

平成13年度

第26回宮城県中学校特別活動研究大会

補助資料

信頼関係を高める学級づくり

～プロジェクトアドベンチャーの手法を取り入れて～

志津川町立戸倉中学校

教諭 早坂久美子

○ プロジェクトアドベンチャー (PA) について

1 PA の歴史…

1971 年に設立。それまでの野外活動の中の冒険教育 **OBS (Outward Bound School)** からヒントを得て、人間の健全育成のためには効果的であり、そのすばらしさをぜひ学校でもできないものかと考え出されたもの。飛躍的な成果を見せ、米国教育局の援助もあり米国全土に広がった。1981 年にアドベンチャーを基盤にしたグループカウンセリングを加えた。1990 年代に入ってから国際的にもなり、日本には 5 年前に紹介された。

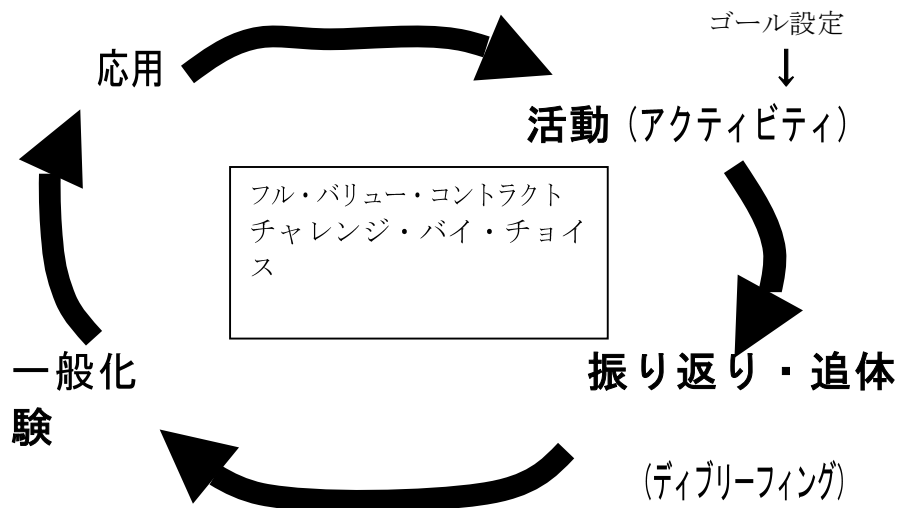
2 PA とは…

目的→自己概念の向上

※自己概念…自己を取り巻く外界との関係における自分自身の捉え方。

基本理念 (特徴・仕組み)

1) 体験学習サイクル



2) お互いを尊重する約束 (フル・バリュー・コントラクト)

- ・ 今、ここにいる。 (be here)
- ・ 一生懸命にやること (play hard)
- ・ 良心に恥じないように公平・公正にやること (play fair)
- ・ 心から楽しむ (have fun)
- ・ 心と体の安全のために (be safe)
- ・ 目標設定 (set goals)

お互いに安心できる環境を作る
↓
信頼関係をつくり心の安全を図る
↓
心がオープンになる
↓
気づき (学び)

3) 自分の挑戦をする (チャレンジ・バイ・チョイス)

- ・ 自分の意志で活動に参加する。やるかやらないかは自分で決める。

3 活動の進め方

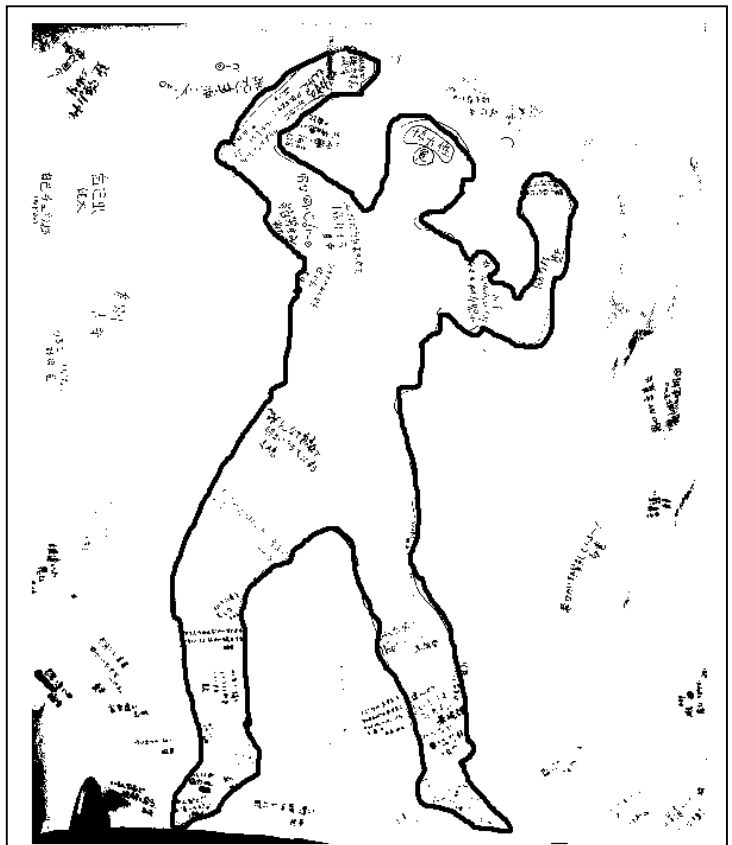
- 1) アイス・ブレイキング（緊張をほぐす）
体や気持ちをほぐしていくことを目的とした活動である。
ストレッチや鬼ごっこ、名前ゲームがこれにあたる。
- 2) ディインヒビタイザー
少し恥かしさを感じるような活動を行う。リスクのある活動を行い、互いに微笑みあうことによって、体や気持ちをよりほぐしグループの中の安心感を育てていくことを目的とする。
- 3) ストレッチング
怪我を防ぐために行う。ミラーストレッチ、ウィンドミルストレッチなど
- 4) ウォームアップ
心拍数をあげるために行う。
- 5) トラスト（信頼構築）
アイス・ブレイキングやディインヒビタイザーの活動によってからだや気持ちがほぐれ、お互いの間に安心感が生れてきた段階で、お互いの信頼感をより深めていくために行う活動である。
目をつぶって行う活動、トラスト・フォール、柳に風、トラスト・ウェーブ、トラスト・ダイブなど
- 6) イニシアティブ（課題解決）
信頼や安心感を土台とした上で、お互いが協力し合って課題を解決していくような活動を行う。意見を出し合い、トライ・アンド・エラーをくり返して、課題解決にみんなで取り組んでいく、その過程を大切にする。

⇒ローエレメント（大脱走 くもの巣くぐり 島渡り など）

⇒ハイエレメント（バンパーポール 丸太渡り 壁登り など）

ビーイング（目標作り）

- ・ グループを象徴するのにふさわしい絵を書く。（活動的なポーズの人間、気球や大樹の絵、手の平の絵など）
- ・ その絵の中に自分のとるべき態度・行動をはじめ、推進的なことば・肯定的なフレーズを書き込み、書いた人のサインをする。
- ・ 絵の外には「身体と心の安全」を確保する上で阻害的なことや否定的な行為を書く。
- ・ ふりかえりの材料として頻繁に眺める。



以上泉が岳青年の家主催

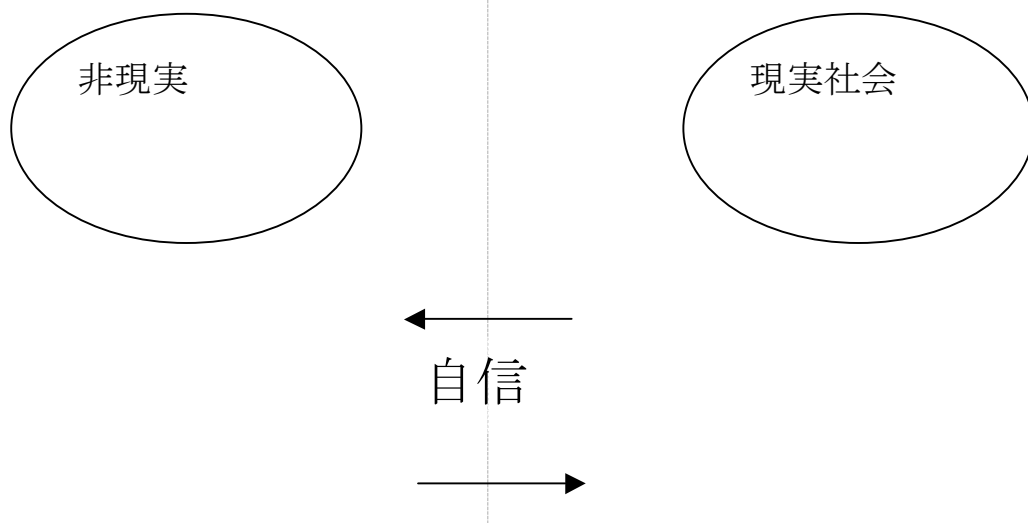
冒険ゲーム…遊び しかし教育的

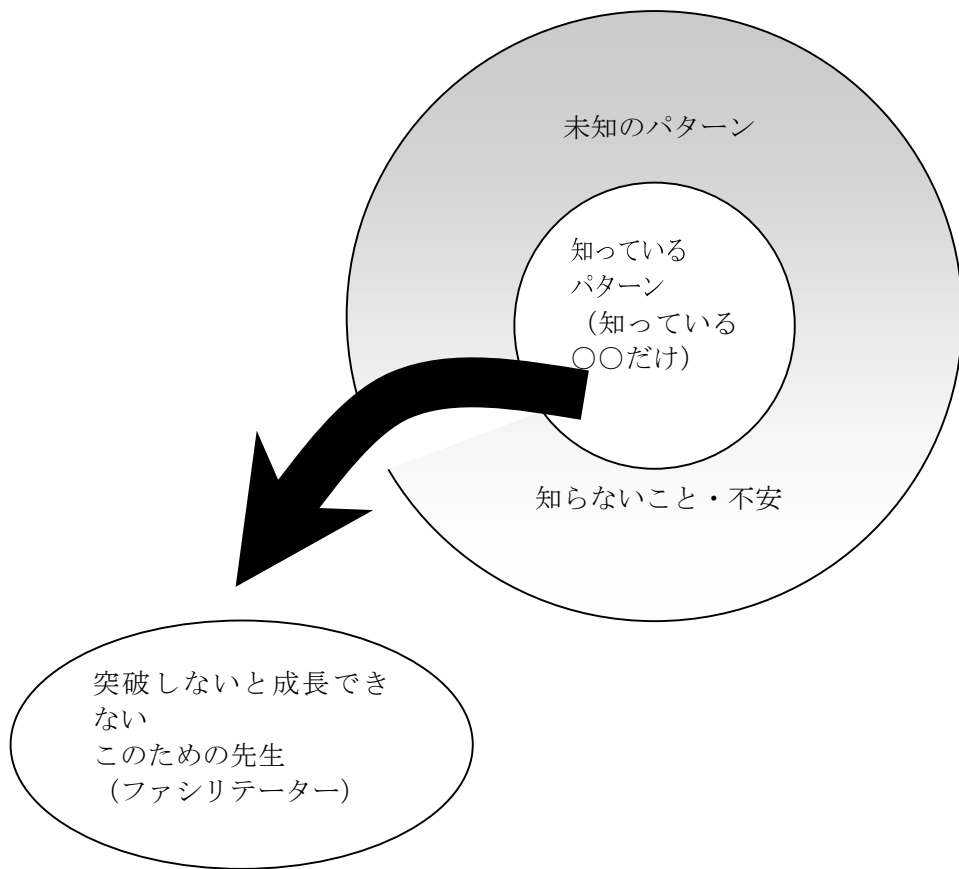
体験→ふりかえり→学習（それをどうするのか）

- ・見方（ ）を変える
例）指を使って

「グループ」として成長するためには

- ・ 意味のある存在
 - ・ 危険回避
 - ・ ゴール設定
 - ・ 率直
- 体験したふりかえりを，どう伝えるか
- ・ グループ
 - ・ 個人
ことば，ねんど，絵





MAP 体験会のまとめ

実施期日 平成 13 年 6 月 19・20 日
 会場 宮城県志津川海洋青年の家
 参加人数 32 名

講師…田中晴美さん (PAJ)
 関智子さん (PAJ)

MAP…【よりよい人間関係作りに効果的な PA (プロジェクトアドベンチャー) の要素 (考え方や手法) を取り入れた教育方法】
 (平成 13 年度 MAP 活動推進事業 MAP 体験会実施要項より)

体験内容のまとめ (当日行われた内容をまとめたものです。)

内容	備考 (使用する道具や形態など)	ながれ
フープデライト (あーら, ご一緒に すね)	フープ, なわ多数 (人数に応じて)	輪に入った人同士 ①共通点を探す (片足) ②スターウォーズのテーマにあわせ, 「逃げろ, ブラックホールだ!」 (両足) ※だんだんロープの本数を減らし, 最後にはロー ープを一本にする。
ネームバイネーム	全員で一重円	自分が呼ばれたい名前を発表する アルファベット順になるように口を使わないで 並び換える 合っているか確認をしながら何回かチャレンジ をする。
エーデルワイス	一重円長座 リズムにあわせひざや手のひら たたきを行う 最初の形は左手の平上向き, 右 手を動かす (スイッチ! で入れ 替える)	エーデルワイスの曲を歌いながら 1 拍 隣の人の左手をたたく 2 拍 自分の右ひざをたたく 3 拍 自分の左ひざをたたく 4 拍 自分の左手の甲をたたく 5 拍 自分の左手の平をたたく 6 拍 自分の左手の平をたたく ※くりかえし (スイッチ! の声で手を逆にする)
ウェスタンチャレン ジ	一重円から相手を自由に探しに 移動する	ピストルのように両手 2 本の指を突き出し, 対 決する相手を探す 「ロック」 相手を定め, 視線を合わせる 「チャレンジ」 相手が (視線を向けられた人) が, 対決の意思がある時に言う 「3, 2, 1!」 かけごえでお互いに両手の指を 好きな本数だけ出す。 2 人の指の合計本数を早く言った人の勝ち 勝った人は「ウ~, イェス!!」といいながら両手で こぶしを作り, 喜びをあらわにする。 (掛け算, 引き算バージョンなども考えられる) ※やりたくない時はチキンになって逃げるこ とができる

ビート	2人組で向きあう	<p>① 用意…自分の両手で、自分のひざ・クロス・ひざを順番にたたく</p> <p>② 拍手一回の後、お互いの両手を1回合わせる</p> <p>③ 拍手一回の後、お互いの両手を2回合わせる</p> <p>④ 拍手一回の後、お互いの両手を3回合わせる</p> <p>⑤ 拍手一回の後、お互いの両手を4回合わせる</p> <p>⑥ 拍手一回の後、お互いの両手を3回合わせる</p> <p>⑦ 拍手一回の後、お互いの両手を2回合わせる</p> <p>⑧ 拍手一回の後、お互いの両手を1回合わせる</p> <p>※スピードを速くしたり、目をつぶって行うなどのバリエーションを加える</p>
フルバリューESP	2人組	<p>ファイティングポーズ 「PLAY HARD」</p> <p>セーフ（安全に） 「PLAY SAFE」</p> <p>フェア（公正に） 「PLAY FAIR」</p> <p>ファン（楽しく） 「PLAY FAN」</p> <p>4つのポーズを覚え、背中合わせに立つ。「3, 2, 1!」にあわせて振り向き、相手と同じポーズができれば「ウ～、イエス!」と言って喜ぶ。</p>
ワムサム	一重円	<p>ワムサムサム ワムサムサム グイグイグイグイ ワムサムサム アラーメン アラーメン グイグイグイグイ ワムサムサム</p> <p>呪文(?)にあわせて振りを行う</p>
キラ		<p>研修中に、メンバーから決めたひとり【殺し屋】（誰かわからない）が出す決められたハンドサイン（人差し指と親指で円を作る）を目にした人は、全員が集まっているところで苦しうに倒れなければならない。誰が【殺し屋】だったかは研修の最後に発表をする。</p>
ネームトス	一重円	<p>毛糸だまを持ち、自己紹介(よんでほしい名前の披露)をする。「クンちゃんです。よろしく、とも。いきます」と言い、毛糸だまを相手に投げる。投げられた相手は「クンちゃん、ありがとう。ともです。よろしく。はるみ、いきます」…という流れで全員にまわるように行う。もし名前がわからない時は、・目線を送る・「はっ!？」とわざとらしく聞き返すなどの方法を決めて説明しておく。</p> <p>※一巡りしたら、「全員の名前を覚えたかどうか」を確認するために、チャレンジを募る。無理に進めることはしない。</p>
ミラーストレッチ (タイチー風)	2人組	<p>お互いに向き合い、どちらか片方の動きを真似して動く。鏡に映っているかようにお互いの動きを合わせる。</p>

スターストレッチ		
バンパーカー (レベル1. 2. 3)	自分の胸の前にひじを折って手のひらを前に差し出した状態(バンパー)をつくる	スピード1 ゆっくり歩く状態 スピード2 ふつうに歩く状態 スピード3 はや歩きの状態 ※スピード1. 2. 3をそれぞれ体験し、共通理解を図る。ぶつからないように、またぶつかった時のショックを和らげるためにバンパーを作り、行う。
α星人β星人γ星人	3つのグループに分かれ、α星人、β星人、γ星人の宇宙人グループをそれぞれ決める	それぞれの星人は、α星人(頭)、β星人(おなか)、γ星人(おしり)を片手で押さえ、もう片手はバンパーを作る。他の星の宇宙人にタッチされると、タッチをしたほうの宇宙人にかわってしまう。 ※最後に数多く残る宇宙人を競う。また、バリエーションとして、はじめに決めた宇宙人として「生き残る作戦」を立てさせる方法もある(課題解決にもなる)。 ※バージョンとして【妖精、モンスター、魔女】などもある。
PEOPLE TO PEOPLE (人と人)	2人組の一重円 中心に1名	中心の1名が音頭を取り、リズムにあわせて体の一部を言う。リズムにあわせてお互いに体の部分を合わせる。例…1名「♪・♪・♪♪・腕と腕」2人組同士「腕と腕♪」と言いながらお互いの腕どうしでタッチする。 ※身体的接触として危険が伴う部分(頭やおしり、胸)などは、「お互いの心と体の安全」を守る上ではどうなのかをなげかけ、行わないということを事前にメンバー同士共通理解しておく。
エブリバディ アップ	2人組～全員	「相手と手をつなぎ、つまさきをあわせて一斉に立つ」という課題に対して、2人組、4人組、8人組…と人数を増やしていき、最後に全員で挑戦する。
ワイルドウージー (人の字バランス)	2人組(スポッター：補助役をつける)	2人組で人の字を作る。徐々にお互いの距離を離していく。チャレンジのレベル(距離)はお互いが決める。離れてきたら万が一を考え、スポッター(2人の間にくぐり、支えてくれる人)るようにする。
グループジャグリング		
ロダン	2人組	相手が寝ている状態から「立つ」ということばや見本を使わないで最終的に直立姿勢をとることができるようにことばをかける。

ホグコール	2人組	体育館じゅうにメンバーが散らばり、目を閉じた状態で、2人組がお互いにかたわパートナーを探す。
LOOK UP LOOK DOWN	全員で一重円	①「LOOK UP」 上を見上げる ②「LOOK DOWN」 下を見下ろす ③「CATCH」 顔を起こす メンバーの中の誰かと目が合うようにする（そらさないこと!!）。 ※活動の区切りで行う方法が多い。
気分の彫刻	全員で一重円	朝現在の気分を、体を使ってポーズをとり、表現する。
ウィンドミル・ストレッチ	2人組	背中合わせに立ち、動きを合わせる。肩や腰が伸びる。
エルボーアンドニータッチ	2人組	向かい合い、1mくらい間を取る。足が床から離れないようにし、お互いのひじをタッチするようにする。頭をぶつけないように注意が必要。慣れてきたらひざのタッチも入れる。
フェンシングストレッチ		向かい合い、手をつなぐ。人差し指を立てて、相手の体にタッチできるようにお互いに力を加え合う。
ネームストレッチ	全員で一重円	自分のネームに合う動きや好きな動きを考え、名前と一緒に動きを紹介する。全員で真似る。世界に一つしかないストレッチとなる。
スピードラビット	全員で一重円	円の中心にいる人に指をさされたら、ゾウ、ウサギ、牛のいずれかの動物をいわれるので、両脇の人と協力して言われた動物の形を作る。たとえば「ゾウ。ジャンボジャンボジャンボ」と言い終わらないうちに形を作れなかったら、指をさした人と交換する。 ※慣れてきたらエルビス、道路工事のバージョンを付け足して行うのも楽しい。
ムーンボール	2グループ	ビーチボールを一人1回さわって、何度続けたいか話し合っ決めて。ただし、一回も触らない人がいるうちに2回目をさわらない。
愛は地球を救う	2グループ (2人組で手をつなぐ)	バスケットコートくらいの広さの範囲の縦(端から端)を使い、反対側に置いたフラフープのところまで落とさないようにビーチボールを打ち上げて移動させる。最後はビーチボールをフープの中に入れたところで終了。
ピーシューター	2人組 毛糸だま使用	2人組で片方が目を閉じ、毛糸だまを持つ。もう片方が操作する。相手の肩に両手を置く…直進 右手を離す…左に曲がる 左手を離す…右に曲がる 両手を離す…止まる 毛糸だまをなげる…耳を軽く引っ張る。

マインフィールド	2 人組 ロープ, おもちゃ多数使用	2 人組で片方が目を閉じ, おもちゃ類がたくさん散らばっているロープで仕切られた場所を, 相手の人の声を頼りに歩く。もしおもちゃに触れてしまったらスタートからやり直し。
オールシットダウン	全員で一重円	全員で一つの円を作る。肩と肩がぶつかる程度の円になったら全員同じ方向を向く。自分のつま先と前のかかとの間, 自分のかかとと後ろのかかとの間をつま先がつくまで内側に詰める。全員がその状態になったら, 「ありがとう」と言いながらひざを曲げてうしろの人のひざにお尻をつけて座るようにする。

参考文献・資料等

アドベンチャーカウンセリングの実践 (みくに出版)
 楽しみながら信頼関係を気づくゲーム集 (学事出版)
 今こそ学校にアドベンチャー教育を (学事出版)
 アドベンチャー教育で特色ある学校作り (学事出版)
 平成 12 年度 PA 体験会資料 (主催 泉が岳青年の家)
 平成 13 年度みやぎアドベンチャープログラム推進事業「MAP 体験会」
 はなやまアドベンチャープログラミング (AP) 講習会 (PAJ 主催研修)