

③⑥ グラウンド・ゴルフ

対象

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

出前
要相談

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>グラウンド・ゴルフは、ゴルフをアレンジしたスポーツで、決められたスタート位置から木製のクラブでボールを打ち、スタートから15～50m離れたホールポスト（直径）に、何打で入れられるかを競うスポーツです。</p> <p>通常6人で行い、8ホール設置。（大会では同じコースを2回回ります。）</p> <p>①第1ホールからスタート。打順はジャンケンで決める。スタートマットから順番に打つ。</p> <p>②第2打以降はホールに遠いボールの人が先に打つ。</p> <p>③通常8ホールポストを回り、総打数の少ないプレーヤー（チーム）が勝者となる。</p> <p>④同点数の場合は、最小打数の多いプレーヤー（チーム）を上位とする。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間～2時間程度

費用

運動場施設使用料有料

活動場所

運動場

準備物

帽子、筆記用具、飲料、
運動のできる服装

留意点

・ライン、道具設置は利用者で行います。



町内会・地区行事等でも楽しめるんじゃぞ！

③7 シャッフルボード

対象

小学
(中高学年)

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果



出前
OK



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チームディスク4枚）
ルール	<p>シャッフルボードは、コート反対側にある得点圏（ダイアグラム）に向かって、円盤（ディスク）をキューと呼ばれるスティックで推し進め、得点を競うゲームです。一種の陣取りゲームで、一度得点エリアにディスクが入っても、相手のディスクに押し出されると0点になってしまい、微妙な駆け引きや戦術がある知的ゲームです。</p> <p>2人から4人が正式なゲーム数。人数が多いときは4人対4人の簡易ゲームも可能。</p> <p>イエローディスクはコートの右側、ブラックディスクは左側に置く。ジャンケンかトスで先攻を決める。先攻はイエローディスク。先攻から交互にディスクをシュートし、全てのディスクがシュートされて1フレームが終了。8フレーム行う。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装



親子PTA行事にいかがかな？

③⑧ スカットボール

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チーム10球）
ルール	<p>スカットボールは、スティックでボールをスタートラインから打ち、得点穴に入れて得点を競う競技です。屋内でも屋外でも7m×2m四方の平らなスペースがあればどこでも設置でき、楽しむことができます。</p> <p>競技人員は、1チーム1名～5名程度、何チームでも可。</p> <p>赤チームと白チームに分かれ、先攻・後攻をジャンケンで決めます。交互にボールを打ち、10個全て打ち終わったら得点を計算する。次に先攻・後攻を交代し、再びボールを打ち、全て打ち終わったら合計点を計算し、1回戦終了。</p> <p>参加者に応じて、弾力的にルールを変更して行うとよい。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1時間～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館

準備物

筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装
ルール詳細 HP 参照



親子PTA行事・町内会・
地区行事等対応ができるぞ

③9 キャッチング・ザ・スティック

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリチャレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>【キャッチング・ザ・スティック】</p> <p>1チーム10人。メンバーのうち、8人が1人2本のスティックを両手に持ち、横一列に並ぶ。スティックを持っていない2人は列の左端につく。</p> <p>“トントン”のリズムにあわせてスティックを床に突き、“パツ”でスティックを離し、素早く右へ横移動し、スティックをキャッチする。何回続けてキャッチできるかを楽しむ。</p> <p>リズムとタイミング、呼吸を合わせることがポイント。</p> <p>チャレンジは3回までとし、その中の最高記録をそのチームの記録とする。</p> <p>ルールは、参加者の実態によって弾力的に変更してよい。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

15分～30分程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ等

準備物

運動靴

留意点

運動のできる服装

ルール詳細HP参照



親子PTA行事にいかがかな？

④0 ドッジ・ビー

対象

幼児

小学

中学

高校

一般

- 創造的思考力・行動力
- しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- 自己肯定感

クリテチャレ効果



出前
OK



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>ドッジ・ビーは、ドッジボールのルールでボールの代わりにスポンジ製の柔らかいフライングディスク（フリスビー）を使って楽しむことができるニュースポーツ。ディスクは柔らかいので、体に当たっても痛くなく、幼児から高齢者までが楽しめる。</p> <p>1チームの人数は13人～15人以内。 1ゲームの時間は15分。</p> <p>勝敗の決定は、時間内に相手の内野に1人もプレイヤーが残っていない状態なる。または、ゲーム時間終了後、より多くのプレイヤーが内野に残っているチームの勝ちとなる。</p>

対応人数

適宜

支援体制

団体側で実施

所要時間

1時間程度

費用

体育館施設使用料有料

活動場所

体育館

準備物

運動靴、飲料

留意点

運動のできる服装

ルール詳細HP参照



親子でも楽しめるぞ！

④1 バッグー

対象

幼児

小学

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	4セット（1チーム4ビーンバッグ）
ルール	<p>設置したプラスチックボードをめがけて、ビーンバッグを投げる子どもからお年寄りまで、また車椅子の方でも楽しめるバリアフリーなゲーム。場所を選ばず、屋内外で楽しめる。携帯性も優れており、設置も簡単。</p> <p>それぞれのボードの足部分を起こし、向かい合わせに設置。ボード間の距離は、年齢や参加者のレベルに応じて決める。6mが正式距離。1チーム2名（4名2チーム）でゲームを行う。</p> <p>ジャンケンで先攻後攻を決め、先攻チームがボードをめがけてバッグを投げ、以降、交互に4つのバッグを投じる。ホールに入ったら3点、ボード上に乗ったら1点の加点。</p> <p>合計得点等で勝敗を決める。（ルールは変更可能。）</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

10分～30分程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装
ルール詳細HP参照

親子PTA行事にいかがかな？



④② フライングディスク

○創造的思考力・行動力
○しなやかな力
◎コミュニケーション力
○自己肯定感

クリテシヤレ効果

対象

小学

中学

高校

一般



ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
ルール	<p>屋内外でフライングディスクを使って行うゲーム。一般的に「フリスビー」と呼ばれるが、「フリスビー」は商品名。公認競技と行われている種目は10種目を数える。</p> <p>【フライングディスクゴルフ】</p> <p>専用ゴールまで何投でゴールインできかを7ホールで競うゴルフ形式のゲーム。各ホールともパー3。スコアの低いプレイヤーの勝ち。</p> <p>くじ引きなどで順番を決める。</p> <p>競技進行中のスローイングは、投数にかかわらず、ゴールからもっとも遠く離れているプレイヤーから行う。2ホール目以降は、前のホールで成績のよかったプレイヤーから投げる。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1～2時間程度

費用

無料

活動場所

所内フィールドホール

準備物

帽子、筆記用具、飲料

ルール詳細HP参照

留意点

運動のできる服装

④3 ペタンク

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

出前
OK

ミッジャー

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	6セット（1チーム6球）
ルール	<p>木製の小さなピュット（目標球）を投げ、得点を競うボールゲーム。</p> <p>2チームに分かれて、お互い6個のボールを投げ合い、自分のボールをピュットに近づけさせるだけでなく、ピュットにボールをぶつけて移動させ、自分のボールに近づけるなど、ボールコントロールと作戦が要求される知的スポーツ。</p> <p>ジャンケン等で先攻後攻を決め、先攻チームの代表者がサークルからピュットを投げる。先攻の一人目が投じた後に、後攻の一人目が投じる。以降は、ピュットから遠い人（チーム）がボールを投げ込む。1番ピュットに近いボールを投げたチームの勝ちとなる。</p> <p>ピュットに一番近い相手ボールの内側にある自分のボールの数だけ得点となる。</p>

対応人数

要相談

支援体制

ルール説明・設営可

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館、コテージ、
グラウンド

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装
ルール詳細HP参照

④④ユニカール

対象

小学
(高学年)

中学

高校

一般

○創造的思考力・行動力

○しなやかな力

◎コミュニケーション力

○自己肯定感

クリチャレ効果

出前
OK

ねらい	参加者の年齢や体力に合わせて、ゲームを楽しむ。
松島自然の家 所有数	3セット（1チーム3ストーン）
ルール	正式名は「ユニバーサルカーリング」と言い、みんなのカーリングという意味。「ユニカール」は略語。ユニカールは特殊カーペットの上で、ストーンを滑らせるように投げ、円形の目標地点により近づけることを競うゲーム。3人対3人でひとり1回ストーンを投げ、最終的に中央的に近いところにストーンを置いた方がそのゲームの勝者となる。通常6回制。1ゲームの所要時間は10分から20分。 ジャンケンで先攻後攻を決め、交互にストーンを投げる。センターサークルに1番ストーンを近づけたチームの勝ち。

対応人数

要相談

支援体制

職員の説明可

所要時間

1～2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

体育館

準備物

運動靴、筆記用具、飲料

留意点

運動のできる服装

ルール詳細HP参照

レク・スポーツ

みやぎアドベンチャープログラム ④5MAP (Miyagi Adventure Program)

- 創造的思考力・行動力
- ◎しなやかな力
- ◎コミュニケーション力
- ◎自己肯定感

クリテチャレ効果

対象

幼児

小学

中学

高校

一般



出前
OK



ミッジャ

ねらい	プログラム（アクティビティ）と呼ばれる体験活動を通して、仲間との信頼関係を高めたり絆を深めたりします。
内容	<p>PA（プロジェクト・アドベンチャー）をもとにした、お互いの信頼関係づくりを目指してグループ活動することで、豊かな人間関係を育む宮城県独自のスタイルを目指した課題解決型体験学習法の一つ。</p> <p>プログラム（アクティビティ）を通して、チームワーク、目標設定、問題解決、自己への気づき、他者理解、ストレスへの対処などを体験しながら学ぶ。</p> <p>新学習指導要領が掲げる「主体的・対話的で深い学び」を実現させる基盤となる個が安全・安心して学べる環境づくり、集団づくりに有効な活動。</p>

対応人数

要相談

支援体制

職員のファシリテーター可

所要時間

2時間程度

費用

施設使用料有料

活動場所

屋内・屋外対応可

準備物

運動靴、運動のできる服装

留意点

集団の発達段階に応じた活動を提供するため、事前打合せが必要



みさも博士

クラス開きやクラブチームのチームビルディング、親子行事等幅広く活用できるプログラムじゃぞ。

みやぎアドベンチャープログラム(MAP)とは

学校の授業や学校行事等、また、地域における子供たちの諸活動に課題解決型体験学習法の一つである「プロジェクトアドベンチャー (Project Adventure) 」(※以下、PA) の考え方や手法を取り入れた宮城県独自の教育手法です。豊かな人間関係に基づく充実した生活ができることを目的とし、集団の中で自他を認め合いながら多くの課題を解決する活動を通して、いじめや不登校のような諸問題が起きにくい「学びの環境づくり」のためのスキルといえます。ローマ字表記の Miyagi Adventure Program の頭文字を取り、通称で MAP (マップ) と呼ばれています。

PA(プロジェクトアドベンチャー)とは

PA とは、冒険 (アドベンチャー) のもつ特性を生かしながら 心の豊かさを育むことを目的として米国ボストンで始められたプログラムです。日本でも課題解決型体験学習法として、教育の分野で幅広く取り入れられています。

PA(project adventure)とは(詳細)

これまで「アドベンチャー」というものは、山や海などの自然の中で命がけで行うという捉え方が一般的でした。そして、多くの人が自分とは関係ないものとして見過ごしてきたのです。ところが「アドベンチャー」には、人を育てるうえで大変な価値のある宝物であるということがわかってきました。

とりわけ人と人との関係で最も大切な「人を信頼するところ」は、アドベンチャーをベースとする環境では容易につくり出すことができます。アドベンチャーには更に自己との対峙、葛藤、自分自身に対する挑戦、仲間との協力、成功体験、達成感など人間の成長に生かすことができる性質がたくさんあります。

私たちはこうした環境を設定し、人が人間として成長するための「気づき」を効果的に体験するための手法も開発してまいりました。

人の器を大きくすることを目指し人の成長を目指すプログラムです。人は様々な「気づき」を経て成長していきます。人が成長するためには「信頼関係」がなにより大切で、信頼関係づくりはチームビルディングでもあります。信頼関係は学習の環境としても最も大切なもので、気持ちが閉じられたままでは、成長のための「気づき」は生まれません。

時には、自分の限界を超える挑戦をすることも成長のためには必要です。そのような挑戦を支えてくれる仲間の存在であり、「気づき」を成長に導くのが PA プログラムです。

【フル バリュー コントラクト】 Full Value Contract (FVC)

PA プログラムでは、プログラムを始める前に簡単な約束をしてもらいます。これをフルバリューコントラクトといいます。これは、お互いの努力を最大限に評価するという約束です。つまり、「自分を含めたメンバーをけなしたり、軽んじたりしない」、具体的には

「お互いの心の安全と身体の安全を守る」、「自分に正直である」、「ネガティブなことにこだわらない」などがあげられます。

【チャレンジ バイ チョイス】 Challenge By Choice (CBC)

PA プログラムには強制はありません。挑戦への選択の自由が常に保証されています。個人の挑戦レベルとその方法は、自分自身が決定します。

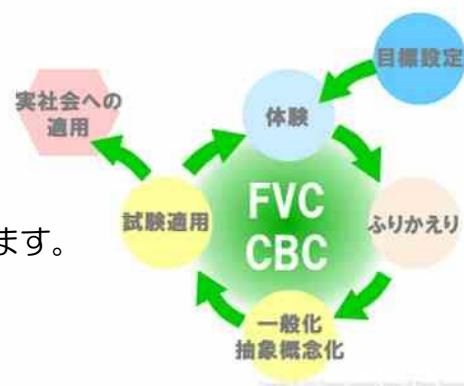
また、自分が挑戦を選択しなかった場合でも、グループから外されるのではなく、グループの仲間とどのような方法で協力できるのかを考えることも選択のひとつになります。

【体験学習サイクル】 Experiential Learning Cycle

体験学習のサイクルは、David Kolb が提唱した理論を土台にしています。

- 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）

という、プロセスをPA プログラムの学びの基本としています。今の体験で、



「何が起こったのか？、何を感じたのか？」

「そこから何を学べるのか？」

「この体験を次にどう生かせるか？」

といったことについて、みんなで話し合う過程を通して、それぞれが体験の重要性に気づくだけでなく、実社会と関連付けることにより、体験から得られる学びはより深くなります。

【プロジェクトアドベンチャーの歴史】

プロジェクトアドベンチャーは、1971年にマサチューセッツ州にあるハミルトン・ウェンハム高校の校長 J.パイ (Pieh, J.) を中心とするスタッフの手で設立された。パイの父親 (B.パイ、カナダ・トロントにあるクィーンズ・カレッジの名誉教授) は、アウトワード・バウンド・スクール (OBS) ミネソタ校の創設者である。父親の影響を受け OBS にかかわってきた J.パイは、次第に OBS を学校教育の現場に活かせないだろうか考えるようになった。しかし、OBS のコースは厳しすぎるし、費用や時間の点からいっても青少年には参加しにくかった。そこで J.パイは OBS の考え方を既存の学校制度に組み込むことができないか考えたのである。

そして、この計画の名称を考えるにあたってアウトワード・バウンドという言葉には、自然の中に出かけていくというイメージが強いので、この名称をそのまま使わずに「人々に夢を与える限りない広がり」というイメージから、アドベンチャーという名称を選んだ。（「アドベンチャーグループカウンセリングの実践」みくに出版より抜粋）