

チームビルディングゲーム

1 活動の目的、効果

(1) 体験活動上の効果


- ◎阿蘇の自然に親しむ ◎集団行動、規律 ◎課題克服、達成感 ◎仲間づくり、協調性
- ◎阿蘇の文化に親しむ ◎自主性、創意・工夫

(2) ESDの課題解決に必要な7つの能力・態度

⑤ 他者と協力する態度

他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、他者と協力・共同してものごとを進めようとする態度

2 活動の詳細



| | | | | | | |
|------------------|--|----------------------------------|------|---|---|------------------------|
| 概要 (セールスポイント) | チームビルディングプログラムは、各ゲームにおけるグループワークを通して、結果よりも過程を重視することで、次のような態度・能力を育てています。 ① 協調性や他者への信頼感をはぐくむ。 ② 自分への自信や信頼など、自己肯定感をはぐくむ。 ③ 自分の意見を言う、他者の意見を聞くなど、コミュニケーション力を高める。 ※「各活動の例」をご覧ください。 | | | |  | |
| 諸条件 | 実施形態 | 指導必須 ※交流の家職員及び研修指導員が指導 | | 提出書類 | | |
| | 必要経費 | 指導員1人につき5,000円 (1チームにつき指導員1名) | | 所要時間 | 3~3.5時間 | |
| | 活動場所 | キャンプ場・体育館 | | 対象・人数 | 小学校低学年以上 6人以上50人程度まで (各班12名以内の編成) | |
| | 事前下見 | 推奨 | 実施時期 | 通年 | 天候 | 晴天時 ※雨天時、相談の上、実施の可否を判断 |
| 準備するもの | 青少年交流の家で貸し出し可能な物 ・活動に必要な道具 ※事前に指導者と引率者で打合せを行い、活動を決定します。活動内容に合わせて指導者が必要な道具を準備します。 | | | 団地で準備する物 【参加者】 ・運動に適した服装 ・運動靴 ・帽子 ・軍手 ・水筒 等 【指導者】 ・参加者に準じた服装等を準備 ・救急用品 ・携帯電話 ・笛 等 ※活動中は、引率者も一緒に活動に入ったり、集団を見守ったりしていただきます。 | | |
| 役割分担 | 交流の家職員が行うこと 0) 引率者との打合せ 1) 活動セッティング、安全指導を行う 2) 活動 3) 人員・健康状態の確認 4) 後片付け | | | 団体引率者が行うこと 0) 指導者との打合せ ※引率者の役割については事前の打ち合わせで決定する。 | | |

3 活動のふりかえりのポイント

「視点」：地球規模での様々な課題 (SDGs) を想起し、これらの課題を解決するための様々なパートナーシップについて自分なりの考えを持たせる。

「発問例」：誰のどのような役割がチームでの課題解決につながったのだろう。

4 SDGsで目指す姿

| | | |
|--|---|--|
|  |  | 10.2 2030年までに、年齢、性別、障害、人種、民族、出自、宗教、あるいは経済的地位その他の状況に関わりなく、すべての人々の能力強化及び社会的、経済的及び政治的な包含を促進する。 一人一人の良さを発揮し、チーム課題の解決に取り組もうとする姿。 |
|--|---|--|

活動の原則

- ・Play Hard (一生懸命に)
- ・Play Safe (安全に)
- ・Play Fair (公平に)
- ・Have Fun (楽しく)

活動全般における約束

- 1 自分や他者を軽視せず、お互いを尊重する。
- 2 目標を設定し、目標達成のためにグループのサポートを活用する。

活動の例

- 1 抵抗なく行えるアイスブレイク
 - ・ネームトス
 - ・ルックアップルックダウン
 - ・ネーム回し
 - ・バースデーライン など
- 2 少し抵抗があり恥ずかしさを共有できるようなアイスブレイク
 - ・ニョッキ
 - ・キャッチ
 - ・ジップザップ
 - ・キングフログ
 - ・サイレントキラー など
- 3 意見を出し合うコミュニケーション活動
 - ・ビーイング
 - ・活動後の振り返り など
- 4 チーム全員で課題解決を目指す活動
 - ・キーパンチ
 - ・パイプライン
 - ・根子岳縦走
 - ・高岳ジャンプ
 - ・あか牛の横ばい
 - ・わたしの一本橋
 - ・猿の大脱走
 - ・中岳くぐり
 - ・天狗の舞台 など

その他 (各団体の皆様へ)

1 引率者の方へお願い

- ① 団体の引率者は、必ず事前打合せにおこしください。
- ② 利用団体の中に、指導者講習会を受講している方がいる場合は、指導員として一緒に活動していただくことも可能です。
- ③ 活動中は、引率者も一緒に活動に入ったり、集団を見守ったりしていただきます。

2 指導員の依頼について

- ① **利用日2ヶ月前までに**、活動日程表をご提出ください。
- ② 交流の家で利用団体からの指導依頼を受け、必要な指導員の人数確保に努め、その結果について利用団体に連絡します。
- ③ **指導員が確保できた場合のみ**、チームビルディングプログラムを活動プログラムに取り入れることができます。確保できなかった場合は、プログラムの午前・午後に分けた実施や別のプログラムの検討をお願いします。
※人数が多い団体や、同日に利用する団体が多いときは、活動場所の関係で、チームビルディングプログラムを活動プログラムに取り入れることができない場合もあります。
- ④ 雨天時の場合は、参加者の人数や場所等の状況に応じて、内容や実施の可否等について相談させていただきます。

3 緊急連絡体制

- ① 事故が起きた場合、引率者がいる場合は、指導員もしくは引率者から事務室へ連絡を入れます。
- ② 指導員1人の場合は、参加者の1人から事務室へ連絡を入れます。
- ③ 事務室への連絡 (第1キャンプ管理棟内の内線電話から 234) (外線電話 0967-22-0811)
- ④ 連絡を受けた事務室の職員が現場へ急行し、応急処置ならびに救急車要請の有無を確認します。
※指導員も救急救命法や応急処置法などの処置を、速やかに対応いたします。
- ⑤ 事故者が病院にかかった場合は、事故の状況や対応について疾病者対応表に記入していただくようになります。

【各活動の例】

① 根子岳縦走

1 活動概要

メンバーが丸太の上に立ち、丸太から降りずに位置を交代していきます。様々な方法で使用することができます。一列で行う活動なら何でもできます。グループを2つに分けて、各チームが丸太の両端からスタートし、交差していく方法もあります。

互いに支えあったり、助け合ったりしていくことで、スキンシップや協力が図られます。また、並び順についてお互い確認しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 活動エリアに枝や石などの危険物がないか確認する。
- 丸太の表面が滑らかで、とげや裂け目がないか確認する。

4 ルール

- ① 全員が丸太の上に立つ。
- ② 課題にそって、並び替える。（課題例：誕生日順、名前順、携帯番号順など）
- ③ 落ちたら最初の並び方に戻って、やり直し。
- ④ 最後に並び順の確認をして終了。

応用 ※ ↓: 基本ルールより優しくなる。 ↑: 基本ルールより難しくなる。

- ↑ 声をださないで行う。
- ↑ 目かくしをする。（アイマスク・タオルを準備する。）

5 注意

- 丸太から落ちるのが確実にになったら、周りの人を巻き込まないで自ら降りるように説明をする。
- 枕木（横木）には乗らない。
- ジャンプをしてはいけない。
- 移動の時に、足で手を踏まないように注意する。
- 指導員は必要に応じて補助をする。

② 高岳ジャンプ

1 活動概要

ロープを使って全員が落ちることなく台から台まで移動するゲームです。渡った台では、メンバー全員が落ちないようにバランスをとらなければいけません。

互いに支えあったり、ジャンプの補助をしたりしていくことで、スキンシップや協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 脚立を使って丸環にスイングロープのナス環を取り付け、ロックする。
- 木の根元にスタート地点となる大台を置き、7m先に小台を設置する。(対象に合わせて、距離は調整する。)
- 台が安定しているか確認する。
- 活動エリアに枝や石などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

- ① スタートの大台に全員乗り、ロープを使って小台に渡る。
- ② ロープが垂れている状態から開始。台から降りることなく、ロープをたぐりよせる。ただし、身に付けているものは使える。
- ③ 落ちたり、地面に体の一部が着いたりしたら、最初から全員やり直し。

応用 ※ ↓: 基本ルールより優しくなる。 ↑: 基本ルールより難しくなる。

- ▼ 距離を調整（短く）する。
- ▼ ロープを確保するところを免除する。
- ▼ スタートの大台に全員乗らなくていい。
- ▼ 落ちた人だけやり直しにする。
- ▲ 物を持って（水が入ったバケツなど）を運ぶことを追加する。

5 注意

- 必要に応じて自分たちの力を試したり、スイングに慣れるために事前に練習する機会を設ける。
- ロープを放してしまって頭や背中を強打してしまうことがある。ロープは最後まで放さない。
- フットループに足をかけると外す時に助けが必要になるので、最初のチャレンジャーは、フットループに足をかけてはいけない。
- 指導員は小台（着地台）の付近に立ち、スイングを終える時点の補助にあたる。

6 片付け

スイングロープを取り外し、大台、小台、脚立とともに1管下倉庫に収納する。

③ あか牛の横ばい

1 活動概要

木と木の間張ったワイヤーの上をグループ全員が渡りきるゲームです。途中で落ちたら全員でやり直し、もしくはその人だけやり直しするなど工夫のできるゲームです。

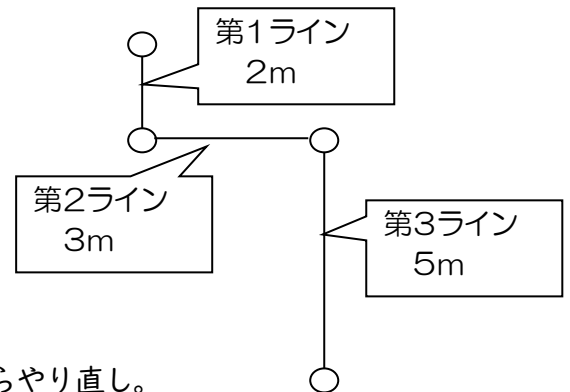
互いに支えあうことで、バランス感やスキンシップが図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 工具を使って、適度にワイヤーを締める。
- ボルトがボルトカバーからでていないか確認する。
- 活動エリアに、枝や石などの危険な物がないか確認する。



4 ルール

全員でワイヤーの上を渡りきる。落ちたら落ちた人だけ最初からやり直し。

応用 ※ ↓: 基本ルールより優しくなる。 ↑: 基本ルールより難しくなる。

▼ ライン毎、ラインを区切っての実施。

落ちた時のやり直し設定を、① ▲ 全員やり直しにする。

② ▼ 落ちたラインからやり直しにする。

5 注意

- ワイヤーの上を走ったり、ワイヤーを取付けている木に飛びついたり、突進したりすることは、ケガの原因になるのでしてはいけない。
- 落下しそうになったらワイヤーから自ら降りることをメンバーに伝える。自ら降りないと他の人を道連れに落ちてしまうことがある。
- 落ちた時、チャレンジャーの安全を確保するため、ワイヤーをはさんで両側に補助者が立ち、チャレンジャーの動きに合わせて補助者も移動する。

6 片付け

ワイヤーをゆるめ、工具を1管下倉庫に収納する。

ワイヤーの上にカバーを装着し、無断使用禁止の札をつける。

④ わたしの一本橋

1 活動概要

島から島へ、二枚の板を使って落ちないように移動していく活動です。板が地面についてはいけません。

互いに支えあうことで、チームワークやスキンシップが図られます。また、お互いに課題解決についてアイデアを出し合うことで、コミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 島3台を270cm離してL字になるように設置する。
- 島と板にヒビや割れ、ささくれがないか、釘がでていないか、腐っていないかを点検する。
- 島が安定しているか確認する。
- 活動エリアに石や枝などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

- ① 最初の島から3つ目の島まで、全員が2枚の板を使って移動する。 ※ジャンプは禁止。
- ② 落ちたら全員最初からやり直し。板が地面についてもやり直し。
- ③ 全員が最後の島に乗って、板をたてて10秒かぞえたら完了。

応用 ※ ↓ : 基本ルールより優しくなる。 ↑ : 基本ルールより難しくなる。

↓ 島を2台とし半分ずつ乗り、入れ替わる。

↓ 島の距離を能力に応じて、近づける。

5 注意

- 2枚の板を置く際に指を挟んだり、板が跳ね上がったことなどでケガをすることもある。また、バランスを崩して島から落ちることもある。
- 板に乗り降りする場合、板に対してまっすぐに乗り降りすること。横方向に乗り降りしようとする、板が横方向にスライドして危ない。
- 指導員はチャレンジャーの動きを予測して補助にあたる。
- メンバーが島の片方に寄っている場合、島が傾くこともある。島の上にいるメンバーの状態も見ながら、注意を促す。

6 片付け

物品に破損がないかチェックする。

台と板はファイヤー場端に重ね、ブルーシートをかける。

⑤ 猿の大脱走

1 活動概要

木立の間にクモの巣状に張られたネットに触れることなく全員が通過していくゲームです。一度通過した穴は使えなくなるため、工夫することが求められます。

互いに支えあったり抱えあげたり、着地の補助をしていくことで、スキンシップや協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 同じ色のロープがついている丸環（木側）にカラビナ（ネット側）をセットする。
- 下のペグをチップの中に、差し込む。
- 活動エリアに枝や石などの危険な物がないか確認する。

4 ルール

- ① 手前側から奥側へネットに触れることなく、全員が通り抜ける。
※ダイブしたり、放り投げたりすることは禁止。
- ② 一度通過した穴は使えない。
- ③ 誰かがネットに触れたら、全員最初からやり直し。

応用 ※ ↓：基本ルールより優しくなる。 ↑：基本ルールより難しくなる。

↓ 同じ穴を2度使える。

↓ ネットに触れた人だけやり直しにする。

5 注意

- メンバーを持ち上げる時は、最大限の注意を払う。地面から離れている間中、常に多くの手によって支えられていなければならない。
- たとえネットに触れてしまっても、持ち上げられている人が自分で立つところまで、サポートを続けなければならない。

6 片付け

ブルーシートの上に、ネットを置き、ブルーシートごと包んでいく。

↓ 管下倉庫に収納する。

⑥ 長ゲタトレッキング

1 活動内容

ロープのついた長ゲタにみんなで乗り、スタート地点からゴールまで歩いていきます。進む方向を変えたり、障害物を乗り越えたりもします。

歩調を合わせるために、声を掛け合ったり、リズムを整えたりしていくことで、協力やコミュニケーションが図られます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- ロープと長ゲタがしっかりと固定されているか確認する。

4 ルール

- ① 全員で長ゲタを履き、スタートからゴールまで移動する。

応用 ※ ↓: 基本ルールより優しくなる。 ↑: 基本ルールより難しくなる。

- ▲ 斜面や障害物を乗り越える。
- ▲ チームに分かれて競争する。
- ▲ 声をださないで行う。
- ▲ 障害物のない所で、目隠して行う。

5 注意

- 倒れそうになったときは、足をゲタから外すように説明をする。
- 息が合わずに前につんのめって倒れてしまうことがある。

6 片付け

長ゲタ1足ずつロープをまとめ、1管下に収納する。

⑦ 中岳くぐり

1 活動概要

グループ全員がタイヤの穴を安全に通り返けるゲームです。

互いに支えあったり、補助したりしていくことで、スキップや協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。





2 対象及び実施時期 小学校高学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 金具にゆるみがないか確認する。
- タイヤの状態（内側も）を確認する。小枝、落ち葉を取り除く。
- 活動エリアに枝や石などの危険物がないか確認する。

4 ルール

- ① 手前側から奥側へ全員がタイヤの穴をくぐって移動する。タイヤにふれてもよい。
- ② 全員が移動する時間を計る。
- ③ さらに早くなるように相談する。
- ④ 再度、時間を計る。複数回実施する。

応用 ※ : 基本ルールより優しくなる。 : 基本ルールより難しくなる。

- ▲ タイヤに触れずに移動する。その際、メンバーは、どちら側にいてもいい。
(タイムチャレンジでは行わない。)

5 注意

- ダイブしてタイヤを抜けない。
- タイヤ連結部の金具を持たないこと。
- 指導員はチャレンジャーが通り返けようとする時、背中やお腹がタイヤに強くあたらないように注意する。

6 片付け

無断使用禁止の札をつける。

⑧ 天狗の舞台

1 活動概要

自分たちの体重を使ってバランスをとり、舞台の端が地面につかないようにするゲームです。

互いにバランスをとりあったり、試行錯誤したりすることで協力が図られます。また、お互いに課題解決について相談しあうなどコミュニケーションも生まれます。



2 対象及び実施時期 小学校低学年以上（最大12人まで） 通年

3 セットアップ

- 舞台の下にある4ヶ所の留め木を外す。
- 金具にゆるみがないか確認する。
- 舞台が下の角材にきちんと設置されているかを確認する。
- 活動エリアに枝や石などの危険物がないか確認する。

4 ルール&応用 ※ ↓: 基本ルールより優しくなる。 ↑: 基本ルールより難しくなる。

- ① 真ん中から乗り、舞台が地面につかないように両端に分かれていく。
 - ▲ 舞台が下がっている側から全員乗り、支点を中心に二手（左右）に分かれて、バランスをとる。
 - ▲ 両端からそれぞれ1人ずつ「せーの」でのる。
- ② 全員が端から板3枚目までに乗る。(対象に応じて変更可能)
- ③ 左右で入れ替わる。
 - ▲ 一度に入れ替わる人数を複数にする。
 - ▲ 舞台上で円をつくり、一周まわる。
- ④ 舞台が地面に着いたり、舞台から落ちたりしたら、最初から全員やり直し。
 - ▲ 両端から1人ずつ降りる。

5 注意

- 舞台が地面につく場所と下の角材部分に手や足をはさまないように気をつける。
- メンバーは舞台の下がっている側から乗り降りする。
- 舞台へとび乗ったり、舞台からとび降りたりすることは禁止する。
- 落下することが確実な場合、自ら舞台から降りること。

6 片付け

舞台の下に、留め木を4ヶ所設置する。