

チームビルディングを目的としたアクティビティ

講師：四国学院大学 清水幸一教授

○約束ごと

① Full Value Contract (FVC) 【フル バリュウ コントラクト】

- ・お互いの努力を最大限に評価するという約束
- 『自分を含めたメンバーをけなしたり、軽んじたりしない』
- ⇒「お互いの心と体の安全を守る」
- 「自分に正直である」
- 「ネガティブなことにこだわらない」 などが挙げられる。

② Challenge By Choice (CBC) 【チャレンジ バイ チョイス】

- ・強制はしない。挑戦への自由を常に保障する。
- ⇒挑戦を選択しなかった場合でも、グループから外されるのではなく、グループの仲間にとどのような方法で協力できるのかを考えることも選択のひとつ。
- 協力できなくても、同じ空間に居られるような支援。

○活動の流れ（留意点）

- ① ルールの説明
 - ② 活動 1
 - ③ 振り返り（基本的に介入せずに見守る。しっかり待つ。）
(オープクエスチョンで記入させると自分の考えをまとめやすいこともある。)
 - ④ 活動 1 の再チャレンジ (CBC)
 - ⑤ 振り返り (③と同様)
 - ⑥ 活動 1 の再々チャレンジ (CBC)
 - ⑦ 振り返り (③と同様)
- ※ 活動 2 へ移る場合も②～⑦を繰り返す。

これらの体験によって、楽しみ、体を動かしながら、挑戦と失敗を繰り返していく中で仲間との信頼関係をしっかりと築いていける。

また、屋外の自然の中で実施したほうが、よりオープンマインドになり、子どもたちにさらなる信頼関係の深まりが見られる傾向にあると言われている。

これらを繰り返すことで、単なる『体験』に留まらず、『体験』から実社会へ適応できる『経験』へとステップアップできるものと考えられる。

○センターでの運用（案）

- ・運営は団体の運営者に一任。(WR 等と同じ)
- ・センターは道具の準備と、活動資料等の作成。
(プログラム名 ⇒ アクティビティ プログラム)
- ・WR の輪投げの代わりに取り入れるなどの提案もできる。

○活動例（10人）

① 背中のイラスト当てゲーム

- ・身近な生き物のイラストを準備し、参加者の背中に付ける。
- ・参加者は、お互いに質問し、自分の背中に付いているイラストを当てる。
- ・質問はクローズドクエスチョンで、「はい」か「いいえ」のみで返答する。
- ・いろいろな人と質問を繰り返す。

② 円になる

- ・通勤距離が近い順に反時計回りに並び円を作る。
- ※円に並ばせるだけでも、このように課題を与えると関係が深まると考えられる。

③ フラフープ送り

- ・参加者で円をつくり、両隣の人と手をつなぐ。
- ・つないだ手を離さないようにフラフープをくぐり、次の人へと送る。
- ・最初の人にフラフープが返ってきたらゲームクリア。

※並ぶ順番は自分たちで工夫して変えてもよい。

④ 人間知恵の輪

- ・円になり、右手を両隣以外の人とつなぐ。
- ・左手を両隣と右手をつないでいる人以外とつなぐ。
- ・手を放さずに、一つの円になるように、少しずつほどこいていく。

⑤ ブラインドスクエア

- ・目隠しをした状態で、全員でロープを両手で持ち、正方形を作れたらクリア。
- ・スタート後は持った両手をすらすらすることができるが、離すことはできない。
- ・できたと思ったら、全員で「できた」と伝える。

⑥ トラストフォール

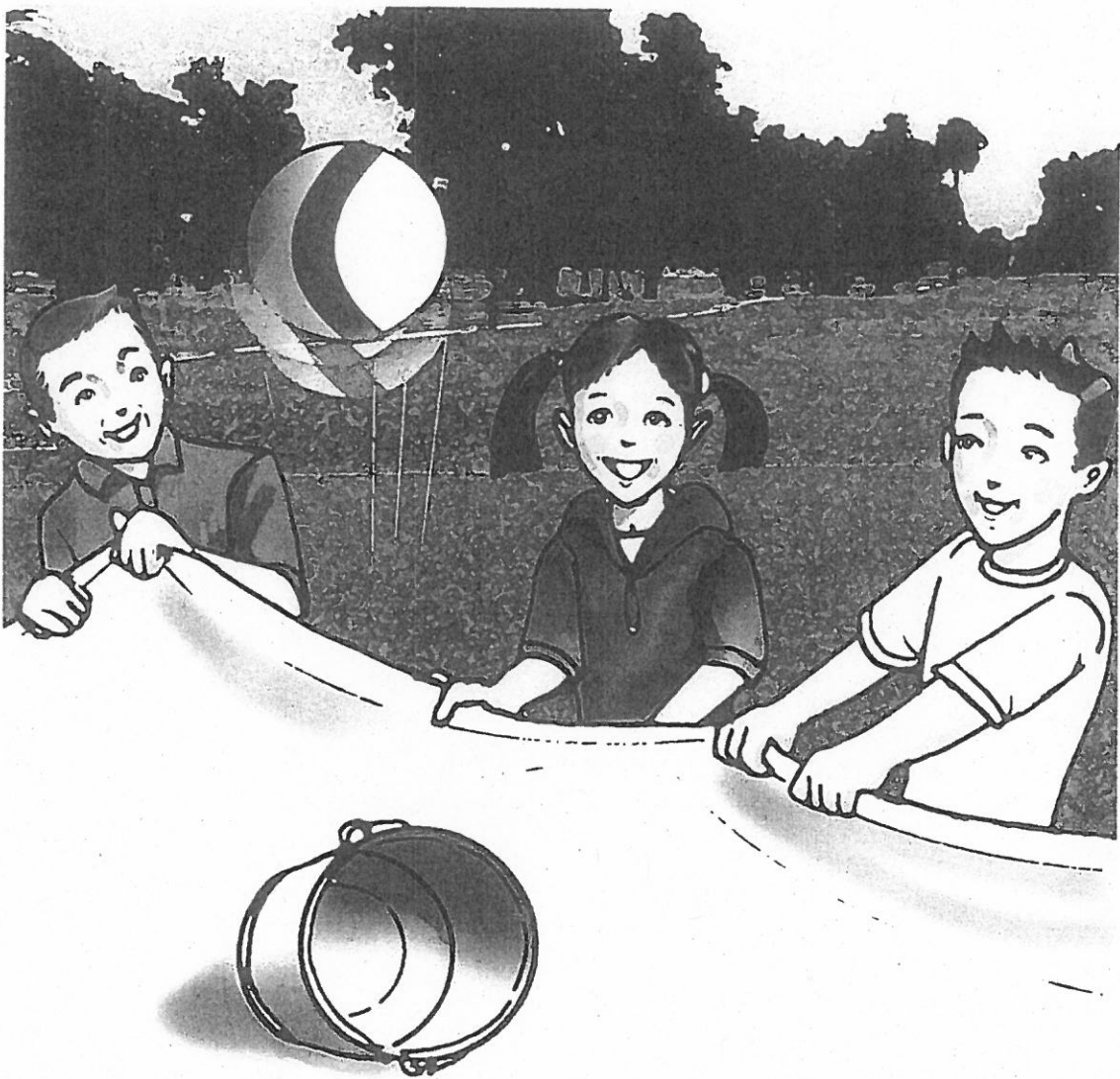
- ・ペアで1人が前に倒れ、もう一人が支える⇒1人が後ろに倒れ、もう一人が支える。
- ・全員で円になり、奇数は体重を前、偶数は体重を後ろにかける。⇒奇数、偶数交代。
(隣の人の手首を握り合う)
- ・ペアで手首を握り合い、片膝立ちで向かい合う。隣のペアと距離を詰める。
1人がその手首の上に直立状態で倒れ、片膝立ちで向かい合っている人が支える。
- ・慣れてくると1人が1m程度の台の上から、直立状態で後ろ向きに倒れ、残りの人が同じように支える。

※腕時計などは外しておく。

「チームビルディング.com」で調べると様々なアクティビティが紹介されている為、参照。

バケツボール

☆ グループで1枚の大きなシートを工夫して動かし、バケツにボールを入れる活動



バケツボール

1. 活動の概要：

グループで、大きなシートの端だけを持って広げ、その上にのせたボールを協力して高く飛ばしたり、バケツの中にボールを入れたりします。

声をかけ合ったり協力しあいながら、バケツとボールに集中して活動することで、グループの結束力が高まるコミュニケーションゲームです。子どもやお年寄り、障害者の人でも、一人一人が関わるすることができます。

2. 活動の目的：

- 協力して助け合いながら、アイデアを出し合い課題を克服します。
- グループ内のコミュニケーションを促進します。

3. 準備するもの：

- (1) 丈夫なシート（3 m×4 m程度） 1枚
- (2) バケツ 2個
- (3) ボール 2個

(ボールは、準備したバケツに入る大きさのバレーボールやサッカーボールなど。うち1つはソフトボールにするなど、大きさの異なるボールを準備するとよい。)

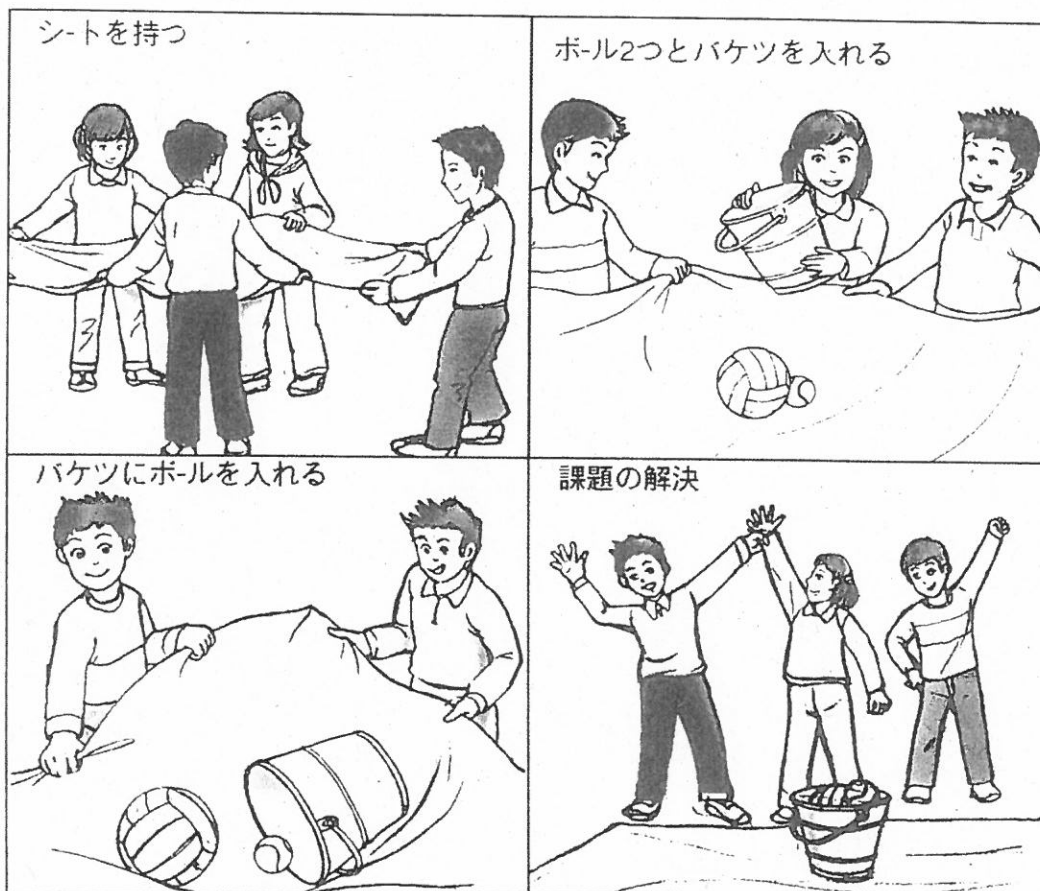
4. 人数・場所・時間：

- (1) 人数：1グループ 6人～12人
- (2) 場所：広くて平坦な場所（起伏が多少ある芝の広場のような場所でも実施は可能）
- (3) 時間：課題が解決できるまで（15～20分程度）

5. 活動の手順：

- (1) シートの扱いに慣れます。
 - ① まず、グループ全員が等間隔にシートのまわりに立ち、シートの端を手で持ちます。
 - ② 全員でシートを上下に動かして、風を起こしてみましよう。
 - ③ シートを動かすことに慣れたら、シートの上にボールを1つ置き、シートを動かして、このボールを3 m以上高く上げてみましよう。
- (2) ルールの説明をします。
 - ① シートの端だけを持ちましよう。
 - ② シートにのせたボールやバケツには触れてはいけません。

- ③ シートを地面につけてはいけません。
- ④ バケツの中にうまくボールを入れてバケツを立て、シートを地面に置くことができれば、課題は解決です。



- (3) いろいろな課題を出します。
- ① バケツとボールを1つずつシートにのせ、ボールをバケツの中に入れてみましょう。
 - ② バケツを1つ、異なった大きさのボール（バレーボールとソフトボール）を2つシートの上にのせ、2つのボールをバケツの中に入れてみましょう。
 - ③ バケツを2つ、異なった大きさのボール（バレーボールとソフトボール）を2つシートにのせ、それぞれのバケツにボールを1つずつ入れてみましょう。
 - ④ バケツを1つ、異なった大きさのボール（バレーボールとソフトボール）を2つシートの上にのせ、指定した1つのボール（ソフトボール）だけをバケツに入れてみましょう。
 - ⑤ ボールをバケツに入れたあと、A地点からB地点までシートを持って移動させると、緊張感が増して、さらに面白い活動となるでしょう。

6. 指導上の留意点：

- (1) 楽しい雰囲気が進められるように、大きくからだを動かし、声を出しあいながら、活動を盛り上げましょう。
- (2) シートはたぐり寄せたりしないように、あらかじめ注意をしておきましょう。
- (3) 課題が早く終わった時は、シートの上のバケツやボールを増やし、難しい課題に挑戦させましょう。
- (4) 全員声を出さずに行うサイレント方式、何人か目隠しをさせて行う活動もありますが、小学校高学年～中学生以上のレベルとなります。

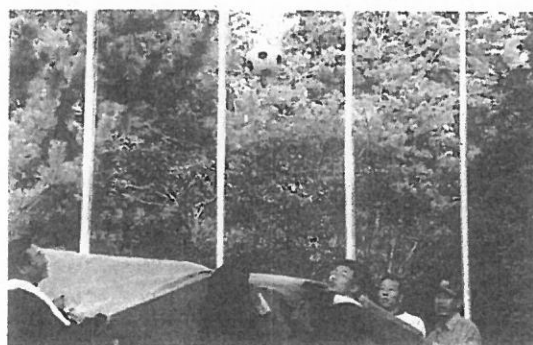
7. 安全上の留意点：

- (1) シートの下は見えないため、平坦な場所を選び、つまずいたりしないように注意が必要です。
- (2) シートは、農業用のブルーシートのような丈夫で破れにくいものを使うようにします。
- (3) 同時に数グループが実施する場合には、となりのグループとあまり近づき過ぎないように、適切な間隔をとりましょう。
- (4) 一人一人が主体的に関われるようにするには、6人～8人くらいの人数で活動すると効果的でしょう。
- (5) できた、できないではなく、バケツにボールを入れる過程を大事にしましょう。途中でいやにならないように、励ましながら進めましょう。

8. ま と め：

- (1) グループの中で、顔をあわせてコミュニケーションをとったことで、グループは自分にとってどんな場になったか、一人一人の気持ちを伝え合ひましょう。
- (2) グループの協調性を高め、人間関係を深めるために、この活動を実施するとよいでしょう。

◆ 該当学年
小学校低学年以上



(文責) 井浦 徹

[長野県公立小学校教諭]

イラスト：安久津 和巳

IORE SHEET (野外教育活動事例集)

2001年10月 第1版、2006年10月 第2版 発行

編者・発行 財団法人 日本教育科学研究所

土井浩信 (淑徳大学) 平野吉直 (信州大学)

野口和行 (慶應義塾大学)

鶴川高司 (有限会社 掌 代表)

〒162-0811 東京都新宿区水道町4-6

TEL. 03-3268-7587

FAX. 03-3266-8854

(3) 野外体験学習における SDGs の実践(小原海岸コース)

五色台の北に位置する小原海岸は、人の手がほとんど加えられていない海岸で、磯の生物を観察することができる。ヤドカリやカニの仲間、ハゼ、イソギンチャクなどたくさん生物に実際に触れながら生態について学習コースである。しかし、その海岸に、多くのごみが打ち上げられている。漁に使われる道具やペットボトル、缶、瓶などである。何十年も前のものや、本州から流れ着いたものもある。もろくなったプラスチックはマイクロプラスチックになり、それを魚が食べ、さらにその魚を大きな魚や人が食べることとなる。人が出したごみが自然環境に大きな影響を与えていることを直に感じとれる場所でもある。環境問題に触れた生徒は、自然を大切にすることの意識が高まったようである。



野外体験学習(小原海岸)の様子



海岸に打ち上げられたごみ