

社教アドベンチャープログラム

実施マニュアル



目次

社教アドベンチャープログラム	3
コンフォートゾーンとアドベンチャーについて.....	4
アクティビティ一覧	5
進め方について	6
実施例	7
ふりかえりについて	9
ふりかえりシート	10
アクティビティマニュアル	
フープ系アクティビティ	12
ロープ系アクティビティ	14
パイプライン	16
キーパンチ	18
あやとり	20
みんな乗っかれ (All aboard)	22
Zoom/ReZoom	24
ジャイアントシーソー	25
スパイダーウェブ (くもの巣くぐり)	26
島めぐり (Islands)	28
TP シャッフル.....	30
スポッティングについて	32
トラストアクティビティ	
トラストリーン	33
柳に風	34
ラビテーション	35

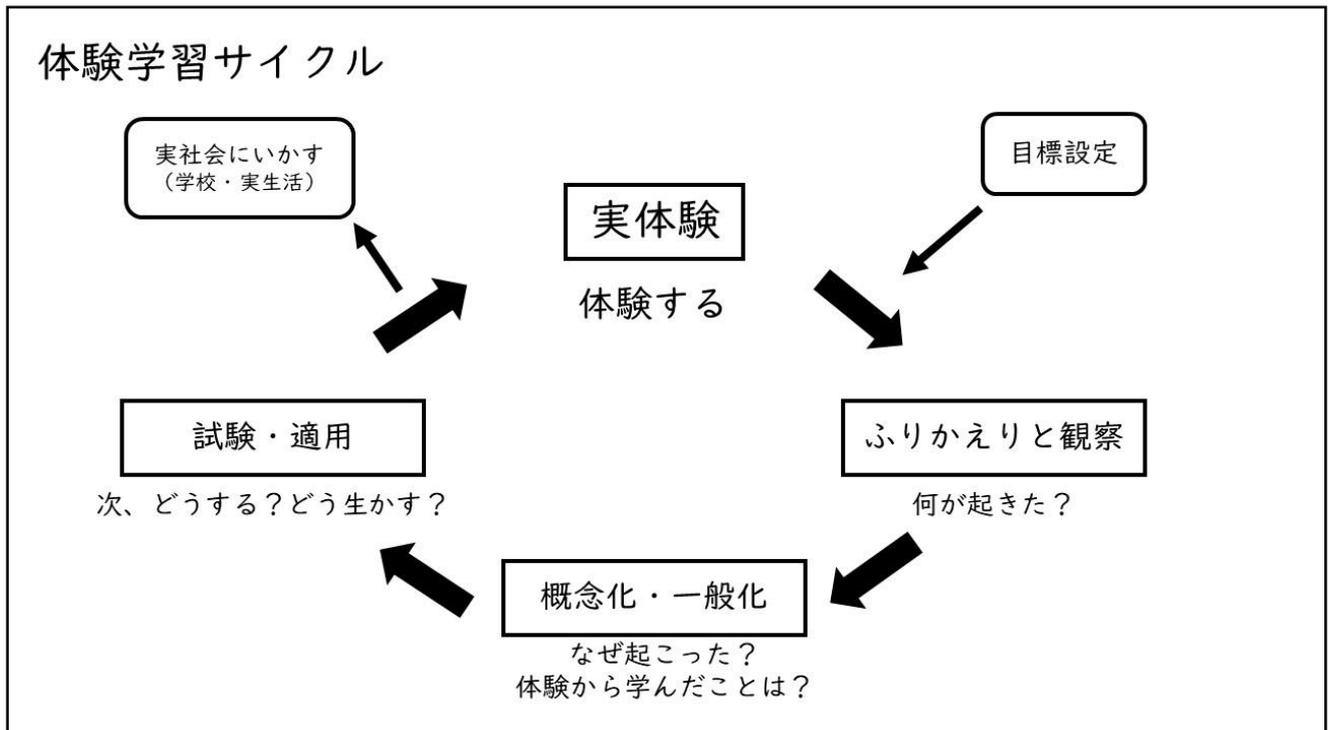


【社教アドベンチャープログラム】

社教アドベンチャープログラムとは、体験活動サイクルを生かした課題解決型アクティビティを通して、グループと個人と成長を促すプログラムです。参加者は、グループで課題にチャレンジするプロセスを通して、協力（気持ちを合わせる、力をかりる、力をかす）やコミュニケーション（思いや考えを伝える、受け止める）の方法について学びます。

※このプログラムはプロジェクトアドベンチャー（PA）の手法を基盤としています。

体験学習サイクル



上図の体験学習サイクルはディビット・コルブ (David Kolb, 1968) の提唱した「4段階の過程で起こる学びは最も効果的である」という理論を土台にしています。それぞれの段階は①実際の体験、②ふりかえりを含む観察、③抽象的な概念化、④積極的な実験（適用）にまとめられ、学習の段階を成しています。

目標設定

例「〇〇秒で達成する」

実体験

設定した目標をめざして活動

ふりかえり

なぜ達成できた? / 達成できなかった? / 何が起こっていた? / どんな言葉や行動があった?

↓

どんな気持ちだった? / それは、どんな意味をもつのか?

↓

どんなことが次の活動に生かせるか?

次の目標設定へ

【コンフォートゾーンとアドベンチャーについて】

社教アドベンチャープログラムでは、登山など野外での非日常体験だけでなく、「初めて会った人に話しかけてみる」や「グループに助けを求める」など日常でも起こりうる身近なチャレンジもアドベンチャーとしてとらえています。アドベンチャーとして一歩踏み出す先として以下の3つの領域（ゾーン）が存在します。

コンフォートゾーン (Cゾーン)

安心できる環境や状況です。新しい情報が欠けているため、学びの機会はかなり限られている代わりに、安全度は高くなります。

ストレッチゾーン (Sゾーン)

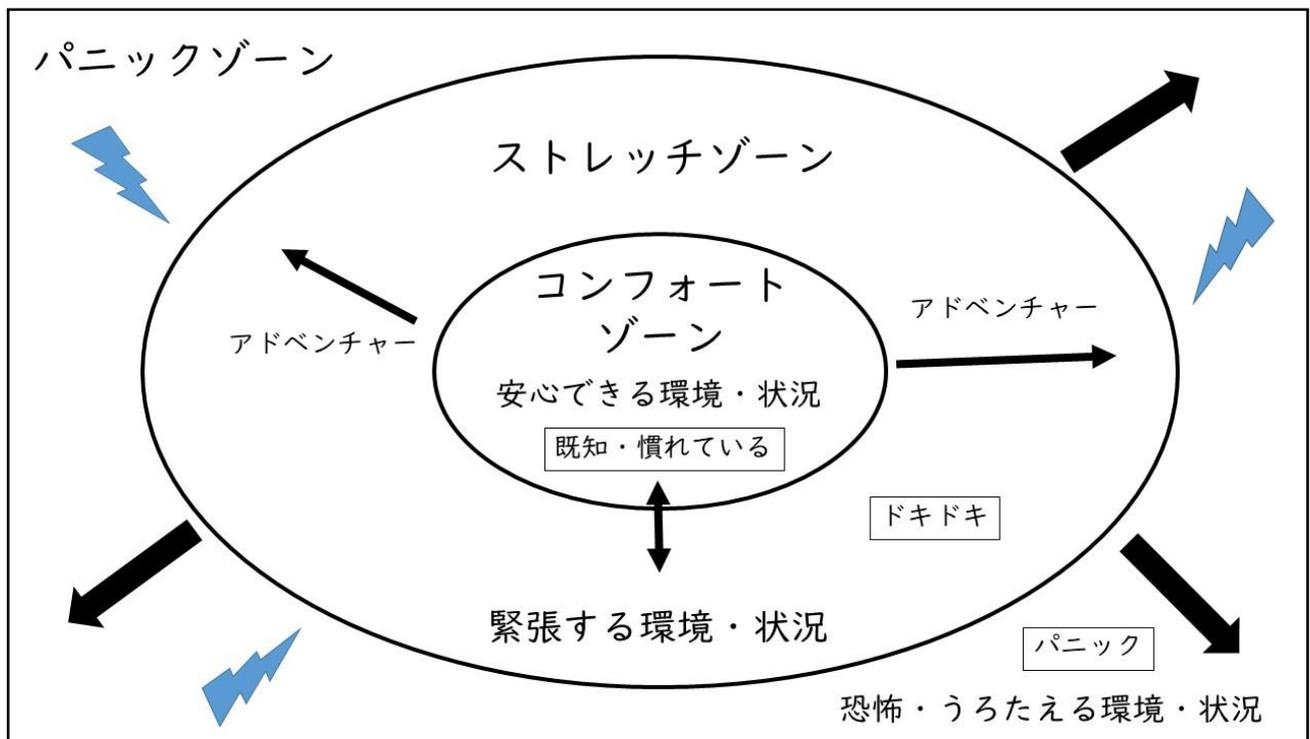
あまり馴染みがなく、緊張する環境や状況です。馴染みのないものに触れることで、新しい体験や物を理解しようとする学びの環境が作られます。このストレッチゾーンでは、協力的な環境であれば、かなり快適に過ごすことができます。

パニックゾーン (Pゾーン)

自分が慣れ親しんでいる環境から最も遠い領域で、恐怖を感じる環境や状況です。このような環境では、とにかく自分が快適でいられる状況に戻りたくなり、学びどころではありません。

コンフォートゾーンの内容、広さは人によって異なります。

社教アドベンチャープログラムでは、参加者がグループの力をかりてコンフォートゾーンとストレッチゾーンを行き来しながら、ストレッチゾーンを広げていくことで、個人の成長を促すことをねらいとします。



工藤亘(2002). 体験学習による小学5年生の自己概念の変容と効果, 学校メンタルヘルス, 5, 99-

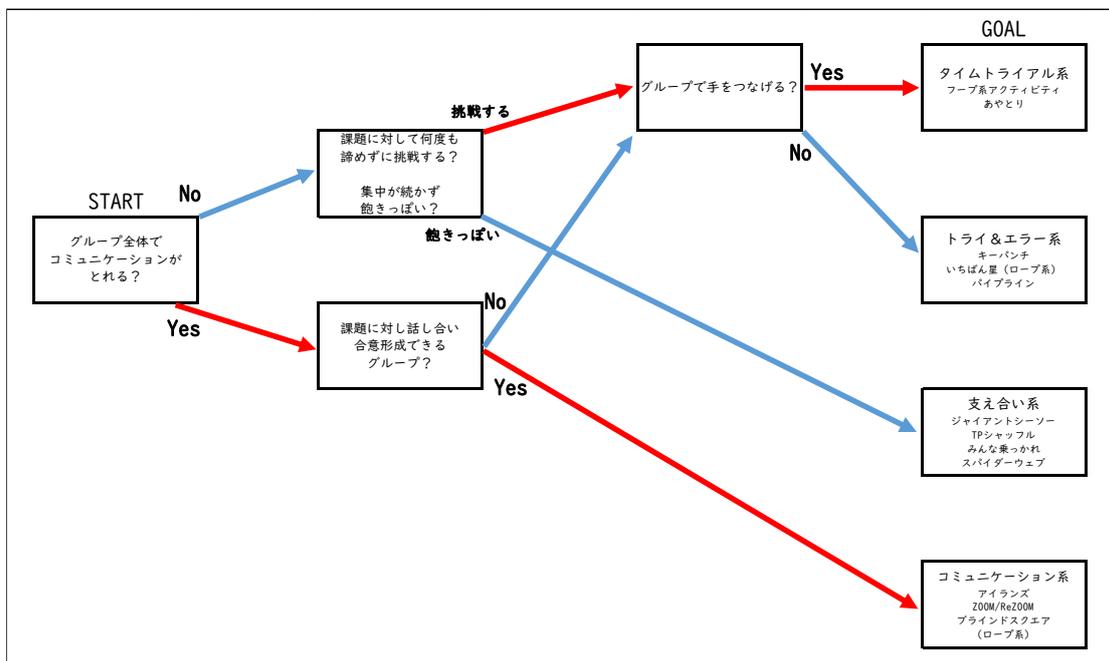
【アクティビティ一覧】

アクティビティ名	特性（例）	場所	人数 対象	時間
フープ系アクティビティ	身体接触・手つなぎ 試行錯誤 タイムトライアル	屋外 体育館、プレイホール	1G/6～12名程度 最大 8G 程度可能	20分～
ロープ系アクティビティ	コミュニケーション タイムトライアル	屋外 屋内（研修室可）	6～12名程度 小学校中学年以上	20分～
パイプライン	試行錯誤 責任感	屋外 屋内（研修室可）	1G/6～12名程度 最大 6G 程度可能 小学校中学年以上	20分～
キーパンチ	コミュニケーション タイムトライアル	屋外 体育館、プレイホール	1G/6～30名程度 最大 5G 程度可能	30分～
あやとり	身体接触・手つなぎ 試行錯誤 タイムトライアル	屋外 体育館、プレイホール	8～30名程度	30分～
みんな乗っかれ (All aboard)	身体接触 支える/支えられる	正面玄関 屋内（研修室可）	6～12名程度 小学校中学年以上	20分～
Zoom / ReZoom	コミュニケーション	屋内（研修室可）	6～30名程度	30分～
ジャイアントシーソー	息を合わせる コミュニケーション	正面玄関前	6名程度 小学校中学年以上	30分～
島めぐり（ 【準備中】）	試行錯誤 コミュニケーション	屋内（研修室可）	6名程度 小学校高学年以上	40分～
TP シャッフル	身体接触 支える/支えられる	正面玄関前 体育館	6～12名程度 小学校中学年以上	30分～
アクティビティ名	特性（例）	場所	人数 対象	時間

活動の詳細については「アクティビティマニュアル」をご確認ください。

参考

【適正アクティビティ Yes No チャート】



【進め方について】

実施するアクティビティの選定

参加者の様子や活動を取り入れる目的をもとに実施するアクティビティを決定してください。

※「社教アドベンチャープログラム」はアスレチックではありません。参加者の実態とアクティビティの特性を理解した上でプログラム内容を決定します。事前に指導者（引率者）が実際にアクティビティを体験することをおすすめします。

活動場所と実施時間

各アクティビティの実施場所については研修室や屋外での活動が可能です。「アクティビティ一覧」をご確認ください。実施時間の目安については、アクティビティによって異なります。「アクティビティマニュアル」を参考にしてプログラムを組み立ててください。

グループ

1グループにつき6～12名程度が適正です。（アクティビティによっては30名程度で実施できるものもあります。）各アクティビティの詳細は「アクティビティマニュアル」をご参照ください。

指導者（ファシリテーター）

各アクティビティは団体の引率者や指導者がファシリテーターとなって進行します。（各アクティビティに最低1名はつくようにしてください）ファシリテーターはアクティビティの特性を理解した上で実施します。ルールは、参加者に合わせてアレンジしてもかまいません。ただし「アクティビティマニュアル」の「セットアップ」と「安全上の確認事項」は必ず守るようにしてください。

実施に関する注意事項

- ・本プログラムは、単に課題解決の有無を評価したり、グループ同士で競い合ったりするものではありません。ファシリテーター（指導者）としてグループが課題解決を目指すプロセスから何を学び、どう次に生かすか考える機会を提供し、体験からの学びを促進しましょう。
- ・体験の中でグループに学びのチャンス（タイムが縮まった、喜んだ、揉めた、合意形成できなかったなど）があった場合は、アクティビティの後に短時間でもいいので「ふりかえり」の時間を設けることをおすすめします。「アクティビティマニュアル」にふりかえりの例を記載しております。ご活用ください。

【実施例】

クラス単位で体験を共有したい場合の展開例

実施時間：120分

グループ：5クラス（30人程度/クラス）引率者5名

時間	9:00～	9:15～	10:00～	10:15～	11:00
場所	体育館	各場所	各場所	各場所	体育館
活動	全体説明 移動	アクティビティ①	移動	アクティビティ②	全体ふりかえり ふりかえりシート記入

時間	1～3分	30～40分程度
活動内容	安全上の確認 ルール説明	目標設定とチャレンジをくりかえす ふりかえり

活動割り振り例

グループ	アクティビティ① (場所)	アクティビティ② (場所)
1組	Zoom/ReZoom (研修室)	フープ系アクティビティ (たけのこ広場)
2組	パイプライン (あじさい広場)	Zoom/ReZoom (研修室)
3組	あやとり (プレイホール)	パイプライン (あじさい広場)
4組	キーパンチ (体育館)	あやとり (プレイホール)
5組	フープ系アクティビティ (たけのこ広場)	キーパンチ (体育館)

実施のポイント

30名以上のグループで目標設定の合意形成やふりかえりの実施する際は、3～5名程度の小グループで意見を出し合い、ファシリテーター（引率者）の進行のもと、グループで出た意見を共有するなどの工夫が必要です。また、1つ目のアクティビティの学びを生かして、アクティビティ②のチャレンジするため、各グループの引率者（ファシリテーター）は同じ方が担当することをおすすめします。アクティビティごとに引率者（ファシリテーター）を配置する際は、「次のアクティビティで何を大切にしたい？」「さっきのアクティビティでは何を大切にしたいってなった？」などアクティビティ①での体験をアクティビティ②につなげるための問いかけがあるとよいです。

【実施例】

小グループ単位（7～12名程度）で体験したい場合の展開例

実施時間：2時間45分

グループ：1グループ（12名）引率者3名

グループの実態：中学生のスポーツチームとして活動する団体。3年生が引退し、新チームとなり、新人大会においてチーム作りの段階。

時間	9:00～9:30	9:40～10:20	10:15～	10:30～11:45
場所	プレイホール	プレイホール		プレイホール
活動	アクティビティ① Zoom/ReZoom	アクティビティ② キーパンチ	休憩	アクティビティ③ トラストアクティビティ スパイダーウェブ

各活動展開例

アクティビティ①（Zoom/ReZoom）
「Zoom/Rezoom」のアクティビティを通して「情報が伝わること」の難しさやコミュニケーションの大切さを体験的に学ぶ。
アクティビティ②（キーパンチ）
「キーパンチ」のアクティビティでトライ＆エラーをくりかえすことで、グループでの目標設定や目標達成に向けた方法の合意形成などを体験、実践する。
アクティビティ③（トラストアクティビティ・スパイダーウェブ）
「トラストアクティビティ」のアクティビティを通して、自分の身体をグループにあずけること、また支えることで「信頼」について考える機会とする。 「スパイダーウェブ」のアクティビティを通して、グループで協力して課題にチャレンジすることの大変さや成功の有無に関係なく挑戦することの楽しさを体験する。

実施のポイント

各アクティビティで体験したことを、グループとしての視点、個人としての視点でふりかえり、チームとしてあるべき姿、チームの一員としてどうあるべきかを考える機会はグループをチームへと成長させることにつながるかもしれません。ファシリテーター（引率者）はアクティビティの成功の有無にこだわるのではなく、チャレンジの過程をよく観察し、チームの現状や課題（または強み）について参加者と一緒に考える機会とするのがおすすめです。

～ふりかえりやファシリテーターの問いかけの例～

「グループとチームの違いって？」

「みんなが本気で達成したいと思える目標ってどんな目標？どうやってその目標を決める？」

「この体験を通してチームとして具体的に実践していきたいことは？」

【ふりかえりについて】

ファシリテーターからの問いや適切なタイミングでふりかえりを実施することができれば、参加者のアドベンチャーの体験から学びを引き出すことにつながります。

ふりかえりの方法に迷ったときは、以下のふりかえりのトピックを参考にしてみてください。

オープンエンドの質問で聞く	それはどうだった？ どう感じた？ その経験ってどうだった？
感情に焦点を当てる	どう感じた？ みんなは今どう感じている？
感情を繰り返す	それって救われたって感じたように聞こえるけど …など
学びを引き出す (体験学習サイクルに沿って)	この経験から他の場面に生かせる・カギとなる学びは何だろう？
1回につき1つの焦点に絞る	それに移る前に、この点についてコメントのある人はいませんか？
言語的・非言語的サイン（行動）に注意する	混乱している、飽きている、怒りなどのサインに注意する。会話の内容や書いてあることに注意する。
物の見方を実際に試してみる	それについて他の人はどう思う？
適切な自己開示	ちょっと混乱しているんだけど、他の人はどうですか？
グループに要約してもらうように頼む	これまでで、何ができているかな？
復習する	(ある点に関して)これで網羅できたようだけど、それは正しい見解ですか？他に付けたすことはありますか？
態度・行動に焦点を当てる	あなたにそんな風に感じさせたその人の行動は何だったのですか？
深めてみる	もう少し詳しく言ってもらえる？ 何か例えになるものはない？
グループに診断するように頼む	今、何が起きているんだろう？
診断する	冗談の多さは何かを避けていることの暗示なのか？

名前

1. この活動での達成感は何%ですか？（0～100%で書いてみましょう）

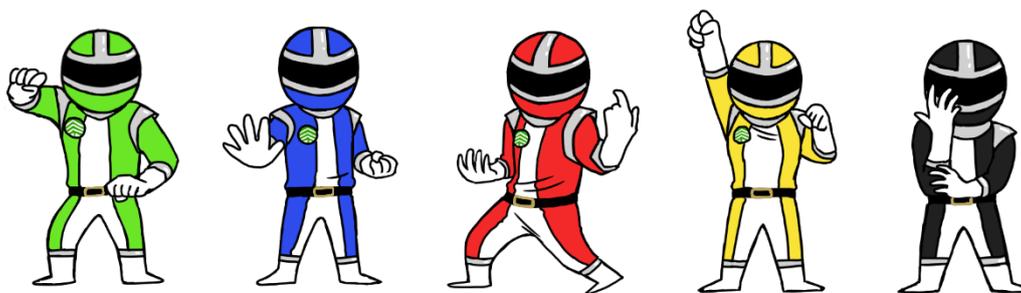
%

2. その%をつけた理由は？

その%を上げるために、必要なことはなんですか？
あなたにできることはどんなことがありますか？

3. 「社教アドベンチャープログラム」の体験から学校生活や日常で活かせそうなことはどんなことがありますか？

社教アドベンチャープログラム アクティビティマニュアル



アクティビティ		
フープ系アクティビティ		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
20分～	1Gにつき6～12名程度 最大8G程度実施可能	
必要な体験	用意するもの	
手をつなげる関係	フラフープ、ストップウォッチ	
アクティビティの概要		
フラフープを使用したアクティビティでタイムトライアルなどの目標設定や課題解決を目指す。		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・タイムトライアル ・トライ&エラーをくりかえし、目標達成をめざす。 ・合意形成の仕方について考える。 ・身体接触がある（手をつなぐなど） 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループにフラフープを1つ準備する。 ・滑りやすい場所がないか確認する。周囲に壁などがある場合は注意する。 <p>【各アクティビティの基本ルール】</p> <p>（フープリレー）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで輪になって、手をつなぐ。 ・どこか一箇所にフープを入れる。 ・手を離さずにフープを一周させ、そのタイムを計る。 <p>（魔法の鏡）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・手をつないで内向きの円になり、1箇所だけ手を離してフープを握る。 ・そのフープを全員がくぐりぬける。（外向きの円になる） ・フープの輪をくぐらずに、元のような内向きの円を作る。 <p>（フープ抜き）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで輪になって、手をつなぐ。 ・誰かひとりが床においたフープの中心に立つ。 ・フープに立っている人は、常に地面に足をつけていないといけない。（または動けない）この状態から、床にあるフープをグループの輪から外す。 <p>（ギアボックス）※フープリレーの応用編</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループで輪になって手をつなぐ。 ・各グループの輪と輪の間にフープを通す。 		

<ul style="list-style-type: none"> ・それぞれのグループがフープを一周してぐる。
バリエーション
<ul style="list-style-type: none"> ・ブラインド（目隠し）している参加者をいれる。 ・ノンバーバル（しゃべらない）で実施する。
ふりかえりの例
<ul style="list-style-type: none"> ・いいタイムを出すためにどんな工夫をした？ ・グループにこれがあったからタイムが縮められたということは何？
実施の際のポイント
<ul style="list-style-type: none"> ・グループでトライ&エラーをくり返しながら、目標の達成を目指すことができるかが活動のポイントになります。 <p>【目標設定のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) ほかのチームよりも速いタイムを出す。 (2) 指導者が目標タイムを設定する。 (3) グループが自らで達成したい目標を設定する。 <p>(1)(2)の目標の設定方法も、間違いではないですが、グループが納得した目標を自分たちで設定できるとさらなるグループの学びにつながるかもしれません。大切なのは、グループの目標がメンバー全員にとって達成したいと思える目標かどうかです。</p> <p>【指導者のファシリテートの例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「背伸びしたらギリギリ達成できる目標ってどれくらい？（それが達成できたときってびっくりしない？）」「達成したときにみんなが心から喜べる目標って？」「達成できる目標より、達成したら嬉しい目標ってどれくらい？」 ・「グループみんなが達成したいって思える目標って？」「それって誰かが決めた目標じゃなくて、みんな納得した目標？」など

アクティビティ		画像準備中
ロープ系アクティビティ		
対象年齢		
高学年以上		
時間	人数	
20分～	6～12名程度	
必要な体験	用意するもの	
ブラインド（目隠し）できる 安心感 ※ブラインドスクエア実施の場合	ロープ、ストップウォッチ アイマスク	
アクティビティの概要		
ロープを使用したアクティビティでコミュニケーションやタイムトライアルなどの課題解決を目指す。		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・タイムトライアル（いちばん星） ・トライ&エラーをくりかえし、目標達成をめざす（いちばん星）。 ・合意形成の仕方について考える。 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各グループにロープを1つ準備する。 ・滑りやすい場所、地面の突起などがいないか確認する。周囲に障害物などがある場合は注意する。 <p>【各アクティビティの基本ルール】</p> <p>（いちばん星）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロープを1本準備し、所定の位置に置く。スタート位置を決める。 ・スタートの合図で参加者はロープで指定した形（星型など）をつくり、形ができたなら地面に置く。そのタイムを計る。 <p>（ブラインドスクエア）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員が目隠しをし、輪になっているロープをもつ。 ・正方形や正六角形などの指定された図形をつくる。 ・ロープから手を離さないこと、ロープの全長を使うことを確認する。 ・グループ全員の合意ができれば、ロープを床におき、目隠しを外す。 <p>※人数や図形によっては、ただロープを握っていただけの人が出ることがあるので工夫が必要。</p>		
バリエーション		
<ul style="list-style-type: none"> ・ノンバーバル（しゃべらない）で実施する。 ・ブラインドスクエアの場合、ロープに触れない目隠しなしの指示役をいれる。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・図形を作るのに難しかったことは何？ ・コミュニケーションをうまくとれた（とれなかった）理由は？ ・目隠ししているときどんな気持ちだった？ 		
実施の際のポイント		
（いちばん星）		

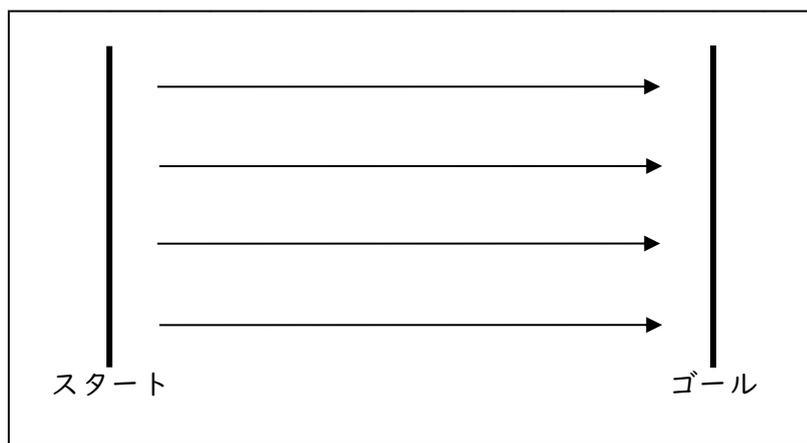
・目標設定のポイントについては、「フープ系アクティビティ」を参照。

(ブラインドスクエア)

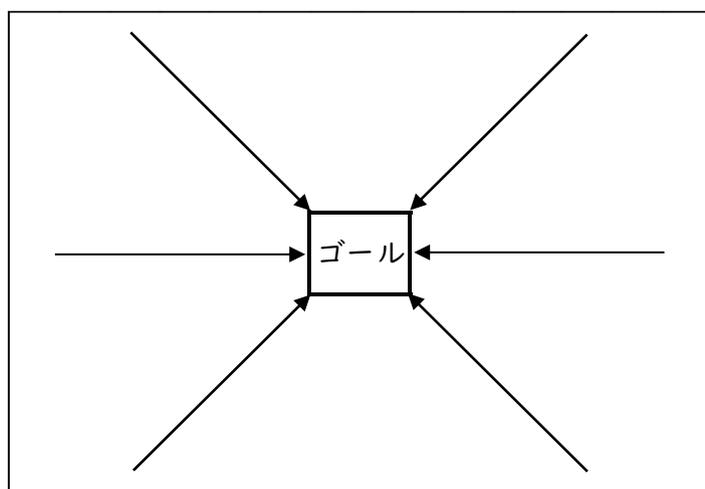
- ・ブラインド（目隠し）やノンバーバル（しゃべらない）で活動を行うことは、参加者にとってかなりストレスがかかる場合があります。特にブラインドで実施する場合は、アイマスクではなく、自分で目をつむる方法を掲示してもよいかもしれません。
- ・ふりかえりでは、課題が達成できたかどうかにかかわらず、活動を行っていた際の参加者の気持ち（感情）に焦点を当てて行くと、活動を通しての学びがあるかもしれません。

アクティビティ		
パイプライン		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
20分～	1Gにつき6～12名程度 最大6G程度可能	
必要な体験	用意するもの	
特になし	半切りパイプ 玉、バケツ	
アクティビティの概要		
メンバーそれぞれが持つパイプで玉を転がし、落とさないように、玉をゴールに運ぶ。		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・トライ&エラーをくりかえし、目標達成をめざす。 ・メンバー一人ひとりにスポットがあたる。 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー各自にパイプを用意し、バケツなどでゴールを設置する。 ・滑りやすい場所がないか、確認する。 <p>【基本ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉が運んでいる途中で落ちた場合は、スタートに戻ってやり直す。 ・スタートする前と落とした玉を拾う時以外は、玉に直接さわることはいできない。 ・自分のパイプに玉が乗っている時は足を動かさない。（足を動かさずにその場で立ったり、しゃがんだりすることはできる。） ・自分以外の人のパイプに触ったり、パイプ同士をくっつけたりすることはいできない。 ・スタートからゴールまでのタイムトライアルで実施したり、制限時間内でいくつ玉を運べるかに挑戦したりする。 		
バリエーション		
<ul style="list-style-type: none"> ・玉をビー玉など小さいものに変えると難易度があがる。 ・スタートからゴールまでに階段など起伏のあるコースを設定する。 ・2人1組で1つのパイプを片手ずつで持つ。2人のうち1人は目をつぶるなど。 ・グループ対抗で実施、複数グループで協力して実施。図参照。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・どんな作戦で行った？ ・どうやって目標を決めた？ 		
実施の際のポイント		
<ul style="list-style-type: none"> ・このアクティビティは個人にスポットがあたりやすいのと同時に、失敗した際の責任の所在もはっきりします。ファシリテーター（指導者）はグループがどのように目標においてトライ&エラーを続けるか観察し、ふりかえりを行うといいでしょう。 ・パイプのほかに、A4の紙を折り曲げて代用することもできます。 		

グループ対抗でチャレンジする場合の例



複数グループで協力してチャレンジする場合の例



アクティビティ		
キーパンチ		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
30分～	6～30名程度	
必要な体験	用意するもの	
特になし	キーパンチ、ロープ、 ストップウォッチ	
アクティビティの概要		
①から⑩まで番号を書いたスポットマーカ―を順番にできるだけ早く踏んでいきタイムを縮める。		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・タイムトライアル ・トライ&エラーをくりかえし、目標達成をめざす。 ・合意形成の仕方について考える。 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ロープで円（輪）をつくり、その中に①から⑩まで番号を書いたスポットマーカ―を配置する。 ・ロープで囲んだ円からある程度離れた場所にスタートラインを設置する。 ・滑りやすい場所がないか確認する。マーカ―がすべらないか確認する。 <p>【基本ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループは①から順番に⑩までスポットマーカ―を踏む。 ・グループの誰かがスタートラインを横切った時点から時間を計り、順番に番号を踏み終えて最後に帰ってきた人がゴールライン（スタートライン）を横切った時点で時計を止める。 ・ロープの中に入れるのは1回につき1人だけ。（同時に2人以上入ることができないという意味） ・ペナルティがあった場合は、時間を加算する、もしくは最初からやりなおし。 <p>ペナルティ：1人がロープから出る前に次の人が入ってしまった。順番に踏まなかった。踏み忘れたなど。</p>		
バリエーション		
<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジできる回数を決める。 ・奇数の数の昇順で踏んでいき、偶数の数の降順で踏む。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・どんな作戦で行った？ ・協力できたことは？ ・個人としての達成度は？ 		
実施の際のポイント		
<p>【ペナルティの判断はだれがする？】</p> <p>ペナルティの判断をファシリテーター（指導者）が行うのか、参加者にゆだねるのかによって、アクティビティの特性も変化します。参加者にゆだねる場合、正直にグループで失敗を自己申告できるかも学びにつながります。</p> <p>【課題達成の方法について】</p> <p>課題達成には様々な方法があり、ファシリテーターが設定したルールの中で、自由にチャレンジできます。たとえば、</p>		

得意な参加者が1人で円に入り、すべてマークを踏むという作戦を選択することもあります。もし、その方法に不満を抱いたり、サポートできていない参加者がいたりする場合は、「タイムを縮めるのと、みんなが楽しく、公平にチャレンジすることはみんなにとってどっちを大事にしたい？」や「グループのチャレンジに自分はどれくらい貢献できた？」など問いかけてみるのもいいかもしれません。

アクティビティ		
あやとり		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
30分～	8～30名程度	
必要な体験	用意するもの	
手をつなげる関係	なし	
アクティビティの概要		
グループで円になり手をつなぎ、4つの課題に挑戦し、そのタイムを計る。		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・タイムトライアル ・トライ&エラーをくりかえし、目標達成をめざす。 ・合意形成の仕方について考える。 ・身体接触（手をつなぐ）がある。 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・滑りやすい場所がないか、周りに障害物がないか確認する。 <p>【基本ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループが内向きの円になり、両隣の人と手をつなぐ。 ・4つの課題を説明しながら、つながり方を確認する。（つないでみる） （1）順手：内向きの円で両隣の人と手をつなぐ。 （2）順手クロス：内向きの円で、参加者それぞれが前方で自身の両手をクロスして、両隣の人と手をつなぐ。 （3）逆手：外向きの円で両隣の人と手をつなぐ。 （4）逆手クロス：外向きの円で、参加者それぞれが前方で自身の両手をクロスして、両隣の人と手をつなぐ。 ・両隣の人と手をつないだままで、上記の4つの課題をつづけて達成することを目指す。 ・すべて続けて達成することができたら、最初から最後までタイムを計る。 <p>※手をひねりそうな場合は、コミュニケーションを取り合って安全にも留意することを伝える。</p> <p>お互いの指を絡めて手をつなぐ方法（いわゆる恋人つなぎ）は禁止する。</p> <p>グループによっては、手を離さずに、握りかえることを許可する。</p>		
バリエーション		
<ul style="list-style-type: none"> ・ノンバーバル（しゃべらない）で実施する。 ・ブラインド（目隠し）の参加者を何名か入れる。 ・手をつなげない場合は、短縄などを介して輪になる。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・どうやって課題の解決方法を決定した？ ・上手にできていない人に対してどんなフォローしていた？困っている人がいることに気づいてた？ 		
実施の際のポイント		
タイムトライアルでタイムを短縮することを目的とするならば、課題の解決法を指導者が教えるというパターンもあると思います。ただ、時間に余裕があるのであれば、指導者の「解決方法を教えたい」という気持ちをぐっとこらえて、		

参加者が課題と向き合い過程を大切にするのも一つの方法です。このアクティビティの特性として、円になり活動を行いますが、内側を向いている人がいたり、外側を向いて苦戦している人がいたり、さっきまでできていたのに急にできなくなる人がいたり、どうにか動きを言語化して説明しようとする人がいたりと同時に多発的にいろんなことが起こり、意外とコミュニケーションをとるのが難しいアクティビティです。ファシリテーター（指導者）はその様子を観察し、参加者が行き詰ってどうしようもない様子なら、円になって座り、グループでの話し合いを促してもいいかもしれません。

アクティビティ		
みんなのっかれ (All aboard)		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
20分～	6～12名程度	
必要な体験	用意するもの	
安全について理解している。	プラットフォーム または、シートや新聞紙など	
アクティビティの概要		
<p>グループ全員が小さなプラットフォーム（またはシートなど）の上に乗る。 全員がプラットフォームに乗った状態で10秒数える。</p>		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・身体接触がある。支える、支えられる体験。 ・一般的なパーソナルスペースを超えた密集。 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プラットフォームを安定した場所にセットし、活動中に動いたり滑ったりしないか確認する。 ・プラットフォームにとげ目や裂け目がないか確認しておく。 ・プラットフォームの周囲3mに、危険なものがないか確認しておく。 <p>【ルールと安全上の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この活動では、安全上、走ったり、ジャンプしたりしないことを確認する。 ・参加者におんぶや肩車を許可するか決めておくこと。肩車（おんぶ）自体は問題解決のための手段として問題はないが、しっかりとしたスポッティングが必要である。グループに十分なスポッティングの準備ができていない場合は、ひとりひとりが必ずプラットフォームについているというルールにする。 ・参加者が参加者を持ち上げることを許可した場合、スポッターは持ち上げられる参加者をスポッティングしなければならない。 ・参加者が寝転んだり、参加者を積み重ねたりしてはならない。かなりの重さが下になった人にかかってしまうため。 		
バリエーション		
<p>シートや新聞紙で実施の場合</p> <p>（砂の器）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シートを半分、また半分にと折っていき、どこまで小さいシートに乗れるかチャレンジする。 ・その都度、シートを降りてもいいし、全員がシートに乗ったまま半分に折るとチャレンジレベルがあがる。 <p>（魔法のじゅうたん）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員が乗ったときに、3分の1くらい隙間ができるシートを準備する。 ・全員がシートから落ちないようにシートを裏返す。 <p>（空飛ぶじゅうたん）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループのうち1～2名がシートを引く役になり、他のメンバーはシートの上に乗る。 ・乗っている人がジャンプする間に、引っ張り役の人がシートを引っ張って進む。 		

・スタートからゴールまでのタイムを計る。
ふりかえりの例
・みんながプラットフォームに乗るためにどんなことを工夫した？ ・支えられる、支えたときはどんな気持ちになった？ ・「助けあう」ってどういう行動だと思った？
実施の際のポイント
・ファシリテーター（指導者）はいつでもスポッティングできる位置に立ち、参加者の安全を確保しましょう。 ・設定によっては、グループがかなり密集することがあります。中にはパーソナルスペースをメンバーに侵されることに不安を感じる参加者もいるかもしれません。その場合は、スポッターとしてグループに参加するののも一つの方法かもしれません。

アクティビティ		
Zoom / Rezoom		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
30分～	6～30名程度	
必要な体験	用意するもの	
とくになし	Zoom / Rezoom	
アクティビティの概要		
カードに書かれてある絵の情報をグループで共有しながら、カードを順番通りに並べる。		
※「zoom」「ReZoom」: Istvan Banyai 著の絵本		
アクティビティの特性 (例)		
<ul style="list-style-type: none"> ・合意形成の仕方について考える。 ・グループ一人ひとりに役割 (情報) があるため、グループ全員の関わりが必要。 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カードを裏向きにして、参加者にバラバラに1枚ずつ配る。 <p>【アクティビティの基本ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に配られたカードは他の人には見せてはいけない、自分だけが見ることができる。 ・「〇分以内に順番に並んでください。」とだけ伝える。 <p>※順番とは？並ぶとは？も含めて、参加者同士で情報共有しながらカードを並べる。</p>		
バリエーション		
<p>簡単に・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分のカードを自分だけが見ることができないように、額に持って挑戦する。(自分以外の人のカードは確認できる) <p>難しく・・・</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人につき複数カードを準備する。 ・「日本語禁止で」「ネコ語で」など、コミュニケーション方法を限定する。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・グループの課題に対してどれくらい貢献できた？ ・うまく伝わった (伝わらなかった) ときの気持ちは？ ・「伝える」と「伝わる」の違いって？ ・「AさんとBさんは情報共有してグループになってたけど、そのときCさんはどうしてた？」 		
実施の際のポイント		
<ul style="list-style-type: none"> ・基本ルールで実施すると、参加者同士でさまざまなコミュニケーションの方法を模索することになります。ファシリテーター (指導者) 自身は課題達成を目的とするというよりは、チャレンジの過程をよく観察し、グループで起きていたことをふりかえりで共有し、参加者の学びにつなげていきたいところです。(たいていの場合、課題解決にはかなりの時間を要することがあります。) 		

アクティビティ		
ジャイアントシーソー		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
30分～	6名程度	
必要な体験	用意するもの	
安全について理解している。	ジャイアントシーソー	
アクティビティの概要		
自分たちの体重を使ってバランスをとり、プラットフォームの端が地面につかないにする。		
アクティビティの特性（例）		
コミュニケーションのとり方について考える。 グループで息を合わせる。		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <p>プラットフォームが下の角材にきちんと設置されているかを確認する。</p> <p>【安全上のルール確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> 参加者はプラットフォームが地面につく場所と下の角材部分に手を入れてはいけない。 プラットフォームに乗るのを待っている参加者は、プラットフォームから最低 30 cm 離れていること。 参加者はプラットフォームの下がっている側か、中央から乗る。上がっている側からの乗り降り禁止する。 降りる際は下がっている側から降りる。また、プラットフォームからジャンプしてはならない。 落下することが確実な場合、自らプラットフォームを降りること。 		
バリエーション		
<ul style="list-style-type: none"> プラットフォーム中心（支柱）の片側を出入口とし、一人ずつプラットフォームに乗っていく。プラットフォームが地面につかないようにグループ全員（最大 6 名程度）のクリアを目指す。 プラットフォーム上でグループを半分に分け、両サイドに立つ。その後お互いが反対側に移動する。 グループはプラットフォームの外縁に立ち、プラットフォームが地面につかないようにして、180°または、360°移動する。 1 名がプラットフォームの上でバランスをとる。バランスをとった状態で、次々にメンバーがプラットフォームに乗っていく。 ノンバーバルで実施する。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> 個人、全体でどんな工夫をした？ できたときの気持ちは？できなかったときの気持ちは？ 息をあわせるってどんな感じ？ 		
実施の際のポイント		
<ul style="list-style-type: none"> プラットフォームを船や宇宙船に見立てて、「地面についたら船が沈んじゃう」「全員が船に乗れるといいね」などの導入をするとよいかもかもしれません。 プラットフォーム上でバランスをとることは、個人の体格にフォーカスすることにもなり得ます。その場合は、グループにとって心と身体の安全安心を確認するふりかえりのチャンスかもしれません。 		

アクティビティ		
スパイダーウェブ（クモの巣くぐり）		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
40分～	6～12名程度	
必要な体験	用意するもの	
安全について理解している。 身体を持ち上げる場合は、トラストシークエンス※の実施が必要。（ラビテーションの実施を推奨）	スパイダーウェブ	
アクティビティの概要		
片側からクモの巣に触れずに通って、向こう側へ移動する。通常、各穴は1回ずつしか使えないというルールで実施するが、グループの人数、スキル、経験に合わせてルールを変更できる。クモの巣に触れた場合は、その参加者はスタート地点に戻らなければならない。		
アクティビティの特性（例）		
身体接触がある。支える、支えられる体験。		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クモの巣をセッティングする。 ・グループに合わせて、穴の大きさ、数を調整する。 <p>【ルールと安全上の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題とクモの巣に触れたときのルールについて説明する。 ・チャレンジャーはダイブしてクモの巣を抜けようとしてはいけない。 <p>メンバーを持ち上げる可能性がある場合は以下を必ず確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・持ち上げる技術とスポッティング技術を再確認する。 ・持ち上げられる人と持ち上げる人は、しっかりとコミュニケーションをとる。 ・持ち上げられる人は他のグループメンバーに注意深く、丁寧に持ち上げてもらう。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。 ・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。 ・クモの巣に触れてしまっても、スポッター（支える人）はチャレンジャー（持ち上げられている人）から離れてはいけない。チャレンジャーが安全に地面につくまでスポッティングを続ける。 		
ファシリテーター（担当者）の役割		
<ul style="list-style-type: none"> ・グループと一緒にスポッティングする。または、何かあったときに自分がスポッティングにすぐ入れる場所に立っている。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・ルール違反をどれくらい正直・公平に申告できた？活動に対する達成度はどれくらい？ ・個人、全体でどんな工夫をした？ 		

・支えられたとき、支えているときの気持ちは？

実施の際のポイント

- ・グループは最初の挑戦で課題を達成する必要はありません。大切なことはルール違反をスルーしないことです。参加者自身がルール違反を知っていて報告しないまましているとグループの成功満足感は小さくなります。
- ・クモの巣に触れたかどうかのチェックをファシリテーターが行うのか、参加者自身が行うかはグループ次第です。クモの巣に鈴などをつけて判断するという方法もあります。

※トラストシークエンス

トラストシークエンスでは、体を支える体験、前後に倒れる体験などを通して、スポッティング（補助）の技術を学んだり、自分自身の挑戦する準備ができているかを確認したりすることができる。また、指導者がトラストシークエンスを通してグループの状況をアセスメントすることができる。

アクティビティ	画像準備中		
島めぐり (Islands)			
対象年齢			
高学年以上			
時間			人数
40分～			6名程度
必要な体験			用意するもの
安全について理解している。	島めぐりセット		
アクティビティの概要			
最初のプラットフォームから最後のプラットフォームまで、誰も地面につかないで移動していく。 (原則、板も地面についてはならない)			
アクティビティの特性 (例)			
課題の解決方法を試行錯誤する。グループでのコミュニケーションと合意形成。			
手順			
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・プラットフォームと板に裂け目や割れがないか、釘が緩んでないか、腐食していないかを点検する。 ・プラットフォーム3台を260m離して設置する。(滑りにくい、周りに障害物がない場所に設置する。) <p>【安全上のルール確認】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この活動では、安全上、走ったり、ジャンプしたりしないこと。 ・プラットフォームからプラットフォームへ直接ジャンプしてはいけない。 ・板がどのように動く可能性があるか確認する。板は片側に傾いてスイングすることがある。 ・プラットフォームの上にいる参加者のために、スポッターが必要な場合もある。グループの状態を見ながら必要に応じてスポッターをつける。 ・誰かが板に乗っているときに板を掴んではいけない。 ・板に、乗り降りする場合、板に対してまっすぐに乗降りすること。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。 ・板の端からジャンプしてはならない。 ・参加者が板に乗るときは常にバランスがとれているかを確認すること。 			
バリエーション			
<ul style="list-style-type: none"> ・グループにロープを渡す。ロープバリエーションをする場合、下記のことにも注意する。 <p>※自分たちの身体にロープを巻きつけないこと。</p> <p>※板にロープを巻きつけているとき、参加者がロープを引っ張るときに注意する。板が横に滑ったり、まわってしまったりしてしまうことがある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノンバーバル (会話なし) で実施する。 ・ノンバーバル、ブラインド (目隠し) する参加者を募る。 			
ふりかえりの例			
<ul style="list-style-type: none"> ・個人、全体でどんな工夫をした？ ・解決策が浮かばない時間はどんな気持ちだった？ ・自分自身はグループでの課題達成のために何%くらい関わられた？ 			

実施の際のポイント

特にこの活動は、グループで解決策について意見を共有しチャレンジすることが必要となります。参加者が課題達成にむけて停滞している場合、ファシリテーター（指導者）は答えやヒントを教えるより、グループでの話し合いの場を提供することをおすすめします。解決策が見つからずフラストレーションがたまりやすい活動でもあるので、ファシリテーターが参加者の感情を受け入れつつ、ときには介入することで、参加者の学びのチャンスが広がります。

アクティビティ		
TP シャッフル		
対象年齢		
中学年以上		
時間	人数	
30分～	6～12名程度	
必要な体験	用意するもの	
安全について理解している。	平均台、ストップウォッチ	
アクティビティの概要		
参加者が平均台の上に立ち、平均台から降りずに位置を交代していく。		
アクティビティの特性（例）		
<ul style="list-style-type: none"> ・身体接触がある。支える、支えられる体験。 ・一方方向を向いてチャレンジする活動なので、コミュニケーションがとりづらいなかでの課題解決の実施。（ラインナップの場合） 		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・平均台を安定した場所にセットする。 ・平均台にとげ目や裂け目がないか確認しておく。 <p>【ルールと安全上の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・この活動では、安全上、走ったり、ジャンプしたりしないことを確認する。 ・平均台から落ちるのが確実になった場合は、自ら降りることを説明する。 ・ルール上、平均台の足場は使用しないことを確認する。 <p>（ラインナップ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー全員が平均台に乗った状態で、テーマに合わせて平均台上で位置を並び替える。 ・原則、平均台を手で支えない。 <p>テーマ例：誕生日、昨日の睡眠時間、好きな動物の大きさ、引っ越しの回数など</p> <p>（ハイウェイシャッフル）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループを2つに分け、各チームはそれぞれ平均台の端と端に一直列で並ぶ。 ・両端から1人ずつ歩き始めて、もう一方のチームと交差して全員が反対側の端にたどり着くまでの時間を図る。 ・地面に触れるごとに15秒ペナルティもしくは、最初からやり直し。 		
バリエーション		
<ul style="list-style-type: none"> ・ノンバーバル（しゃべらずに）で実施する。 ・平均台に人形などの障害物を置き、人形を落とさないようにチャレンジする。 ・ラインナップで課題を解決したあとに、片側の端を降り口に指定し、降り口の反対側の端に立っているメンバーから順に降り口から降りる。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・場所をいれかわるときにどんな工夫をした？ ・言葉を使わないでどうやってコミュニケーションをとった？ ・自分が伝えたいことを相手が理解してくれないとき、どんな感じがした？ 		

実施の際のポイント

場の設定の例

(ラインナップ)

「平均台の下は川が流れていて、危険なワニが潜んでいます。誰ひとり川に落ちることなく。チャレンジを成功させましょう」

(ハイウェイシャッフル)

「今、世界の人口は急激に増加しています。いずれ、狭い歩道しか歩けなくなるまで混みあってしまうかもしれません。そんな日が来る前に細い道路の上でバランスをとったり、歩いたりする練習をしてみましょう」

スポッティングについて

スポッティングという言葉には、様々な意味があります。状況によっては、落ちてくる人をキャッチするという意味で使われます。スポッティングは、励ましや手を貸すなどの助け合いも含まれます。

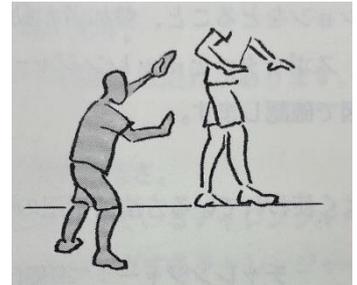
グループにスポッティングを教える際のポイント

- ・ スポッターは落下に備えて、チャレンジャーと一緒に動きます。
- ・ スポッティングの目的は、ケガを防止することで、落下自体を防止する必要はありません。頭と上半身を守るのがよいスポッティングです。チャレンジャーは、スポッターが落下をうまく止められず、地面についてしまったとしても、役割を全うしようと行動していたということを理解しなければなりません。
- ・ 基本的なスポッティングの方法は、参加者がスポッティングスキルを練習できるように順序だてて教えます。(例：トラストリーン、柳に風)
- ・ あまり経験のない参加者には、通常より気をつけたスポッティングが必要になります。
- ・ まだスポッティングに慣れていない場合は、より注意深い観察が必要です。

スポッティングの基礎

姿勢（スタンス）：

スポッターはバランスよく立ち、片足を前に出し、膝はやや曲げます。スポッターの手のひらを参加者に向けてあげます。スポッターはチャレンジャーが落下したときに、その方向にすぐ動ける位置に立ちます。(図参照)



視線：

スポッターはチャレンジャーを見てはいけません。

コミュニケーション：

スポッターとチャレンジャーは、よい結果を出すための責任を共有しています。チャレンジャーは、自分がこれから何をするのか、どんな助けが必要か、始める準備ができたことを知らせる責任もあります。スポッターには、スポッティングをする準備ができたときに、確認をしてコミュニケーションをとること、参加者の動きに合わせて動くことなどの責任があります。

トラストシークエンス

アクティビティ		画像準備中
トラストリーン (2人組・3人組)		
時間	人数	
10分～	2人～	
対象年齢		
中学年以上		
必要な体験		
安全について理解している。		
アクティビティの概要		
1人(倒れる人)がもう1人(スポッター)の腕に向かって後ろに倒れる。受け止めたら、まっすぐ立てるまで、ゆっくりと戻す。このアクティビティは、スポッティングのスキルを学び、信頼や共感について学ぶ機会となる。		
アクティビティの特性(例)		
身体接触、トラスト(信頼)		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <p>平らな広い場所、滑らない場所で実施する。</p> <p>【ルールと安全上の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファシリテーター(指導者)がスポッティングの見本を見せる。参加者から1名ボランティア(倒れる人)を募る。倒れる人は、体をまっすぐに、足首を起点にしてスポッターに向かって後ろ向きに倒れる。両腕は自分の胸の前で組み、肘などをスポッターにぶつけないようにする。 ・スポッターは、倒れる人から30cmくらい離れた位置に立ち、片足を後ろに下げ、腰から肩までは倒れる人からは離す。膝を柔らかくし、両腕は柔らかくかまえる。正しい位置についたら、倒れる人がみんなで共通認識している合図(コマンド)をかける。(準備はいいですか?→いいです→倒れます→どうぞ、など)「どうぞ」のあと、倒れる人はゆっくりと後ろに倒れる。 <p>※参加者がスポッティングについて正しく理解しているか確認する。大切なのは、倒れる人の頭や首、背中を守ること。落下する人をキャッチするのではなく、落下を受けとめることが大切。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポッターは、自分の両手を倒れる人の背中につけた状態から始め、自分が支えている人の重さや勢いなどを感じながら、自信を高めていく。 ・倒れる人を元の位置まで戻す。慣れてきたら、背中と手の間にスペースをあけて行う。次はどれくらい手を離したいかを倒れる人に尋ねる。再度合図をして続ける。この場合、倒れる人とスポッターがそれぞれ不安になるような距離を作ってはいけない。 ・倒れる人とスポッターを交代する。 <p>※3人で実施する場合は、前面のスポッターは倒れる人の肘あたりを支える。</p>		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・倒れるとき・支えるときの気持ちは? ・チャレンジするときに安心(不安)だと感じた理由は? 		

トラストシークエンス

アクティビティ		写真準備
柳に風 (willows in the wind)		
時間	人数	
15 分～	8～10 人程度	
対象年齢		
中学年以上		
必要な体験		
スポッティングスキルを学んでいる		
アクティビティの概要		
輪の真ん中に 1 人。その人を囲むようにスポッターが輪になる。チャレンジャーは目を閉じて、好きな方向に倒れ、身を委ねる。スポッターはやさしく前や後ろに回していく。		
アクティビティの特性 (例)		
身体接触、トラスト (信頼)		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <p>平らな広い場所、滑らない場所で実施する。</p> <p>【ルールと安全上の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・8～10人でデモンストレーションを行う。真ん中に立ってくれる人（倒れる人）を募る。倒れる人は、腕を胸の前で組んで、体をまっすぐにして立つ。 ・輪になったスポッターは、近くに寄り、肩と肩をくっつけて立つ。倒れる人から間から抜けてしまいますことを防ぐために、隙間をあけないようにする。 ・トラストリーンと同じ合図を使う。 ・倒れる人はどの方向に倒れてくるかわからない状態であることを意識する。グループは倒れる人を優しく真ん中までもどす。 ・倒れる人には必ず複数のスポッターの手が触れているようにする。（1人で支えてはいけない） 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・（倒れる人を申し出た人に対して）どうしてチャレンジしてみようと思った？ ・倒れるとき・支えるときの気持ちは？ ・チャレンジするときに安心（不安）だと感じた理由は？ 		

The Guide for Challenge Course Operations ©Project Adventure, Inc /Project Adventure Japan より一部抜粋

トラストシークエンス

アクティビティ		画像準備中
ラビテーション		
時間	人数	
15分～	8人～	
対象年齢		
高学年以上		
必要な体験		
スポッティングスキルを学んでいる		
アクティビティの概要		
グループのメンバーで1人（倒れる人）を水平に肩の高さまで持ち上げ、前後にやさしく揺らす。		
アクティビティの特性（例）		
身体接触、トラスト（信頼）		
手順		
<p>【セットアップ】</p> <p>平らな広い場所、滑らない場所で実施する。</p> <p>【ルールと安全上の確認事項】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・倒れる人を囲んで、スポッターが輪になる。倒れる人が合図（コマンド）を言う。倒れる人は目をして、後ろに倒れる。倒れてきたら、スポッターは足を持つ。そして、膝を使ってゆっくりと持ちあげる。※肩の高さくらいまで ・肩の高さまであげたら、ゆっくりと前後に揺らす。 ・前後にゆっくり揺らしながら、徐々に地面に近づけていく。 ・地面についたら、倒れる人は目をあける。倒れる人が無事立ちあがるまでスポッターはサポートをする。 		
ふりかえりの例		
<ul style="list-style-type: none"> ・倒れるとき・支えるときの気持ちは？ ・チャレンジするときに安心（不安）だと感じた理由は？ 		