

H19PTA 指導者研修より

「仲間作りのレクリエーション」のノウハウについて学ぼう！

鳥取県立船上山少年自然の家 専門指導員 井上 英之

一体とな
って・・・



1 アイスブレイキングで緊張をほぐそう！

まずは、簡単なエクササイズ！（詳しくは2頁、3頁へ）

少し、うち解けたところで・・・

2 仲間作り活動のコツ！（指導者のみなさまへ）

活動中は、成功すること、早くできることが目的でない

失敗 OK！遅い OK！違い OK！トラブル OK！

アドバイス禁止。一切口出ししない。（じっと我慢）

ただし、「励ます」、「ほめる」、「一緒に喜ぶ」等の感情の共有は思い切りやる。

活動中は、ずっと子どものそばにいてあげること。

活動中何が起こったかを記録しておく。誰が何を言ったか？どう心が動いたか？心に記録しておく。活動後の振り返りにも活用できる。

では、実際にやってみよう！

3 活動を体験する

～自己他己紹介～（詳しくは4頁へ）

特徴：人数が多い方がおもしろい。

2人1組で自己紹介をする。

聞いた自己紹介の内容をその人になってもう一方の相手に伝達する。これを何回か繰り返す。

最後に自分が聞いた自己紹介の人を、探し出す。



・自分の名前
・好きな食べ物
・最近うれしかったことは・・・

～魂で握手～

特徴：お互いの心理を読み解くのがコツ

気軽に出来るので、ちょっとした会（飲み会などでも）有効
数字を思い浮かべる。

2人1組になって、1～3のうち思い浮かんだ数字の回数だけ相手の手を握る。お互いの回数が同じになるまで行う。

～ネームトス～

グループに分かれる（8人～10人くらいがベスト）
グループ全員が、いかに短い時間でボール（大きさはテニスボールくらい）に触れることが出来るか工夫する。

～ポイント～

- ・一瞬でも触れられればOK！お互いの手は触れないこと。
- ・全員順番どおりに触れること。



こうしたらどう？

4 ポイント！（まとめ）

指導者の役割は、参加者が、主体的に会に参加するように仕向けること。指導ではなく支援をしているとの意識で！

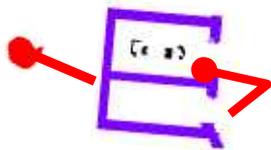
アイズプレーキング

グーとパー

左右の手を別々に動かす。
イーナと一緒にやってみよう！

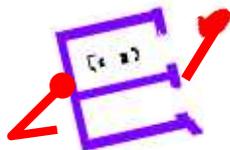


右手がパーで体の横
左手がグーで胸の前

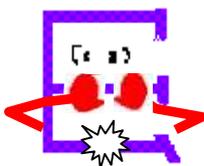


今度は逆で

右手がグーで胸の前
左手がパーで体の横



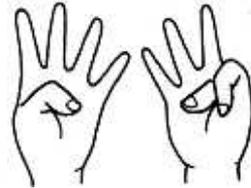
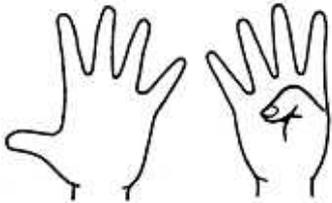
途中、間に拍手
を入れると難
しくなるよ。



アイスブレーキング

追いかっこ

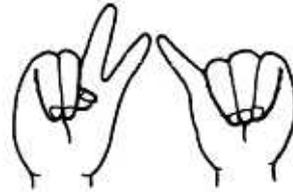
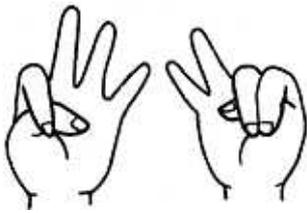
片方の手が、いつも一歩先をリードする。気がついたら、両手が同じになっているかも？



その
左手パー、右手は
親指のみ折る



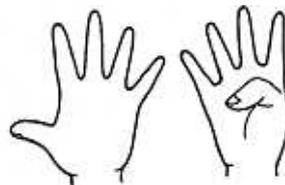
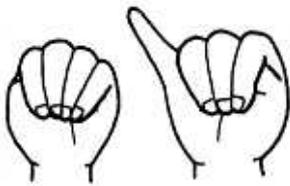
その
左手は親指、右手
は人差し指から同
時に折っていく



その
左手の人差し指、
右手の中指



その
左手の中指、
右手の薬指



途中、こんな
感じ・・・



最後は、最初の形
に戻ります。

活動紹介～自己他己紹介～

他人から聞いた自己紹介（自分の名前、好きな食べ物、最近うれしかったこと等）を別の人に伝えていき、最後に聞いた自己紹介の人を探すゲーム。

ポイント！ 時間、人数により回数を決める。

自己紹介の内容があまり複雑だと大変。

～あなたがイーナ  の場合～

