

# 指導者用指導マニュアル①全体で

## <この活動のねらい>

この館内ラリーは当施設の「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)

課題は、時間やグループ数、配置できる指導者の数に応じて、内容を次ページの一覧から選んで設置します。

# 指導者用指導マニュアル ②活動の概要

テーマ「知」	有人／無人ポイント	活動の概要	必要な道具
魔法のじゅうたん	有人P	シートの上に乗ったままの状態、シートを裏返します	魔法のじゅうたん用シート
人間知恵の輪	有人P	全員で、複雑にからみあった腕を一つの輪になるようにほどこいていきます。	なし
バケツボール	有人P	全員でシートを持ったままで、シートの上のバケツの中にボールを入れます。	バケツボールキット(セット)
俳句ing	無人P	館内ラリーの時間帯中に歩きながら、示されたお題の俳句を考えます	俳句カード、筆ペン
あかぎ作文	無人P	館内ラリーの時間帯中に歩きながら、「あ」「か」「ぎ」ではじまる文章を考えます	短冊、ペン
Quiz! Quiz!!	どちらも可	担当した人が、クイズを出します。	
テーマ「徳」	有人／無人ポイント	活動の概要	必要な道具
スカイツリー	どちらも可	空き缶を高く積み上げます	スカイツリーセット
宇宙ステーション	有人P	マジックハンドを使って、バケツの中のボールを違うバケツに移します。	宇宙ステーションキット(セット)
シャッフル!	有人P	目隠ししたままで、グループの列を並び替えます。	目隠し用のタオルもしくはバンダナ
このマークを探せ!	無人P	写真のマークが館内に何個あるか探します	マーク写真
テーマ「体」	有人／無人ポイント	活動の概要	必要な道具
ピサの斜塔	有人P	足を使って、高い塔を作ります。	
みんなでたちあがれ	有人P	全員で背中合わせになって、手を使わずに立ち上がります	
日本列島	有人P	マットの上に全員がのったまま10秒数えます。	日本列島用マット
人間じゃんけん	どちらも可	4～7人くらいで一つの手を表現し、担当の指導者とじゃんけんをします	

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「知」

## A. 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③ テーマ「知」

## B. あかぎ作文

<指導のしかた> 無人Pなので看板を張り出します

看板の内容: 今回の冒険ランド皆さん楽しんでいますか?

この冒険ランドをクリアするために、みなさんの意気込みを、「あ」「か」「ぎ」で  
はじまる作文をつくってください。

たとえば(例)

「あ」 かるく

「か」 かのうせいがあるかぎり

「ぎ」 ぎりぎりまでちょうせん!

みんなのすてきなアイデアを待っているぞ。ゴールで発表してもらおうよ。

## あかぎ作文

看板の内容：今回の冒険ランド皆さん楽しんでいますか？

この冒険ランドをクリアするために、みなさんの意気込みを、「あ」「か」「ぎ」ではじまる作文をつくってください。

「あ」

「か」

「ぎ」

たとえば(例)

「あ」 かるく

「か」 かのうせいがあるかぎり

「ぎ」 ぎりぎりまでちょうせん！

みんなのすてきなアイデアを待っているぞ。ゴールで発表してもらおうよ。

### ●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！

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「知」

## C. 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)。

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「知」

## D. バケツツボール

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます

指導者：（シートを広げて渡す）

①みなさん、このシートのふちを全員で持ってください。

（シートの上にバケツとボールを置く）

②シートを持ったままの状態であまりシートを動かして、このバケツの中にボールを入れてください。

（ゴールはこの状態）→



- ルール
  - ・シートは地面に置いたり、接してはいけません。
  - ・ボールやバケツを手で触れてはいけません（シート越しも×）。
- 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③ テーマ「知」

## E. 俳句ing

＜指導のしかた＞ 看板を張り出しておきます

### ●看板に書いてあること

このアドベンチャーラリーでは、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を入れますが、今回はなくてもかまいません

今日のお題「〇〇〇〇」←学校で自由に決めてください

### ●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。

### ●注意点 ・俳句は、引率の先生が評価してあげてください(合格・不合格など)。



## 俳句ing(ハイキング)

この館内ラリーでは、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

### 「 仲間 」

#### ●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」と思ったものをマップの裏に書こう。
- ・作品はゴールで発表するぞ！

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「知」

## F. Quiz! Quiz!!

<指導のしかた> 出題者を置くか、問題の看板を張り出しておきます

- 看板に書いて無人ポイントにするなら

問題の例として(問題は学校で考えてみてください)

Q1. 私たちの学校の校長先生をフルネームで答えなさい。

Q2. 私たちの学校の全校生徒は全部で何人でしょう。

Q3. この施設から見える鍋割山の標高は何mでしょう。

- ルール ・誰か一人が考えるのではなく、みんなで考えてみよう。

- 注意点 ・(無人ポイントの場合)正解、不正解はゴールで答え合わせでもいいでしょう。

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「徳」

## G. スカイツリー

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

東京スカイツリーって知っていますか？

実はあかぎにもスカイツリーがあるんです。

このかごの中の缶を使って、あかぎスカイツリーをみんなの手で空にそびえ立たせてください。

私の肩の高さまで(と言って腕を広げる)、積み上げられたらOKです。

- ルール 缶を縦に一つずつ積み上げること  
(参考:だいたい10段くらいまでは、慎重にやれば容易に積み上げられます。子どもの様子を見てレベル設定してください。)
- 注意点 ・崩れたときの音が大きいので、かならずマットの上で行ってください



# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「徳」

## H. 宇宙ステーション

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

みなさんは、特命を受けて宇宙に飛び立った宇宙飛行士です。  
これから宇宙ステーションのロボットアームを使って船外作業してもらいます。  
このロボットアームを使って、輪の中にあるエネルギーボールを、こちらの新しい格納庫に収納してください。  
ひとつのこらず、新しい格納庫に移せたらOKです。

●ルール 輪の中に立ち入ってはいけません

●注意点 ・途中でエネルギーボールが崩れたら、元に戻してあげてください。  
(「私は、スーパースーツを着ているので、平気なんです」等、  
雰囲気崩さないようにするのも忘れずに)

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「徳」

## I. シャツフル！

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

- ①横に一列並んでください。(どんな順番でもOKです)
- ②では、目隠しをしてもらいます。  
(かくして置いた目隠しを配り、全員に目隠しをさせます)
- ③今から、私が問題を出します。「スタート」と言ったら、その順番に並び替えてください。
- ④これでOKだと思ったら、全員で「できた！」と声をそろえて言ってください。
- ⑤では、問題1「〇〇〇」の順番に並び替えてください。
- ⑥(できた！と声がかかったら)では、答え合わせをします。順番に聞いていくので答えを言ってください(と言って、答え合わせをする)。  
※2問くらいやったらどうでしょうか。  
※〇〇に入る問題例「誕生日の順、足の大きさ、身長、今朝起きた時間順等」

- ルール 目隠しを外してはいけません  
(難しくしたい場合は、「しゃべってはいけません」というオプションもあり)
- 注意点 実施する場所を選んで、目隠しをしても危ないものにぶつからないように見守ってください(ぶつかりそうなときは介入してかまいません)。

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「徳」

## J. このマークを探せ！

<指導のしかた> 看板を張り出しておきます

### ●看板に記載している内容

この施設の中には、みんなにとって、とても大切なマークがあるよ。

下の写真のマークを、いくつ見つけれられるかな？

ゴールをするまでに5個以上見つけれられたら合格だ！



## このマークを探せ！

### ●問題

この施設の中には、みんなにとって、とても大切なマークがあるよ。

下の写真のマークを、いくつ見つけれられるかな？配られた地図に印を付けてこよう。

ゴールをするまでに5個以上見つけれられたら合格だ！



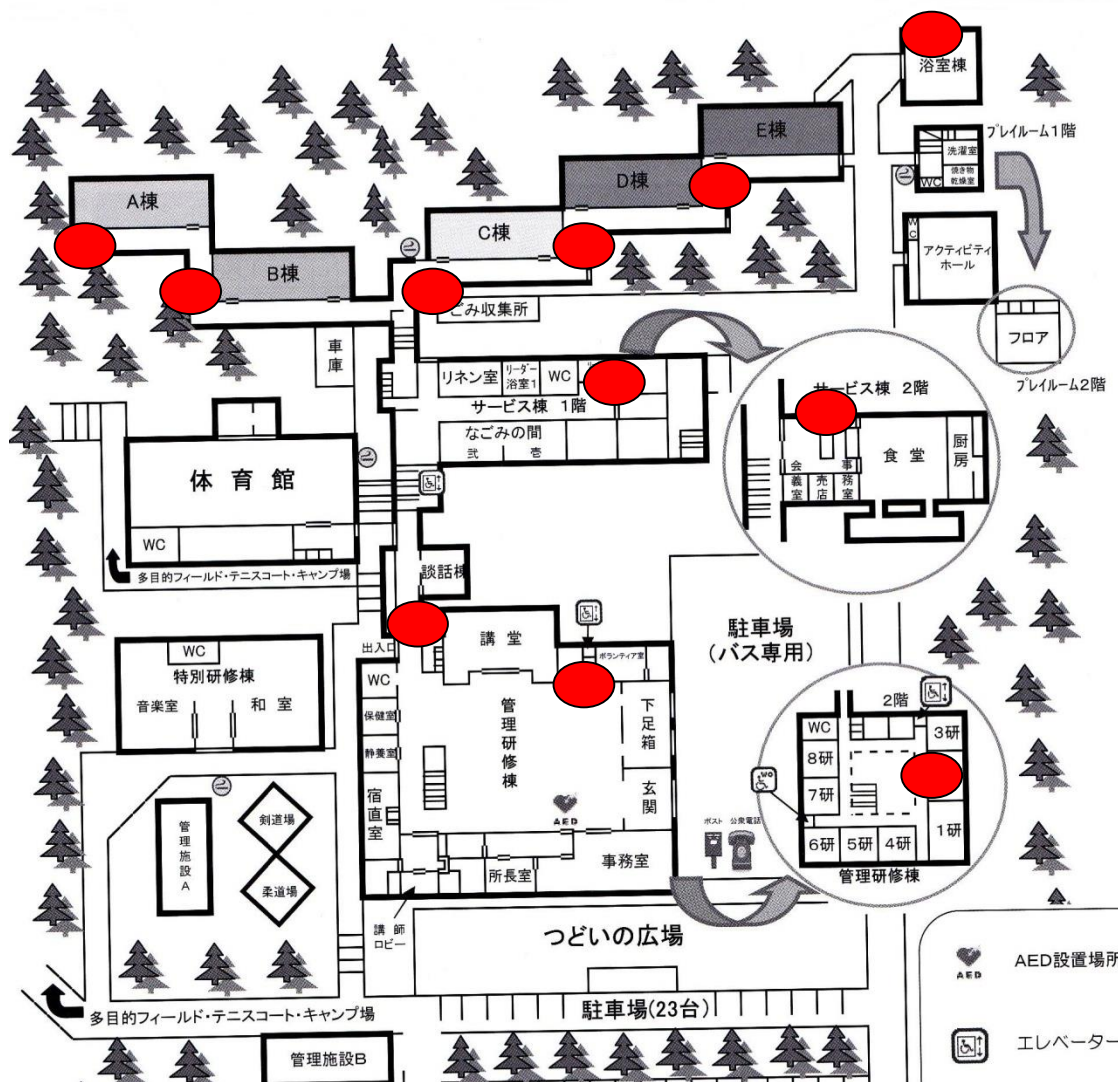
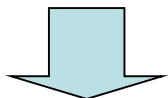
押して良いのは  
火事の時だけ！  
今回は絶対に  
押さないでね

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「徳」

## J. このマークを探せ！（回答編）

下記にあります

- 消火栓の上にある  
火災報知器でした  
(万が一、火事を見つけたらこれで  
教えてねと言ってください)





# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「体」

## K. ピサの斜塔

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

- ①イタリアにあるピサの斜塔を知っていますか？
- ②これからみなさんの足を使って、斜塔をつくってもらいます。
- ③目標はこの高さです。  
(子どもたちの片足の大きさの総合計くらいがめやす)  
大人なら、肩の大きさくらい。小学生なら腰の高さくらいに設定してください。
- ④手で目標の高さを決めて、到達したかどうか審査してください。  
(壁にテープを貼っても良いでしょう)

- ルール ・高さは一瞬ではなく、その高さで5秒維持できるように。  
(難しくしたい場合は、高さの設定を変えてください)  
・壁を使ったり、道具を使ってはいけません(使えるのはメンバーの体のみ)

- 注意点 子どもたちの発想で肩車、おんぶ、逆立ち等をする可能性があります。  
危ない場面は、遠慮なく介入してください(しっかり安全に実施できるという体制ができているなら認めるなどはしても良いでしょう)。



# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「体」

## L. みんなでたちあがれ

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

①みなさん、座った状態から、手を使わずに立ち上がれますか？

(聞くだけor実際にやってみてもらう)

②では、ふたりで背中合わせに座ってみましょう。こんどは相手の背中だけを使って立ち上がれますか？

(実際にやる→全員ができるまで待つ)

※もし、奇数の場合は、3人組にしてやってみよう

③では、グループの全員が背中合わせになって立ち上がれますか？

(全員でいっせいに立ち上がればOK)

●ルール ・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。

・壁を使ったり、道具を使ってはいけません(使えるのはメンバーの体のみ)

●注意点 危ない場面は、遠慮なく介入してください。

足が滑って、しりもちをつく等の可能性あり。活動に真剣に取り組むよう声かけしてください。

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「体」

## M. 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秒そのままですらいますか？  
(全員がマットの上に乗る、10秒間そのままですらえば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。

# 指導者用指導マニュアル③ テーマ「体」

## N. 人間じゃんけん(有人ポイント用)

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

①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「○○」！！

(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③ テーマ「体」

## N. 人間じゃんけん(無人ポイント用)

<指導のしかた> ※このまま読んでいただきます。

スタート時に説明します

- ①グループ全員の体を使って、じゃんけんのグー、チョキ、パーを表現するとしたらどうしますか？(聞く)
- 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(一度全員でやってみる)  
練習しましょう！せーの！最初はグー！じゃんけん「〇〇」！！
- ④今から、ゴールするまでの間、ほかのチームを見つけたらじゃんけんをしてください。どのチームが一番多く勝てるかな？  
(ゴール時に何勝したか聞いて、ポイントか、合格を与えてください)

- 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。