

自然の家で挑戦

ちょっとした時間に

学級活動に

体育の導入に

「なかまづくり」活動



目安の時間
2時間

ストレートハイク

森の中をコンパスを頼りに、通なき道を真っ直ぐ歩きます。途中、川や建物・木にぶつかり、進路をふさがれ真っ直ぐ進むことが困難となる場面に遭遇します。その際、必然的にグループの中で話し合いが生まれます。コミュニケーションや協力することが、この活動のポイントとなります。



道具 (団体・個人で用意するもの) 帽子、軍手、長袖、長ズボン、カップ、タオル
(自然の家で用意するもの) コンパス、長靴、資料

やり方 自然の家の周辺で行います。

- (指導者・引率者が行う事前準備)
- スタートとゴールの位置を決め、角度を調べておきます。
 - ※ゴール地点は、ふりかえりをすぐ行えるように一カ所にし、その場所に集まっていくコース設定をお勧めします。
 - スタートとゴールの場所、角度は指導者のみが知っている情報です。
 - コース例として複数のコースを用意しています。複数の班が同時に行えます。
 - 指導者内でコンパスの使い方を確認しておきます。
 - 実際にスタートからゴールまで、実施踏査を行い、危険箇所や当日の指導者の配置等を確認してください。

- (活動)
- ①スタートからゴールまで道なき道をまっすぐ進むこと、スタートとゴールは場所ではなく「点」であり、角度通りまっすぐ行かないとゴールには行き着かないことを説明します。
 - ②コンパスの使い方を説明します。
 - ③スタート地点にグループを連れて行き、スタート地点と角度を伝えます。ゴール地点は伝えません。
 - ④指導者は活動中、各グループに引率するか、危険箇所に配置して安全管理を行います。
 - ⑤ゴール地点には、あらかじめ指導者を配置し、必要以上先に進まない様に配慮します。
 - ⑥ゴール地点に来たグループから、それぞれのグループで自分たちが思うゴール地点を決めてもらいます。
 - ⑦すべてのグループがゴール地点を決めたら、正解を発表します。
 - ⑧ふりかえりを行い、グループ内でどのようなかかわりがあったのか、その時感じた気持ちなどを共有します。

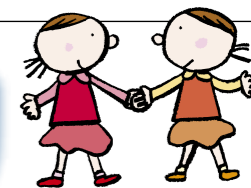
ここがポイント!

- コンパスの持ち方は、体の正面に水平に持ち、進行線が自分の進む方向や目標物に向けて持ちます。コンパスの向きを変える場合、コンパスだけを動かすのではなく、体全体を動かします。
 - 一つのスタート地点から数グループがスタートする際は、前のグループから10分程度間隔をあけてください。
 - 全グループが一つのゴール地点を目指す際、全員のゴールが同じということは参加者に伝える必要はありません。
- 夏期に限らず、冬期に雪上でストレートハイクを行うこともできます。かんじきやスノーシュー、歩くスキー等をはくことで、新雪の上でも移動することが可能です。

学校で使える

自然の家で人気の「人間関係づくりプログラム」を紹介します。

「なかまづくり」活動



目安の時間
15分

みんなでタッチ

2人組から4人、8人…全員の輪へ! 成功したら、一体感を味わえます。

道具 特になし

やり方

- ①まず、2人組を作り、向かい合います。
- ②2回拍手します(自分)
- ③相手と両手をタッチします **1回** (相手or円の隣の人)
- ④2回拍手します(自分)
- ⑤相手と両手タッチします **2回** (相手or円の隣の人)
- ⑥2回拍手します(自分)
- ⑦相手と両手タッチします **3回** (相手or円の隣の人)
- ⑧2回拍手します(自分)
- ⑨相手と両手タッチします **4回** (相手or円の隣の人)
- ⑩2回拍手します(自分)
- ⑪相手と両手タッチします **5回** (相手or円の隣の人)
- ⑫今度は⑩→⑨→⑧と、逆の順番に②まで戻ったら、終わりです。



ここがポイント!

- 2人組で成功したら、4人組、8人組…、全員で輪になって挑戦します。
- 自分と相手のリズムを合わせてやります。
- 全員が成功した!と感ぜられるまで何度でも挑戦します。スピードやかけ声など工夫しましょう。クラス全員や学年全員、または全校で挑戦できます。時間があれば、練習を重ねて全員の呼吸ピッタリの完璧なタッチができるはず。最高にうまくできたとき「やったー!」と歓喜の声と共に、一体感を味わえます。

目安の時間
4時間

びっくり野外炊事

このプログラムのキーワードは、コミュニケーション、協力・協働、仲間づくりです。従来の野外炊事は、調理するメニューが決まっている場合がほとんどですが、この活動は、提示された食材から自分たちでメニューを考えて調理する「課題解決型野外炊事」です。



道具 (団体・個人で用意するもの) 洗剤、かねだわし、スポンジ、ふきん、ぞうきん、マッチ or ライター、新聞紙、軍手、うちわ、ゴミ袋
(自然の家で用意するもの) 野外炊事用具一式、まき、食材

やり方 自然の家の周辺で行います。

- (指導者・引率者が行う事前準備)
- ①自然の家に来る前に・事前打ち合わせの時に
 - ・食堂の野外炊事のメニューから人数に応じたメニュー準備します。
 - ※例: 煮込みうどんと野菜炒めセットとカレーライスなど、人数に応じて複数のメニューを組み合わせるとよいです。※詳しい食材内容については、「利用の手引き」を参照。
 - ②活動を始める前に、用意されたメニューの食材を同じ食材でまとめて並べておきます。この時、カレーやお好み焼き等で、作り方が記載されている箱や袋からは、取り出しておくといでしょう。

- (活動)
- ①食材を全体に提示し、「びっくり野外炊事(ランチ・ディナー)」について説明を加えながら、食材を確認していきます。例) ここにある食材を自由に使って、自分たちの創造性を働かせ、メニューを考えて料理を作りましょう。
 - ②食材を見て、グループで何を作るか、そのために何が必要かを考えます。(用具等も含む)
 - ③提示された食材から自分たちが考えたメニューに必要な食材を選択します。
 - ④使いたい食材や道具等が重なった場合や食材が残ってしまった場合は、その場でグループに解決方法を考えさせます。
 - ⑤会食開始時刻を定めて、調理を開始します。
 - ・包丁の使い方や管理、火の取り扱い等、安全に特に留意します。
 - ⑥会食の方法は、バイキング形式で会食する他のグループのものも食べることができ、楽しさが倍増します。

ここがポイント!

- 指導者は、子どもたちの話し合い活動を見守り、時間が十分にたれるようにすることがこの活動での大切なポイントです。
 - 例) ・食材を選ぶ時やメニューを考える時の時間
 - ・グループ同士の対立が起きたときの話し合いの時間
 - 子どもたちが、安全を確保するという学習の観点から、火の扱い、包丁の扱い、なたの扱い等には十分注意してあげましょう。
 - 楽しい雰囲気や食事作りが進められるように「いい考えだね」「おいしいものができそうだね」などと意欲を喚起する言葉がけをしましょう。
- 話し合いでは、Win-Loseの対処方法よりもWin-Winの考え方で解決させます。
- 会食前に簡単に、料理名やワンポイント工夫など「自分たちの料理についての思い」について発表し合ひましょう。
- 会食後に「ふりかえり」の時間を設定し、感じたことを共有します。次の活動に生かしていけるようにしましょう。

目安の時間
20分

大縄くぐり

大きく回る縄にひっかからないように連続でくぐり抜けます。全員が連続でできたら最高の達成感!

道具 大縄1~4本(人数によって決定)

やり方

- ①最初は2~4人組くらいがいいでしょう。みんなで手をつないでタイミングよく大縄をくぐります。
- ②「いっせーの、せっ」等、かけ声をきめてくぐりましょう。慣れてくると連続くぐり抜けができるようになります。
- ③今度は8人組、16人組で列をつくって…。最後は、クラス全員が連続でできたらすごいですね。



ここがポイント!

- 人数が増えれば増えるほど、グループで協力する力が必要になります。リーダーの位置や声掛けの方法など、様々な工夫が生まれます。
- 発達段階に応じて、飛び越し、連続くぐり抜けなど難易度を上げることができます。また縦割り班などでも活動できます。
- 大縄一本で、手軽に行えます。協力する力を実際に感じることで、大人数になるほど、おもしろく、大きな達成感が生まれます。

