

プログラム名	アドベンチャーポイントラリー
プログラム概要	交流の家のフィールドを、地図を見ながらまわるポイントラリー。 無人ポイントでは文字や記号を探し、有人ポイントでは課題に挑戦。 6名～10名で構成されたグループで課題をクリアしながら目標時間までにゴールし、得点を争う。
動機付け(なぜやるのか)	・個人ではなく、グループでコースどりを決めたり、課題に挑戦していくことを通じて、コミュニケーション、意思疎通、友人への思いやりなど、グループの力を高めることを目的とする。
場所	赤城青少年交流の家 オリエンテーリングコース(西コース)
準備物・備品	マット、フラフープ、バンダナ、ボール、ストップウォッチなど
手順(時間、進め方)	引率者最終確認…5分 集合・備品配布・オリエンテーション(ルール説明、安全の諸注意) …10分 グループごとに作戦会議(この間に、有人ポイント対応者は配置につく) …5分 一斉スタート! (その間、引率者は巡回、有人ポイント対応、本部待機など) …実施時間90分程度 ゴール・人員確認(ゴールした班から集計) まとめ、結果発表…5分 終了
ルール説明	・必ず、グループで移動する ・●のポイントをまわり(オリエンテーリングのポストがある場所)、ポストの記号をかく。 ・★の有人ポイントでは、課題に挑戦する。クリアしたら解答用紙にサインをもらう。 ・制限時間は90分～ゴール時間を解答用紙に記入する。(スタート時間も設定する) ・有人ポイントオープン時間記入。(スタート15分後～ゴール15分前) ・ゴール時間から1分遅れるごとに5点減点。 ・スタート、ゴールの場所を地図上で確認。
安全の諸注意	◆アスファルトの道路は車が通ることもあるので、飛び出さない(園内は、基本的には車両進入禁止ですが、キャンプ場へ行く車が通ることがある。) ◆土の斜面はすべりやすい。 ◆事故怪我発生時:2手に分かれ(①近くの先生、または大人に伝える②怪我をした人に付き添う)、救助が来るのを待つ ◆ハチ・ヘビに遭遇した時のこと(攻撃しないで、遠ざかる。オリエンテーション時の確認) ◆くま鈴の使い方 ◆トイレ、水場の確認(地図上で) (トイレ・水場ともに:センター棟、山のキャンプ場)
留意点	・引率者の配置確認
持ち物	個人:帽子、動きやすい服装、動きやすい靴、雨具、水筒 グループ:地図、熊鈴、解答用紙、筆記具、バインダー、時計

指導者用指導マニュアル①全体で

<この活動のねらい>

このプログラムは当施設の「あかぎアドベンチャープログラム」の理念をもとに、コミュニケーション、自己決定、挑戦をテーマにプログラムされています。参加者が楽しみながら、チャレンジができるように指導してください。

これらの活動(アクティビティ)は、

- ・参加者自身が自分たちで課題達成するために考えること
- ・課題を達成するために、参加者どうしがコミュニケーションをはかろうとすることに意味があります。

課題を達成する過程(プロセス)が学びになります。

したがって、答えを導くための過度の助言は効果の妨げになります。

ルールや安全上の指導以外はできるだけ「見守り」のスタンスでお願いします。

<格言>

子どもたちには魚を与えるな、釣り方を教えよ！

(「キャンプカウンセリング」ベースボールマガジン社発行 より)

指導者用指導マニュアル

魔法のじゅうたん

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます

指導者:このじゅうたんは、「魔法のじゅうたん」です。

実は私が、置く向きを間違えてしまって、このままでは自由に飛べないのです。
みなさんをお願いします。

このじゅうたんに乗ったままで、地面に足をつけずに、このじゅうたんを裏返し
にしてください。

- ルール ・全員がじゅうたんの上にのること
(片足立ちはOK)
- ・じゅうたん以外の部分(たとえばほかの地面)
にふれたら×

- 注意点 グループ数が多い場合は、滞る可能性があります。
制限時間を決めて(たとえば5分以内に等)、取り組んでもらうようします。



指導者用指導マニュアル

天使のリング

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます

指導者:このリングは、「天使のリング」といいます。

みなさん、輪になってください。(全員が内側を向いて一重の円になる)
片手のひとさし指を出してください(指の向きは横向き ※写真参照)

(全員が出した指の上にフラフープを置く)

このリングが地面にふんわり着地できるよう、
みなさんで気持ちをそろえて下げてください。



- ルール
 - ・全員の指がリングにふれていること
 - ・おろす途中でリングがおちてしまったらやりなおし
- 注意点 グループ数が多い場合は、滞る可能性があります。
制限時間を決めて(たとえば5分以内に等)、取り組んでもらうようします。

指導者用指導マニュアル

人間知恵の輪

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます

指導者:①みなさん、内側を向いて輪になって立ってください。

②右手をあげてください。その場は動かずに隣の人以外の人と握手をしてください。(奇数の場合は、一人余りますがそのときはそのまま)

③(奇数の場合のみ)余った一人は、隣の人以外の誰かの左手とつながってください。

④では、今握手をしている人以外で、隣の人以外の人と握手をしてください。

⑤さて、これでいま、全員がつながっている状態になりました。いま握手をしている手を離さずに、このからまった腕をほどいてみましょう。

●ルール ・つないだ手は、はなさないこと。

・但し、腕の痛みなどひねることが難しい場合は、つなぎかえる程度はOK

●注意点 ・グループ数が多い場合は、滞る可能性があります。

制限時間を決めて(たとえば5分以内に等)、取り組んでもらうようします。

・きれいにほどけたら、一つの円になりますが、二つの円になることもあります(それはそれでOK)。

俳句ing(ハイキング)

このアドベンチャーハイクでは、頭を使うことも大切なんだ。

ゴールまでの間に、俳句(五七五)をつくってみよう。

※俳句には季節を表す季語(きご)を入れますが今回はなくてもかまいません

俳句作りのテーマ 「 みどり(緑) 」

●ルール

- ・誰か一人が考えるのではなく、みんなで考えよう。
- ・いろいろ考えて、最後に「いいな」と思ったものを短冊に書こう。
- ・作品はゴールで集めるぞ！

重さを量ろう

このアドベンチャーハイクでは、体だけでなく頭を使うことも大切ですよ。今度はみなさんの感覚を試す！

ここに置いてある石と同じ重さの石を拾ってきてください。

●ルール

- ・この石をこの場所から動かしては(持ち出しては)いけません。
- ・ゴールで石の重さを量ります。この重さに近かった5位までにポイントを差し上げます

指導者用指導マニュアル

日本列島

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

- ①日本は小さな面積に大勢の人口が住んでいる島国です。
- ②このマットの上に、グループの全員が立って、10秒そのままですぐいられますか？
(全員がマットの上に乗って、10秒間そのままですぐいらればOK)

- ルール
 - ・全員がマットの上に乗ってください(片足立ちやメンバーの人のの上に乗るのはOK)隣の人と手を組んだり、なにかにつかまって立ってはいけません。
 - ・片足がマット以外の地面についてはいけません。
- 注意点
 - 子どもの発想でおんぶしたり、肩車などすることがあります。危ない場面は、遠慮なく介入してください。
 - 活動に真剣に取り組むよう声かけしてください。

人間じゃんけん

<指導のしかた>ボーナスポイント

- ①アドベンチャーハイクじゅう私とじゃんけんしましょう！
 - ②みなさんは、グループ全員のからだをつかって、じゃんけん挑んでください。
パー：手をつないで横に並び全員が両手、両足を広げる
グー：手をつないで横に並び全員が小さく体を丸める
チョキ：列の間に立つ二人だけが立ち上がる
 - ③行きます！せーの！最初はグー！じゃんけん「〇〇」！！
(1勝したらとか、3回勝負で2勝したらとか決めてください)
- ルール ・全員の意思統一が図られている必要があります。
出し間違い(チョキなのに一人しか立たない等)があったら負けとします。

指導者用指導マニュアル

モンスター

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

- ①この赤城の森には、たくさんの野生動物が棲んでいます
- ②最近、この野生動物の生活を脅かす魔物がでてきて、困っています。
- ③みなさんの体だけを使って、足が2本、手が3本、大きな角の生えたモンスターをつくって氣勢を上げてください。

- ルール ・この指示の通り、地面についている場所は2カ所等、条件を満たしているか、またちゃんと氣勢を上げているかを確認してください。
- ・声が小さかったら、何度でもやらせて結構です

成功したら、、、、

(セリフ)これで赤城の森には平和が訪れるでしょう。みなさん、ありがとう！

指導者用指導マニュアル

ナンバーコール

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

- ①このアドベンチャーハイクを通して、みなさんのグループ内の意思疎通は図れていますか？
- ②では、円になって集まってください。
- ③いまから、数字の15までをグループの皆さんに言葉で言ってもらいます。
- ④並んでいる順番に言うてはいけません。それぞれランダムに数字を言ってください。一人二つ以上の番号を言うこと。言った番号が重なったらアウトです。
- ⑤3回までチャレンジできます。失敗したらあきらめて次のポイントを目指しましょう。

- ルール
 - ・並んでいる順番に言うてはいけません
 - ・ひとり二つ以上の番号を言ってください
 - ・声が重なったらアウトです

(ポイントにグループが滞ったら、、、、)
失敗したら次の班に交代してください。

指導者用指導マニュアル

フープリレータイムトライアル

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

- ①午前中にやったフープリレーにもう一度チャレンジしましょう。
- ②今度は2回だけ挑戦できるタイムトライアルです。
- ③フープを3周させて、しゃがんでください。全員がしゃがんだらゴールです。
- ④そして、ここはボーナスポイントです。皆さんの出したタイムが良ければ良いほど高いポイントを獲得できます。

<ポイント表>

5ポイント:60秒以上

10ポイント:40秒から59秒まで

20ポイント:30秒から39秒まで

30ポイント:20秒から29秒まで

40ポイント:0~19秒まで

- ルール
 - ・つないだ手を手を離してはいけません
 - ・フープを3周させてください
 - ・全員がしゃがんだときに時計を止めます

(ポイントにグループが滞ったら、、、、) 失敗したら次の班に交代してください。

指導者用指導マニュアル

クイズ

<指導のしかた>

学校に関するクイズを1問出してください。
(よーく考えればわかる程度がよいです)

答えは、全員で声をそろえて答えるようにすると良いですね。

指導者用指導マニュアル

ボールリフティング

<指導のしかた>

- ①このブルーシートの端を全員で持ってください。
- ②(そこにボールをおきます)このボールをみんなの調子をそろえて10回連続で高く上げてください。
- ③連続してあがらなかったら、やりなおしです。

(待っているグループがなかったら何度かやらせてもよいですが、少しの練習タイムを設けて1回勝負をお願いします)