 全員：一列でゴールを目指す(分かれてはいけない)
2. 地面に置いたマットは、常に誰かがふれていなければならない
3. **一瞬でも誰もふれていないマットは溶けてなくなる(回収される)が、**
残りのマットの数で活動は続けられる
4. 一番後ろの人は使わなくなったマットを回収しながら進む
5. 誰かが地面にふれたり落ちてしまったら、最初からやり直し

- 補 足 -

マシュマロリバー (マシュリバ)

●用意するもの

- ・ ジョイントマット(人数×0.6～0.8枚分)
- ・ ロープ×2本 (スタートとゴールの島)



ルール設定・環境	安全上の注意
● 距離…「参加人数×1.5歩」 ・ すべてのマットを使っても届かない距離を推奨する。 ● 渡すマット枚数…「参加人数×0.6～0.8」枚 ・ Ex.12名 = 7～9枚 ・ 1人1枚分の枚数がないため、必ず1枚に複数人が乗る(≒協力し合う)設定を推奨する。 ・ マットは再利用が可能(最後尾が回収→先頭へ) ● 制限時間→「20分」前後 ※ 一瞬でも身体の一部から離れたら、すかさず没収を	● ジャンプ禁止 ・ マットとマットの間隔が広いと、走り込んだりジャンプで何とかしようとする生徒がいるが、非常に危険なので止めさせる。 ● 大股で移動→要注意 ・ 同じく、マットとマットの間隔が広いと、必要以上に大股で2枚のマットの上を踏ん張る生徒がいるが、股関節を痛める原因となるので、止めさせる。
狙い	よくある傾向
● 後の人の事を考える(配慮) ・ 先頭の人の子のマットの置く間隔が広いと、後の人が苦労する(移動する、回収する等) ● 前後の確認 ・ 自分が次のマットに進む際、つい後ろのマットが誰も触れていない状況が起きる。そこでの前後の確認が大事。	● 特にゴール目前は、早くゴールに行きたい気持ちから全体の動きが早くなり、未確認のまま移動してしまい、ミスとなることがある。

- お題 -



大なわくぐり

2人～全員で、回る大なわに当たらず走りぬける



■ルール

1. 1人でもなわにふれてしまったらリセット
2. 2人、3人～と同時にくぐる人数を増やしていく
3. 最後は全員が同時にくぐりぬける

- 補 足 -

大なわくぐり

- 用意するもの
- ・長いロープ×1本



ルール設定・環境	安全上の注意
● ロープを回す人は、生徒でも先生でも可 ・ 大きく、ゆっくり回す。	● 回すロープは手に巻き付けない+足に引っかかった際は、ロープをすぐ離す ・ 足元をすくわれて転倒するリスクがあるので、引っかかったことが確認出来たらすぐにロープを離す。
狙い	よくある傾向
● 息を合わせる ・ 「せーの！」等、かけ声を出すと、複数人で一気に走り抜けられやすくなる。 ● 仲間へのフォロー、声かけ ・ 特定のメンバーが立て続けに失敗してしまった時、いかに周囲がフォローできるかが大切。	● 怖くてなかなか走り抜けられない生徒もいる。 ・ その時々に応じた適切なフォローが必要。