

令和6年度横須賀三浦地域青少年指導員活動研究会詳細版

【導入（司会者より）】

セルフチェック



参加者の青少年指導員としての気持ちや体調をチェックするために、（１）「今の体調は元気であるという方は」親指を上向きに、（２）「元気がない、憂鬱であるという方は」親指を下向きに、（３）「普通であるという方は」親指を横向きに、一斉に参加者に出してもらい、周りの方の様子を自分と比較してもらった。

【アイスブレイキング・後だしじゃんけん】



初めに、司会者と同じグーチョキパーのいずれかを、「後だしじゃんけんポン」という掛け声とともに後出しで参加者に出してもらい、次に、司会者に勝つグーチョキパーのいずれかを、「後だしじゃんけんポン」という掛け声とともに後出しで参加者に出してもらい、最後に、司会者に負けるグーチョキパーのいずれかを、「後だしじゃんけんポン」という掛け声とともに後出しで参加者に出してもらい。

同じ３種類の「後だしじゃんけんポン」では、負ける「後だしじゃんけんポン」が一番難しい。「後だしじゃんけんポン」で間違えても、それで笑いが生まれることが大事であり、最初に気持ちをほぐすと、次の活動につながる。

【講師紹介（司会者より）】

○ 「アドベンチャー教育とは ～個人のチャレンジを後押しするグループの力～」

アドベンチャー教育は、イギリスの海軍省学校で始まった考え方で、それが、アメリカに入り、「学校教育の中でアドベンチャーが必要である」ということで、プロジェクトアドベンチャー（自尊感情を育むプログラム）が生まれ、1995年に日本に入ってきた教育であり、講師は、アドベンチャーの考え方を大切にしたいいろいろな活動を行っている。

○ 山路 歩講師

学校教育に興味があり、学校のアドベンチャー授業の講演（最近は主に中・高等学校）に関わっている。

講師は、「高い崖に登ったり、ロープを使って危険なことをする」というアドベンチャーではなく、「人との関わりの中にあるアドベンチャー」であり、「頑張って自分の意見を言ってみる」「一瞬こらえて人の話をゆっくり聞いてみる」ということなどを通じて、「他の人と関係をつくる」というアドベンチャーを行おうということを、主に中・高校生に普及している。



【講演】実際の講演は、講義に体験活動（ゲーム）を織り交ぜながら進行

○ アドベンチャー教育の考え方

アドベンチャー教育では、「自分を育てるのは自分」という考えがあり、自分を育てる際に、「心のアドベンチャーが大切」、たとえば「ドキドキすること」「普段自分が選ばないことを進んで行う」ということを行う中で学びがあるという考え方を大切にしている。

心のアドベンチャーを行おうとする時に、自分の気持ちを知ることが大切であり、①自分の心を顧みれる小学校3～4年生くらいに対しては、自分の気持ちがどうだったか振り返りを多く行い、②より論理を理解でき理屈がわかるようになる小学校5～6年生に対しては、自分の気持ち・思考のクセを尋ね、その自分のクセを丁寧に振り返るように問いかけながら、「心のアドベンチャー」を行うことを促している。

また、「アドベンチャー教育」には、「個人のアドベンチャーをつくるのは、グループの力である」という考えがある。「皆がばかにする。失敗したら笑われる」という関係性では、誰もアドベンチャーしない。皆がよりよくアドベンチャーするためには、グループの力が必要なので、グループでアドベンチャーしやすい関係性を同時にすることが大切である。そして、アドベンチャーを行うことにより、自尊感情を高める（自分を大切にできる、自分で決めることができる）ことにつながる

今回の研修では、アドベンチャー教育の考え方を使って、楽しみながら体験活動を行う。

【体験活動を行う上で大切なこと】

- ・ まず、やってみる。
- ・ 安全を自分たちでつくる。
- ・ 皆が笑えるユーモアを持つ（「いじり」や「マウント（相手よりも自分の方が優位だと見せつけるような言動）」による笑いは含まない）
- ・ 今の感情をもとに行動を行う（過去の経験を振り返っていく作業ではない）

○ 「アドベンチャー教育とは」（講師提供レジメ参照）

- ・ 「Cゾーン（コンフォートゾーン）」という考え方
 - ⇒ 「Cゾーン」＝自分にとって安全で快適なゾーン＝自分自身の心のうつわ
 - ⇒ 「Cゾーン」が広がれば、豊かに自分の環境をつくって生きていくことができる
 - ⇒ 「Cゾーン」は、人によってボコボコであり、ある所が伸びていけば、ある所はへこんでいる
 - ⇒ 本人がへこんでいる「Cゾーン」から「ストレッチゾーン」に1歩出て、逆戻りすることを繰り返して、「Cゾーン」を広げることを目指すことが必要
 - ⇒ ただし「Cゾーン」から出る場合、他人から押されて出るのではなく自分の意思で出ることが必要。

周りの他人は、1歩出ることをサポートしたり、環境をつくることが大切。

⇒ 「個人のアドベンチャーをつくるのは、グループの力である」

⇒ 1歩出た時にどこに到着するかは未知であり、「ストレッチゾーン」の外（「パニックゾーン」）に出てしまうことがあり、その場合は自分の意思で「Cゾーン」に戻ることができる。

<参加者からの質疑応答>

Q 勇気を持って「Cゾーン」から出て、戻れなくなることがあるが、どうしたら良いのか。

A 1歩踏み出した時に、踏み出した所が、「ストレッチゾーン」なのか「Cゾーン」との際なのか、「パニックゾーン」なのか出てみないとわからない。もし、1歩出てみてパニックになってしまった時に、戻れるのは自分しかない。

したがって、1歩出た本人をサポートするグループをつくる必要がある。本人を見ている指導者の場合、本人が1歩出たことをわかっている必要があり、また、本人のまわりにどのようなグループが形成されているかその状況を観察している必要がある。もし本人の1歩を手助けする関係性がまわりのグループになれば、そのチャレンジを止めることが指導者の役割である。

Q 経験豊富な指導者がいればよいが、いない場合、本人がストレッチしようと思い「Cゾーン」から出て、戻る手段がないことがある。

A 比喻として出されるのが、三浦雄一郎さんはチームをつくって冒険するのに対し、植村直己さんは一人でチャレンジする方法を選んだ。イギリスの海軍省学校で始まった考え方は、精神鍛錬なので一人でチャレンジして、パニックになった場合は自分の責任であるという考え方である。

その考え方に対し、アメリカにおいては、「アドベンチャーは学校教育において必要である」という考え方にに基づき、必要なのは、本人が1歩出てパニックになった時に助けることができるグループをつくることであり、そのことによって本人がアドベンチャーを行うことができるという考え方である。

そのためにも、大人は、子どもたちのグループの状況を常に観察して、どのような準備状態なのかを見立てることが必要である。

○ 「グループの発達段階」（講師提供レジメ参照）

- ・ 意見の違い（対立）は、解決しなくてよい。「達成感覚が大事である」という意見があるが、講師は「関係をつくることを大事である」と考えている。「対立」関係は解決しなくても、関係は進むという視点を持つと楽になる。
- ・ グループにおいて、「フォーミング」という活動を始めたよそよそしい段階から、「ストーミング」という本音がぶつかり合う段階を超えると、「ノーミング」という秩序が生まれて結束するグループになる。その後、「パフォーミング」というグループとしての絶頂段階になる。

⇒ 「ストーミング」を経由しないと「ノーミング」には行かない。

「対立」がないと先には進まない。

⇒ ぶつかり合って、「違うものが違う」と分かりあうと、違うことがノーマルになるから「ノーミング」と言われる。

○ 「グループとチーム」

- ・ グループ＝共同体 関係をつくっていくことが目的である集団
 - ・ チーム＝機能体 役割分担をつくって目標設定を行い、目標達成を追求する集団
- ⇒ 講師が大事にしているのは「グループ」であり、グループが成熟すれば、いつでも「チーム」になれる。

【アドベンチャー教育の体験活動（ゲーム）】

① フォックス



右手で狐（中指・薬指・親指を立てる）をつくり、左手は中指と薬指を使って右手の狐を指さす。これを、「フォックス」と言いながら、左右の手を入れ替える。

⇒ できないことを行っている時は脳が活性化している時なので「まず、やってみる」ことが大切

⇒ フォックスチャレンジ

2分後に「フォックス」と言いながら、3回左右の手を入れ替えることを行う。その時に成功できるように、参加者は、自分や周りの人と練習を行う。参加者が、自分のペースで実践（一人で練習する人、仲間同士で練習する人、言葉を出して練習する人等）

⇒ 実践した参加者自分たちに拍手

② 「よこすかさん」ロボットゲーム

参加者は、講師が、「よこすかさん よこすかさん」と言った後に言った動作のみを行い、言っていない後の動作は行わない。失敗しても笑っていい。

（例）

「よこすかさん よこすかさん 右手を挙げてください」

⇒参加者は右手を挙げる。

「（「よこすかさん よこすかさんと言わないで」）右手を下げてください」

⇒ 参加者は右手を下げてはいけない。

③ 自己紹介タイム

周りの参加者と自己紹介を行う。（アドベンチャータイム）

④ ラインアップゲーム



「昨日の睡眠時間」が長い参加者から短い参加者の順番に、楕円に並ぶゲーム。参加者同士で情報交換を行い、自分の位置を決める過程を体験する。

⇒ 楕円をつくった参加者自分たちに拍手

情報交換に際してお互いに指示をしあうやりとりがあるなど、1歩前に出た行動が始めている。答え合わせを行い、睡眠時間9時間から2時間

⇒ 成功

「生年月日の月日(〇月〇日)」が、1月1日の参加者から12月31日の参加者の順番に、楕円に並ぶゲーム。ただし、今回は言葉なし(ジェスチャー等)で参加者同士で情報交換を行い、自分の位置を決める過程を体験する。

⇒ 楕円をつくった参加者自分たちに拍手

「自分が呼ばれたい名前」の最初が、「あ」の参加者から「わ」の参加者の順番に、楕円に並ぶゲーム。「自分が呼ばれたい名前」は、他人に呼ばれて決めるのではなく、自分で決めることが大事。

⇒ 楕円をつくった参加者自分たちに拍手

⇒ 答え合わせで、「自分が呼ばれたい名前」で自己紹介

⑤ 参加者が楕円に並んで、講師が「せ～の」と言ったら、(忖度なしで)その瞬間に参加者は右か左を向き、向き合えた参加者はグータッチなどで喜び、背中しか見えない参加者は背中に向かって悲しむゲーム

⇒ 3回行って、「グータッチ」が出来なかった参加者はいなかった。

いろいろな参加者と出会うために、お互いに向き合えた参加者は位置を入れ替わるゲームを実施

⑥ 「ウブンツカード」ゲーム



複数のアイテムの図柄が入ったカード(ウブンツカード)を各自に渡され、1対1でカードを見せ合い同じアイテムを先に見つけた参加者が勝ち

・ まず、いろいろな参加者と出会うために、なるべく多くの参加者と対戦を行う。

・ 「ウブンツ」と言ってお互いにカードを示して、先に同じアイテムを見つけた参加者が、相手のカードをもらうことができる。カードがなくなったら、銀行である講師からカードをもらってゲームを再開する。より多くカードを獲得した参加者がチャンピオンになる。

⇒ ゲームが終了し参加者拍手

・ 銀行である講師に、何回もカードをもらいに来る参加者は、たくさんの参加者と対戦を行っている証拠。8枚獲得した参加者がチャンピオン

⇒ チャンピオン自己紹介&チャンピオンに拍手

・ 「ウブンツ」と言ってお互いにカードを示して、先に同じアイテムを見つけた参加者が、相手のカードをもらうことができるが、今回は、銀行は開設しない。最後に1対1で、全員のカードを獲得した参加者がチャンピオンになる。

- ・ カードを持っていない参加者は、「ちょっと待った」と言って、他の参加者の対戦に参加することができ、勝負を行っている参加者より、早く同じアイテムを見つけたら、二人のカードを総取りできる。
 - ・ 「ちょっと待った」は何人でも可能であり、「他人とのやりとりに関わってほしい」ということの比喩
- ⇒ ゲームが終了し参加者拍手

⑦ 講師がたたいた手の数の人数だけグループをつくってのゲーム

1度組んだ参加者とはグループを組まない（1歩踏み出すという提案）

- ・ 2人グループで、お互いに右手をつなぎ、左手で相手の背中を軽く突くことができた方が勝ち（ふたり鬼ごっこ）
 - ・ 2人グループで、まず自分の手を1回たたいてお互いの外側の手と外側の手を1回ずつたたき、次に自分の手を2回たたいてお互いの外側の手と外側の手を1回ずつたたき、自分の手を3回たたいてお互いの外側の手と外側の手を1回ずつたたき、・・・自分の手を4回・・・自分の手を5回たたいた後、自分の手を4回・・・自分の手を3回・・・自分の手を2回・・・自分の手を1回まで行う。
 - ・ 上記のゲームを、同じ2人グループで、目をつむって行う（どちらの外側の手と外側の手を1回ずつたたきか決めて）。できたら喜ぶ。
 - ・ 別の2人グループで、上記のゲームを最速で行い、できたら喜ぶ。もし、納得いかなかったら付度せずにもう1回行う。
 - ・ 4人グループで、外見ではわからない、話さないとわからない共通点を探すゲーム
- ⇒ 4人グループをつくる過程において、講師は、対象が中・高校生の場合は、グループづくりを先導するのではなく、自分たちで落としどころを見つけて、グループができるまでひたすら待つ。グループができるまで、1時間位経過した中学生の場面もあったが、それで自分たちが最後に納得していたので、それで良かったと思われる。（小学生の場合は、グループづくりの手助けを行う場合あり）

<発表された共通点>

「神奈川生まれ」「コーヒー好き」「海が好き」「ビール好き」「酒好き」「北海道・沖縄・焚火が好き」

⇒ グループでの話し合いにおいて、「最初に話を振る人」「呼応する人」「全体についていく人」など様々な選択があり、自分のふるまいがあると思われるが、可能であればいつものふるまい以外のふるまいを試してみると違うものが見えてくるかもしれない。

- ・ 8～9人グループで輪をつくって両隣と手を結び、講師が「前」と言ったら、参加者は「前」と言って前に足を踏み出し、「後ろ」と言ったら、「後ろ」と言って参加者は後ろに足を踏み出す、「右」・・・「左」同様に行う。

⇒ 参加者拍手



- ・ 8～9人グループで、上記と同じ動作を、言葉と動作を逆に行う。講師が「前」と言ったら、参加者は「後ろ」と言って後ろに足を踏み出し、「後ろ」と言ったら、「前」と言って参加者は前に足を踏み出す、「右」・・・「左」同様に行う。

- ⇒ 参加者拍手
- ・ 8～9人グループで、上記と同じ動作を、言葉は同じ言葉を言い動作は逆のを行う。講師が「前」と言ったら、参加者は「前」と言って後ろに足を踏み出し、「後ろ」と言ったら、「後ろ」と言って参加者は前に足を踏み出す、「右」・・・「左」同様に行う。
 - ⇒ 参加者拍手
 - ⇒ アドベンチャーなので難しいが、失敗を恐れず思い切って自分の意志で動くことが大切。失敗大歓迎。
 - ⇒ 参加者拍手
 - ⇒ 「次があるので、まず動こう」が大事
 - ⇒ 失敗をOKにするグループをつくることが大切
- ・ 8～9人グループで、上記と同じ動作を、言葉は逆の言葉を言い動作は同じを行う。講師が「前」と言ったら、参加者は「後ろ」と言って前に踏み出し、「後ろ」と言ったら、「前」と言って参加者は後ろに足を踏み出す、「右」・・・「左」同様に行う。
 - ⇒ 参加者拍手
 - ⇒ 4分後に、上記の「言葉は逆の言葉を言い動作は同じを行う」動作を、講師が1回だけ言うので、その1回が成功できるように、グループ内でコミュニケーションをとって成功させる（練習しても話し合ってもOK）
 - ⇒ アドベンチャーで大切なのは結果ではなく、プロセスであり、成功させるためのやりとりの中での自分が大事である。
 - ⇒ 「成功」参加者拍手
 - ⇒ 講師が話をを行っている最中に、ある参加者が「話はいいいから、言葉と動作を忘れてしまうので、早くはじめてほしい」と発言
 - ⇒ ひとつのアドベンチャーであり、全体に良い影響を与えた。

⑧ シンゴジラゲーム（参加者全体でのチャレンジ）



ランダムに配置された椅子に参加者が椅子に座って行う椅子取りゲーム。ゴジラ（講師）がひとつだけ空いた椅子に座ろうとするのを、他の参加者が先に移動していかに座らせないようにするか競うゲーム。誰が空いた椅子に移動するかを、参加者全体で考えるようになっていく。ゴジラが座るまでの最長タイムを、15分間の中で出すことを目標とする。

（ルール）

アドベンチャーなので、自分が移動するために尻を浮かせたら、2度とその椅子には戻れない。（踏み出したら出る）

⇒ まず、椅子から立ってみる（動いてみる）ということが大切

（参加者が話し合った作戦）

- ・ 空いている席の隣の参加者から入れ替わって時計回りに座っていく
 - 1回目： 7秒68
 - 2回目： 15秒87 空いた席の隣の参加者が声をかける。

- 3回目： 9秒09 ゴジラの後ろについていく。
- 4回目： 6秒71 声掛けが大事
- 5回目： 39秒88 ゴジラが通り過ぎたら空いている席の対角線の人がゴジラを超えて座る
- 6回目： 13秒40
- 7回目： 1分13秒21 最長記録達成 浅く腰かけて動けるようにする
- 8回目： 15秒32

⇒ ナイスチャレンジで拍手

(最長時間は、某小学校における2分40秒)

- ・ 参加者同士で自分が行ったこと、自分がやろうとしていたこと等を情報共有するタイム

⇒ 「⑧ シンゴジラゲーム」では、全体の雰囲気が良くなっていて、ちょっとした失敗をとがめられず、笑って済ませることができるグループになっていた。これは、いきなり「シンゴジラゲーム」を行っても、この様な雰囲気のグループになることはできず、事前に「⑦ 講師がたたいた手の数の人数だけグループをつくってのゲーム」を行ってみて、全体が失敗を笑える雰囲気のグループになっているので、「シンゴジラゲーム」を行おうという組み立てで「体験活動」を行っており、「体験活動」を行う上においては、行うその順番にも、理屈なり意図なりを考えて行うことが必要である。

⑨ 8人グループでのゲーム



- ・ 手をつないで内側を向いて円をつくる形を「A」パターン
 - ・ 内側を向いて各自が手を交差させてつないで、円をつくる形を「B」パターン
 - ・ 手をつないで後ろ（外側）を向いて円をつくる形を「C」パターン
 - ・ 後ろ（外側）を向いて各自が手を交差させてつないで、円をつくる形を「D」パターン
- 「A」パターンから、手を離さないでなるべく早く「C」パターンに移る。
 - ⇒ 8人で話し合いながら「C」パターンに移る。
 - ⇒ 「成功」参加者拍手
 - 「A」パターンから、手を離さないでなるべく早く「D」パターンに移る。
 - ⇒ 8人で話し合いながら「D」パターンに移る。
 - ⇒ 「成功」参加者拍手
 - 「A」パターンから、手を離さないでなるべく早く「B」パターンに移る。
 - ⇒ 8人で話し合いながら「B」パターンに移る。
 - ⇒ 「成功」参加者拍手
 - 8人グループの各自が指2本でポッパ（水泳の浮輪を切ったスポンジ）で支えて「A」パターンから順不同で、「B」パターン・「C」パターン・「D」パターンに移り、「A」パターンに戻る。

⑩ 8人グループでの振り返り



4枚の模造紙に、以下のテーマが書いてあり、グループごとに（2分ごと）にその模造紙に、各自が付箋に意見を書いてみる。（今日のグループは今日のみなので名前は記載不要）2分ごとに移動したら、前のグループの意見を参考にする。

- ・ 私が考える心のアドベンチャーに必要なモノ・コト・関係
- ・ 指導者としての私・不安・懸念など
- ・ 私自身の振り返り 私にとっての心のアドベンチャーとは
- ・ メッセージ フリー・感想など

＜当日のアンケート集計結果＞

参加者数 34 名 アンケート記入者 34 名（青少年指導員 33 名、行政職員 1 名）

- 研究会への事前の期待度は？
 - ・ よかった 15 名、普通 16 名。あまり良くなかった 2 名、未記入 1 名
- 研究会を終えての満足度は？
 - ・ よかった 33 名、普通 1 名
- 研究会の内容はどうでしたか？
 - ・ よかった 33 名、普通 1 名
- 講師はどうでしたか？
 - ・ よかった 32 名、普通 2 名
- 研究会の進め方や職員の対応はどうでしたか？
 - ・ よかった 32 名、普通 2 名
- 主な感想、要望
 - ・ 大変良い体験をしました。
 - ・ 大変勉強になりました。ありがとうございました。
 - ・ グループって何だろうと思いながらでした。結局よくわからなかったですけど楽しかったので OK です。
 - ・ とても盛りだくさんで楽しかったです。こどもたちが楽しむためには、大人が楽しむことが大事（大切）だと思いました。アドベンチャー、新しい分野を開拓していきます。
 - ・ 娘との接し方を考えさせられました。特に本人がしたくない事を、親として、してほしい時の声のかけ方などです。とても楽しく参加出来ました。ありがとうございました。
 - ・ 時間が長いと思っていましたが、とても楽しく勉強になりました。ありがとうございました。
 - ・ 参加した方々がみな笑顔で取り組んでいるのが素晴らしいと感じました。
 - ・ 色々と勉強になることが多く、ためになる研修でした。
 - ・ この研修を通じて、具体的にどう活用するかは思い当たらないが、考え方は理解できました。
 - ・ 極力、日本語に訳してほしい。横文字が多すぎる。
 - ・ 自分の人生を振り返った。
 - ・ たくさん体を動かし、たくさんの人と話せてとても良かったです。帰って子ども達と遊びます。
 - ・ アドベンチャーの取組みについて、色々と調べて今後に活かしたい、講師とのディスカッションの時間があると良かった。
 - ・ この様な機会をたくさんつくってほしい。参加したいです。
 - ・ グループ、仲間づくり、一人一人、全体で課題をクリアする楽しさを楽しみました。
 - ・ 実際に参加してみないとわからない研修だと思いました。ありがとうございました。
 - ・ また、参加します。
 - ・ 初めて知ることでしたが、より深く知り、今後に役立てたいと思いました。
 - ・ 新しい体験ばかりで、とても楽しかったです。
 - ・ 楽しい研修でした。ありがとうございます。
 - ・ 参加してよかったと思いました。振り返りの時間がよかった。