

## II 展開編



# ステップ1

**「自分に気付く」  
～「親の学び」へのいざない～**

☆このような機会  
活用できます！

☆各種会合が始まる前の時間や始まってすぐの  
わずかな時間

- 学年・学級懇談会や地区懇談会
- 部活動総会や各部ごとの保護者の集まり
- 就学時健康診断や1日体験入学
- PTA総会や教育講演会
- PTA役員会やPTA研修会
- 学童保育の保護者の集まり
- 子ども会の集まり

※子どもと一緒にできます。



# 【プログラム1：後出しじゃんけん】

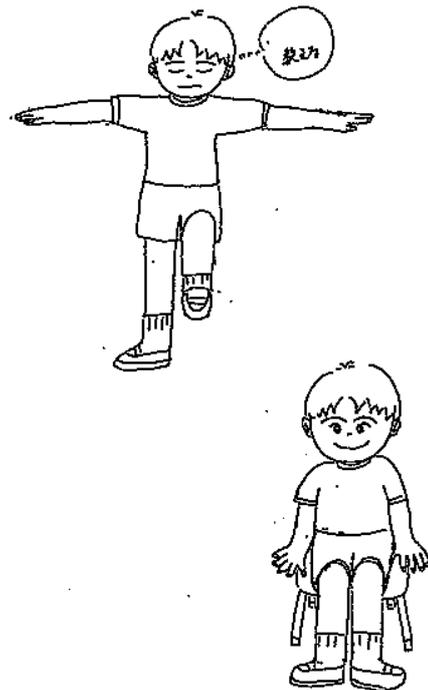
☆ねらい：後出しじゃんけんを通して、自分もっている視点を変えると、今までとは感じ方が違うことに気付く。

キーワードの例	固定観念
時 間	3分
人 数	何人でもできる。
活動形態	全体（グループごとやペアでもできる）
準備物	なし
主な活動	①後出しじゃんけんをする。 ②振り返りをする。
気を付けること	○手の怪我等で同じように活動できない参加者がいることも考慮して、「できる範囲で活動する」といいことを参加者に伝える。
方 法	<p>①進行役が先にグー、チョキ、パーのどれかを出す。</p> <p>②そのあと、進行役に負けるようにじゃんけんをする。</p> <p>③前述の後出しじゃんけんを両手でリズムよく行う。</p> <p>④振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑤ねらいを話す。</p>
備 考 (アレンジ等)	○両手後出しじゃんけんでは、進行役に「両手とも勝つ」「両手とも負ける」「片手は勝つ、片手は負ける」等がある。
スタート編との 関連	資料編「後出しじゃんけん」

## 【プログラム2:バランスをとろう】

☆ねらい：バランス立ちを通して、時間の使い方を見直したり継続することの大切さに気付いたりする。

キーワードの例	時間の感覚、継続
時間	3分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	なし
主な活動	①バランス立ちをする。(30秒間または1分間) ②振り返りをする。
気を付けること	○危険防止のため、椅子に座るときは目を開ける。
方法	<p>①その場に立ち、片足になる。 両手は水平に広げ、バランスをとる。</p> <p>②目を閉じて、時間をカウントする。</p> <p>③設定時間が経過したと思ったら座る。</p> <p>※進行役は手を挙げて座っている参加者に時間が経過したことを知らせる。</p> <p>④振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑤ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	○バランス立ちをしなくて目を閉じて立ち、設定時間が経過したら座るというやり方もできる。
スタート編との 関連	プログラム⑤家族みんなで生活リズム



## 【プログラム3:

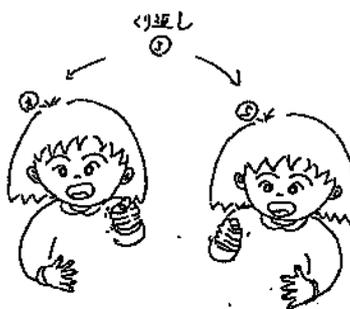
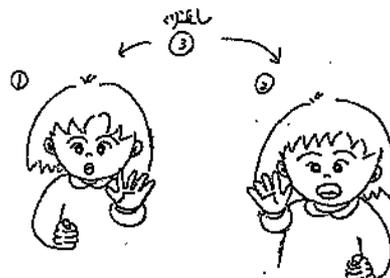
# リズムによって動かそう～指体操・腕体操～

☆ねらい：指体操・腕体操のリズミカルな動きを通して、継続していくことの大切さや生活リズムの大切さに気付く。

キーワードの例	リズム、継続
時間	3分
人数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	なし
主な活動	①指体操や腕体操をする。 ②振り返りをする。
気を付けること	○初めはゆっくり、そしてだんだんスピードアップする。ゆっくり行い、参加者に満足感をもたせる。
指体操の方法	<p>①両手ともグーをする。</p> <p>②まず、親指を立てる。</p> <p>③「せえの」で小指と入れ替える。</p> <p>④これを数回繰り返す。</p> <p>⑤そのあと、右手と左手の動作を逆にする。右手が親指を出す時は、左手は小指。</p> <p>⑥「せえの」で右手が小指になり、左手が親指になる。</p> <p>⑦これをリズムよく繰り返す。</p> <p>⑧振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑨ねらいを話す。</p>
備考 (アレンジ等)	○別添資料編【導入】で活用するアイスブレイク「こっちのリズム、あっちのリズム」を合わせることもできる。
スタート編との 関連	プログラム⑤家族みんなで生活リズム

腕体操の方法

- ①右手はグーを作っておなかの前に置く。
  - ②左手はパーを作って顔の前に突き出す。
  - ③「せえの」で手を入れ替える。  
手が右でも左でも、おなかの前はグー、顔の前はパーになるようにする。
  - ④数回したら、おなかの前がパー、顔の前がグーになるようにしてリズムよく繰り返す。
  - ⑤振り返りを行う。  
「やってみてどうでしたか。」と問いかける。
  - ⑥ねらいを話す。
- ※手を入れ替える時に、「ハッ」「ヨッ」「グー」「パー」など声を出すと盛り上がる。



備考  
(アレンジ等)

- 《腕体操アレンジ版》
- ①両手でそれぞれグーを作る。
  - ②右が上で左が下になるように、グーの手を重ねる。
  - ③進行役が「ハイ」と言ったら、下の方の手を上にもってくる。
  - ④「イハ」と言ったら、上の方にある手を下にもっていく。
  - ⑤「ハイ」や「イハ」をリズム繰り返す。
  - ⑥振り返りを行う。  
「やってみてどうでしたか。」と問いかける。
  - ⑦ねらいを話す。

# 【プログラム4:パンパンタッチ】

☆ねらい：2人組でリズムに乗って同じように手をたたいたり広げたりする活動を通して、自分の思い込みで考えたり行動したりすると誤解することがあることに気付く。

キーワードの例	予測、相手に合わせて
時 間	5分
人 数	何人でもできる。
活動形態	ペア
準備物	なし
主な活動	①2人組でパンパンタッチをする。 ②振り返りをする。
気を付けること	○うまくいかないペアがいたら、個別に声をかけたり、全体の状況を見てペアを交代したりする。
方 法	<p>①二人組で、お互いに向かい合う。</p> <p>②1, 2, 3, 4のリズムにあわせて手拍子をする。</p> <p>③3拍目にどちらかが、好きな所に手を広げる。</p> <p>④ペアは4拍目に、相手の手に自分の手を合わせるように、好きな所へ広げる。</p> <p>⑤上記をリズムを崩さないように続ける。先に手を広げる人は、交代する。</p> <p>⑥振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑦ねらいを話す。</p>
備 考 (アレンジ等)	<p>○1, 2, 3, 4のリズムをとるとき、「パン (①) パン (②) タッチ (③) (タッチ) (④)」と言いながらすると、お互いの呼吸も合い、場も和む。</p> <p>○リズムの取り方の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れたら速いリズムにする。</li> <li>・数回繰り返す中でも速くしたりゆっくりしたりする。</li> </ul> <p>○目標回数を設定すると意欲が高まる。 例：「10回リズムよく続けましょう」と呼びかける。</p>
スタート編との 関連	資料編「パンパンタッチ」

# 【プログラム5:聞いて、聞いて、リズムよく】

☆ねらい：進行役のリズムと同じリズムで手拍子をする活動を通して「聴く」ことの大切さを感じ、「聞く」と「聴く」の違いに気付く。

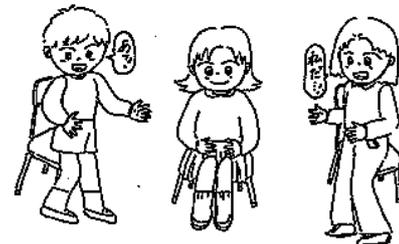
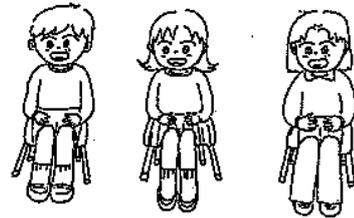
キーワードの例	きく
時 間	5分
人 数	何人でもできる。
活動形態	全体からグループ
準備物	なし
主な活動	①進行役と同じように手拍子をする。 ②振り返りをする。
気を付けること	○進行役の手拍子の音が、参加者全員に聞こえるように気をつける。
方 法	<p>①進行役が先に手拍子（リズム打ち）をし、参加者が同じように手拍子をする。</p> <p>②いろいろなリズムで数回繰り返す。</p> <p>③グループで同じようにやってみる。</p> <p>④振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑤ねらいを話す。</p>
備 考 (アレンジ等)	<p>○「かけ声つき」で行うと盛り上がる。 ※「かけ声つき」とは？ 手拍子と同じリズムの音を出すこと。 例：「パン、パン、パパン」と言いながら手拍子</p> <p>○グループで行う時は、先に手拍子（リズム打ち）する人は、数回ごとに交代する。</p>
スタート編との 関連	プログラム⑥上手な話の聞き方～聞き上手は子育て上手～



# 【プログラム6:それ、私！ (子育て版フルーツバスケット)】

☆ねらい：進行役の指示のもとに席を移動する活動を通して、子育てに関して嬉しい気持ちや困った経験があるのは自分だけではないことに気付く。

キーワードの例	一人じゃないよ
時 間	5分
人 数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	椅子があった方がよい。
主な活動	①子育て版フルーツバスケットをする。 ②振り返りをする。
気を付けること	○席を移動するので、床に荷物や邪魔になるものがないか確認する。 ○プライベートな内容や移動するであろう人が限定されるような出題にならないようにする。
方 法	<p>①進行役が、子育てに関して感じていることや経験などを1つ言う。 例：「子どもが初めてしゃべった言葉は『ママ』だった。」 「どうして言うことを聞いてくれないのと思ったことがある。」等</p> <p>②参加者は、自分も同じ思いや経験があれば、席を移動し、他の人のところに座る。</p> <p>③座ったら、両隣の人と軽く会釈をする。</p> <p>④キーワード（例：親の学び）を、進行役が言ったら、全員が席が変わる。</p> <p>⑤振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑥ねらいを話す。</p>
備 考 (アレンジ等) スタート編との 関連	○人数を決めた複数の円（例：1グループ8人）を作り、移動するときは、別の円に移動するというアレンジもいろいろできる。 プログラム②一人じゃないよ仲間がいるよ ～悩みも喜びも誰にでもある～



# 【プログラム7:だれだろう?何だろう??】

☆ねらい：言葉のヒントを手がかりに想像する活動を通して、相手が何を伝えようとしているのかを理解するためには、話をしっかり聞くことが大事であることに気付く。

キーワードの例	きく、正確な情報
時 間	5分
人 数	何人でもできる。
活動形態	全体
準備物	なし
主な活動	①進行役のヒントをもとに連想ゲームをする。 ②振り返りをする。
気を付けること	○参加者が知っているものを出题する。
方 法	<p>①進行役は、ヒントの数を予め参加者に伝える。 例：「ヒントは3つです。」等</p> <p>②ヒントを言う。 出題例：  <ul style="list-style-type: none"> <li>・人物</li> <li>・建物</li> <li>・食べ物</li> <li>・動物 等</li> </ul>           例：「ヒントは、1赤い、2まるい形、3歯ごたえはしやきしやきです。」</p> <p>③参加者は、「何か」を考える。</p> <p>④答え合わせをする。 例：だれかに答えてもらう。 グループで考えたことを話してもらう。</p> <p>⑤振り返りを行う。 「やってみてどうでしたか。」と問いかける。</p> <p>⑥ねらいを話す。</p>
備 考 (アレンジ等)	<p>○グループを作り、その中で「出題者と回答者に分かれる」という方法がある。</p> <p>○出題を参加者が行うときには、「伝えたいことを正確に伝えることの難しさ」も感じてもらう。</p>
スタート編との 関連	資料編「聖徳太子ゲーム」