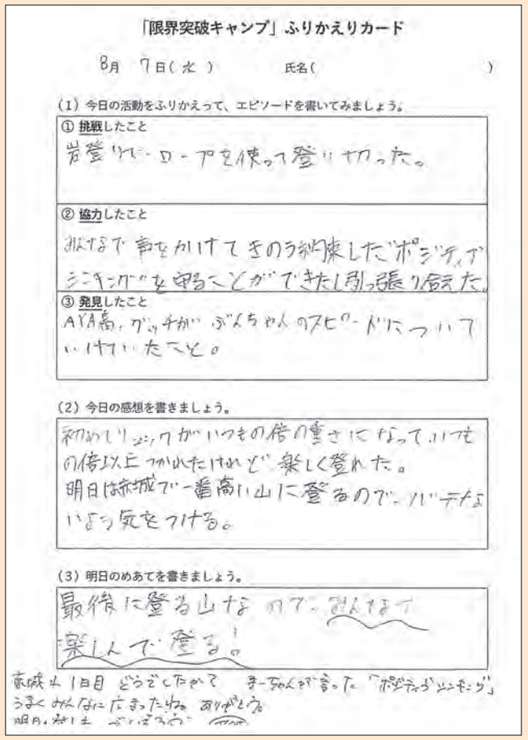
（3）自己評価・相互評価・振り返り

本キャンプでは、活動による体験をより深める手立てとして、次の5点に取り組んだ。

① 内省を促し、個人的な目標を設定する「ふりかえりカード」
② 仲間に認められる機会を作るとともに、客観的に自分を確認する「All for One カード」
③ 班のメンバーで目標を共有する「チーム旗」
④ キャンプでの体験を総括し今後に生かす方法を考える「キャンプのまとめ」
⑤ キャンプのまとめをもとに自分の考えを表現する「決意表明」

① ふりかえりカード〈毎晩〉


「限界突破キャンプ」ふりかえりカード

8月 7日（水） 氏名（ ）

（1）今日の活動をふりかえって、エピソードを書いてみましょう。

① 挑戦したこと
岩登りでロープを使って登り切った。

② 協力したこと
みんなで声をかけてきのう約束したポジティブコミュニケーションを守ることができたし引っ張り合えた。

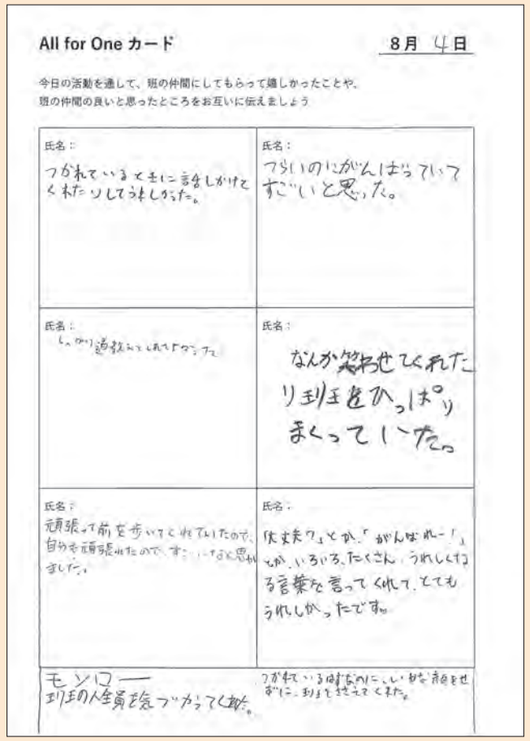
③ 発見したこと
AYA高、ゲッチャ、ぶんちゃんのスピードについていけなかったこと。

（2）今日の感想を書きましょう。
初めてリュックがいつもの倍の重さになっていつもの倍以上つかれたけれど楽しく登れた。
明日は赤城で一番高い山に登るのでハデなないよう気をつける。

（3）明日のめあてを書きましょう。
最後に登る山なので、みんなで楽しんで登る！

赤城山 1日目 どうでしたか？ まーちゃんが言った「ポジティブコミュニケーション」うまくみんなに広まったね。ありがとう。
明日、赤城山 がんばろう

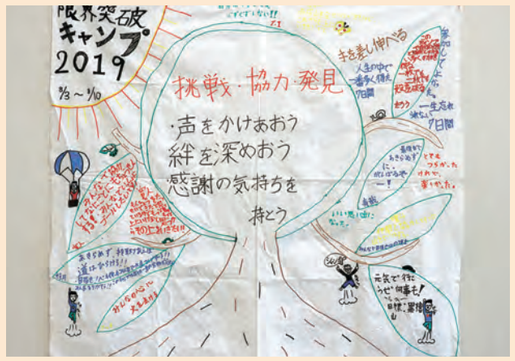
② All for Oneカード〈毎晩〉


All for One カード　8月 4日

今日の活動を通して、班の仲間にしてもらって嬉しかったことや、班の仲間の良いと思ったところをお互いに伝えましょう

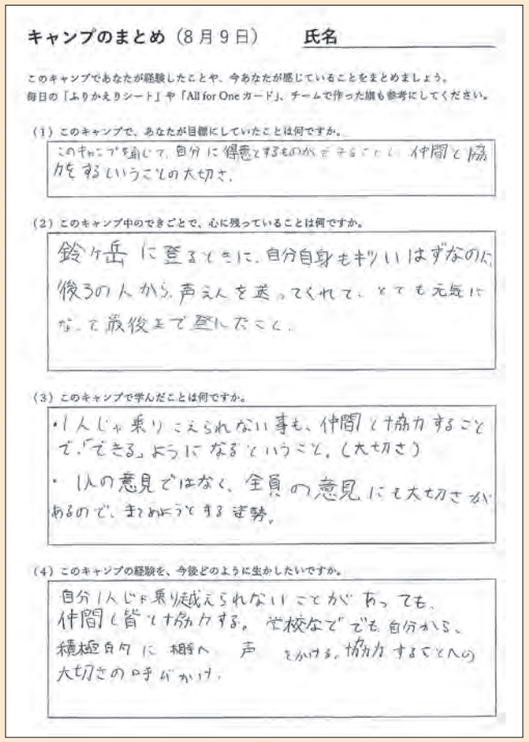
氏名： つかれているときに話しかけてくれたりしてうれしかった。	氏名： つらいのにがんばっていてすごいと思った。
氏名： しっかり道教えてくれてありがとう。	氏名： なんか笑わせてくれたり到達をひっぱりまくっていた。
氏名： 頑張って前を歩いてくれていたので、自分も頑張れたので、すごいなと思わ[illegible]ました。	氏名： 「大丈夫？」とか、「がんばれー！」とか、いろいろ、たくさん、うれしくなる言葉を言ってくれて、とてもうれしかったです。
モンロー 到達の人生質問をつかってくれた。	つかれているはずなのにこわい顔をせずに、到達を考えてくれた。

③ チーム旗〈初日・随時〉



班のルールと目標を記入。本キャンプ初日に作成し、毎日の振り返りの時間など、随時書き加えられるようにした。登山時も携行。

④ キャンプのまとめ〈7日目〉


キャンプのまとめ（8月9日）　氏名

このキャンプであなたが経験したことや、今あなたが感じていることをまとめましょう。
毎日の「ふりかえりシート」や「All for One カード」、チームで作った旗も参考にしてください。

（1）このキャンプで、あなたが目標にしていたことは何ですか。
このキャンプを通じて、自分に得意とするものがなくてもみんなと仲間と協力をするということの大切さ。

（2）このキャンプ中のできごとで、心に残っていることは何ですか。
鈴ケ岳に登るときに、自分自身もキツいはずなのに後ろの人から、声えんを送ってくれて、とても元気になって最後まで登れたこと。

（3）このキャンプで学んだことは何ですか。
・1人じゃ乗りこえられない事も、仲間と協力することで「できる」ようになるということ。（大切さ）
・1人の意見ではなく、全員の意見にも大切さがあるので、まとめようとする姿勢。

（4）このキャンプの経験を、今後どのように生かしたいですか。
自分1人じゃ乗り越えられないことがあっても、仲間と皆で協力する。学校などでも自分から、積極的に相手に声をかける。協力することへの大切さの呼びかけ。

⑤ 決意表明〈8日目〉

参加者・スタッフ・保護者の前で1人ずつ発表。