

〈海浜フレンドパーク〉

野外や屋内の自然あるいは人工の障害物を利用して作られた一人では解決できないいくつかの課題をグループ内で協力し合っ
てトライ&エラーの経験を通じてクリアする**集団解決型ゲーム**です。**課題を解決することで得るよろこびや満足感、集団の結束を高めたり、仲間との信頼関係を築いたりすることなどが主なねらい**です。

1 道具の貸し出し

- ゲームに応じて貸し出します。使用したい道具は室内外用問わずご相談ください。
- 借り受け方法
 - ・ 所員のほうで活動場所に使用する道具一式を準備しておきます。
- 道具の返却
 - ・ 活動場所に使用した道具一式をまとめておいてください。

2 活動の手順

(1) 活動の流れ

集合したら、この活動のねらいや主な**注意事項**（安全面や時間、場所(特に野外で活動する場合)に係わること)などを説明した後、アイスブレイクゲームを開始(複数行つてよい)。その後、コミュニケーション型や課題解決・挑戦型のゲームを行います。ゲームは参加者の実態に応じ選んでください。一つのゲームでも、簡単に解決できるレベルから、だんだん協力の必要度が増すような高いレベルに変化させていくなど工夫することもできます。

ゲーム終了後、**班ごとの活動の様子を振り返る時間を必ず設け、できれば参加者同士で意見や感想の交流発表(振り返り)を行うことが望ましいと考えます。**

全体的に気をつけることとして、課題解決のための作戦タイムの時間を適宜入れて行うこと、ゲームの勝敗にこだわるようなことのないようにすること(勝敗表などは作らない。順位をつけたりしない等)、指導者は参加者一人一人の様子をよく観察し、良い動き、仲間同士のがんばりを認め励ます姿勢を持つことをお願いします。

(2) 指導上の留意点

- ① 1グループの組み方については8人が理想的ですが、身体が触れ合うゲームがありますので、**参加者の実態に応じて、人数や男女分けなどを考慮**してください。
- ② 指導者はゲームの課題を簡潔に説明し、安全面の注意等を行い、**作戦タイムや試行の時間を適切にとる**ようにします。途中で解決のアドバイスやグループ内の人間関係に係わる**指示は原則的にせず**、参加者の自主性に任せます。そして、参加者相互の活動の様子をよく観察し、見守ります。
- ③ **ストップウォッチを用意してください**。時間を決めて行うことが大事です。間延びしますと、振り返りまでいかに終わってしまう可能性が高くなります。
- ④ 海浜フレンドパークはメインの活動として行う以外に、指導者の管理のもと、いつでも自由に行っていただいて構いません。ただし道具の貸し出しについては必ず所員にご相談下さい。

海浜フレンドパークゲーム集①

アイスブレイク型ゲーム

(参考文献：よく効くふれあいゲーム119 〈杏林書院〉)

いよいよ、フレンドパークのスタート。緊張気味の参加者の心をふんわりとやわらげてあげましょう。とにかくゆるーい気持ちで、笑顔でゲームを始めることが肝心です。そのためには、まず指導者自らが雰囲気作りの主役になってしまいましょう。

全員で輪になって行うもよし、班ごとに準備運動がてら行うもよし、やるだけで自然とみんな笑顔になっちゃう、そんなすてきなゲームたちの一部を紹介します

あやとり 8～10人くらいが適切（何人でも可）

まずは4パターンの形を覚えてください。みんなに輪になって隣の人と手をつなぎます。これが**A**です。手をはなして右手は左の人と、左手は右の人と手をつなぐことができますか？これが**B**です。次にみんなで外側を向いて輪になってみましょう。

隣の人と手をつないでみてください。これが**C**です。

最後に、腕をクロスさせて、右手は左の人と左手は右の人とつなげますか？（ここで小さく二歩下がると手をつなぎやすくなります）。これが**D**です。じゃ、みんなで確認してみましょう。**A**、**B**、**C**、**D**と順番に。

では、本番。もう一度**A**になって集まります。ここからは手を離さないで、残りの**B**、**C**、**D**を基本的には手を離さないでほしいけれど、痛いときは軽く手を握りなおすのはOKです。みんなの知恵を絞って一度にできるとすごい達成感ですよ！



ネームトス 10～20人くらいが適切

お互いの名前やあだ名を呼びながら柔らかいボールをパスすることで、それぞれの名前やあだ名を確認していきます。「○○君、（私は）△△です」と声をかけつつ、○○君にやさしいボールをパスします。ボールをキャッチした○○君は、「どうも△△さん、（私は）○○です」と念を押してから別の誰かに、同じ要領でパスをします。全員がやり方を理解したところで、ボールの数を増やしていき、あっちでもこっちでも、名前の洪水になっています。

フラフープリレー 何人でも可能

手をつないで輪をつくり、手をつないだまま輪を一周させるゲームです。全体で手をつないだらどこか力所にフープを通し、手をつないだままリレーしていき、元の場所まで戻ったら終わりです。どれだけタイムを縮められるか、あるいは目標タイムを達成するか、みんなでチャレンジしてみてください。



海浜フレンドパークゲーム集②

コミュニケーション型ゲーム

ラインアップ (ならびかえ) 8人くらいが最適

グループのメンバーが順序よく並ぶだけのこのゲーム。単純明快です。ただ、並ぶのは一本の丸太の上ということ。当然ですが、並び替え途中で誰かが一人でも落ちるか、地面に触れてしまったらやり直しになってしまいます。やり直しになったときに仲間に励ましの声が出るようなら、もうグループの信頼関係はばっちりですね。このゲームは初めは並んだ順を逆に並び替えることから行い、生年月日順、家の遠い順、靴下の長い順など並び順を次々変えていくとおもしろさ倍増まぢがいなし。なお、並び替えのときにおんぶし合ったりするのはOKです。



※同型の「マシュマロシャッフル」もお勧めです。詳細は所員に御相談ください。

いっせえの! 2~16人くらいが最適 (偶数の人数で可能)

「2人で向かい合って腰をおろして、足先をつけたまま同時に立ち上がってみましょう…はい、できましたね、OKです。それでは、となりの2人組と合体して4人1組でトライしてみましょう…はい、なんとかできましたね、OKです。では、できたところ同士の8人組で挑戦してみましょう…はい、ちょっと厳しくなりましたがOKです。今度は16人でどうぞ。……(5分経過)……ルールは『足先をつけたまま全員同時に立ち上がる』です。そのやり方のままでいいですか、作戦会議を開いた方がいいんじゃないですか？」ように参加者の行動を促します。

このゲームはいきなり16人でやらないところがミソです。

チームTシャツ (全員乗れるかい) 8人くらいが最適

宇宙船で優雅に旅行…なんて夢がありますね。でもその宇宙船のサイズは、な、なんとTシャツぐらいの小さなものでした。…それでもはるか彼方の宇宙をめざし、みんなで乗船です。全員が無事に乗り切って (片足が一部でもついている状態で) 5秒数えることができれば、成功!! このゲームは場面設定の仕方でぐっとおもしろくなります。また、このゲームは身体の接触がありますので、緊張のほぐれた段階で行うことをお勧めします。



屋内で行う場合はTシャツ大の新聞紙、レジャーマット、フラフープなど臨機応変に行ってください。

※ 同型のゲームで「魔法のじゅうたん」もお勧めです。詳細は所員にご相談ください。

海浜フレンドパークゲーム集③

課題解決・挑戦型ゲーム

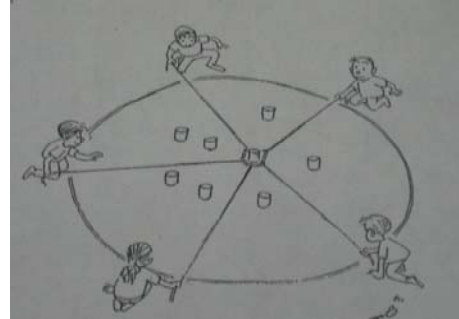
マシュマロリバー

ココアの川に見立てた2本のロープを地面に置き、そこに浮かべるマシュマロを使ってグループ全員が対岸に渡るというゲームです。マシュマロに見立てたマットは数枚グループに渡ります。そのマットは必ず誰かの一部が触れていないと溶けたとみなされ審判（指導者）に回収されます。また一人一人の体の一部がお互いに触れ合っていないとなりません。さらに体の一部が川に触れてしまったら最初からやりなおし。○分以内にとか、○回以内で成功させようと目標を持たせると達成感も倍増です。



鶴折り

一枚の大きなブルーシートを折り紙に見立てて全員が協力し合って巨大な「鶴」を折っていきます。まず、普通の折り紙で折ってみてから挑戦してもいいし、ぶっつけ本番でもかまいませんが、とにかくくぼーっと見ている人が出ないようにしていくことが大切です。できあがりはみんなで持って完成です。記念写真を撮ってあげると良いかもしれませんね。



爆弾処理

円の中にはペットボトルやぬいぐるみ、ボールなどが置いてあります。実はそれらは全て爆弾なのです。体の一部が触れると爆発します。4本のロープだけを使って、いくつの爆弾を外のバケツに入れることができるか挑戦します。（決められた円の中にも入れません。爆弾を落としてもアウトです。）ところで、つかむことができるロープは一人につき1本です。

1kgの重み

水の入ったペットボトルがグループに手渡されます。重さはぴったり1kg。全員が手にとって重さを感じたら、ペットボトルと引き替えに袋が1枚配られます。「この（袋の）中に、1kgぴったりになるように砂（土、石、木など）を入れてください。」《いわき海浜自然の家では小石を使用します》
「量りにかけられるのはただ1回きりです。」
量りにかける前に、「全員これでよろしいですか。」と尋ね、全員合意の元で行います。これまでの活動を通してグループみんなの気持ちが一つになれたかどうか確かめるゲームとして行っても効果的です。

海浜フレンドパーク

ゲーム進行例（屋内編）

屋内での進行例です。例にこだわることなく、参加者の実態に応じ、指導者の創意でいろいろ工夫して行ってください。丸数字がゲームの順序です。時間内にやり終えられるように種目数、やり方などを選択してください。

準備物・ストップウォッチ（団体で準備） ・ゲーム用品（事務室に相談）

活動時間（1時間30分～2時間30分）※準備、説明等含めて

(1) アイスブレイク（体育館等） 30～40分程度

野外と違って、注意事項の説明があまりいらないので、さっそくアイスブレイクのスタートです！（簡単な自己紹介ゲーム等を最初に行ってもよいですね。）

- ① **ネームトス**
- ② **フラフープリレー**・・・最初のタイムをみんなで覚えときます。
 - ・ 目標タイムを設定し、達成感を味わわせたい。
- ③ **あやとり**ないし**人間知恵の輪**

(2) コミュニケーション型 30～40分程度

- ④ **マシュマロシャッフル**
 - ・ 全員落ちずに逆順に並び替えることができたなら、生年月日順、家の遠い順、靴下の長い順などいろいろな順序にチャレンジさせていく。使用するマーカーの間隔を広くすると難度が高くなります。
- ⑤ **チームTシャツ**
 - ・ 輪や新聞のサイズを小さくしていくと難度が上がります。
- ⑥ **魔法のじゅうたん**
- ⑦ **ブラインドスクエア**

(3) 課題解決・挑戦型および振り返り 60分程度

- ⑧ **マシュマロリバー** ないし**爆弾処理**
 - ・ 制限時間や目標タイムを設定したりして意欲を高めます。
- ⑨ **鶴折り**
 - ・ 一人一人の協力が試されるまとめの活動として行います。鶴折りではどんな作品ができるか楽しみです。
- ⑩ **振り返り**
 - ・ **ゲームの終了後、班ごとの活動の様子を振り返ります。**参加者同士で意見や感想の交流をします。その際、友達のどういう態度や動きが心に残ったか、成功や達成につながったかなど、互いの良さ、がんばりに気づかせても良いでしょう。班で出された話の内容を全体に紹介し合う時間があっても良いですね。



海浜フレンドパーク利用道具

○リバーシー(マット)※室内のみ



※靴を脱いで使用してください

○ラインアップ板(1本で8人までOK)



※室内で使用する場合は下にブルーシートを引いてください。

○魔法のじゅうたん(シュラフ)



※靴を脱いで使用してください

○フラフープ



○爆弾処理道具一式



○1kgの重み道具一式



このほかにも紹介しきれない道具があるので詳細は所員にご相談ください。