

4

アドベンチャープログラム

1 活動のねらい

集団での遊びや冒険活動を通して、自分自身を大切に思う心や他人との信頼関係、課題に挑戦し解決する力等を段階的に身につけることをねらいとした体験学習プログラムです。

2 活動の概要

プロジェクトアドベンチャーの指導者（PAJ研修終了者）のもと、グループワークを行います。

3 人数・時間・場所

- (1) **人数** 45名以内（★冒険の森で活動する場合は、1グループ10～15人）
- (2) **期間** 屋内：通年、屋外：5月上旬～10月下旬
- (3) **時間** 2～3時間
- (4) **場所** 交流の家体育館・ホール・冒険の森

4 指導について

交流の家職員の指導が必要な場合は、事前に指導依頼書を提出していただき、打合せ・相談を事前に行い進めます。

5 準備する物

区分	内容
個人	・活動しやすい服装
交流の家	・アドベンチャープログラム用具



6 活動の流れ






活動の流れ	内容
講師依頼	・「指導依頼書」の提出（利用申込書と同時に提出）
事前打合せ ・相談	・人数や参加者の状態の確認、目標の設定 ・プログラムの意味や方法などの確認
活動	・指導、体験、振り返り
終了	・終了後、物品返却



7 屋内での活動例（用具一覧）

No.	用具名	数	No.	用具名	数
1	フリースボール	30	16	プラスチック円盤（スポットマーカー）	20
2	スポンジボール（大）	6	17	登山用ロープ1.5M	15
3	スポンジボール（小）	2	18	ロープ（直径7ミリ）1.5m	1
4	プラスチックボール	62	19	音の出るおもちゃ	5
5	ビーチボール（大）	3	20	大サイコロ	3
6	ビーチボール（中）	2	21	風船	1
7	釘のパズル（木製容器入り）	1	22	パイプラインゲームキット	1
8	ゴム製にわとり	1	23	クッションボール	2
9	ラバーピッグ	1	24	大コイン	1
10	ソフトフリスビー	2	25	投げられる動物おもちゃセット	1
11	布製フリスビー（ソフティ）	30	26	トキーパンチキット	1
12	ばらせるフラフープ	54	27	危険物回収ゲーム	1
13	発砲ポリエチレン製洋式刀	4	28	くもの巣くぐりキット	1
14	目隠しバンド	12	29	サイクルタイムセット	2
15	ゴム製輪投げ	10	30	人の字バランスキット	1

8 屋外（冒険の森）での活動例

活動名	内容	
電柱でござる	① グループを2つに分ける。 ② 一方のグループは丸太の右側から、もう一方のグループは左側からスタートする。 ③ 地面に触れないように丸太の上で交差して、両グループが反対側の端までたどり着く。	
モホークウォーク	① グループ全員がケーブルから落ちないで渡りきる。 ② 落ちた人はスタート地点に戻り最後尾につく。 ③ ケーブル上にいない参加者は手伝ってはならない。ただし、安全面からスポッター（支援者）として補助できる。	
ジャイアントシーソー	① シーソーの両端が地面につかないようにバランスを保ちながら、中央から乗っていく。 ② 最終的にはグループ全員が乗る。 ③ やり方に関しては多くのバリエーションがある。	
浮き台わたり	① 身の回りの物を使って、中央にぶら下がっているロープを手に入れる。 ② ロープを使い地面につかないよう浮き台に渡る。 ③ 浮き台に渡った者は、元の場所に戻れない。ただし、スポッターとして補助できる。 ④ 浮き台から落下した時は、落下した者がスタート地点に戻ってやり直す。	
トラストフォール	① チャレンジャーは、地上約1mの台の上で後ろ向きで立つ。 ② チャレンジャーは、向かい合わせに並んだ仲間がつくる腕の中に後ろ向きに倒れる。	
大脱走	① グループの全員が協力し、壁の表側から上に登りきり、壁を越える。 ② 壁の定員は3人まで。（4人目をアシストする） ③ 壁の側面や両側にある支柱（ポール）を使ってはいけない。 ④ 衣類を道具として使ってはいけない。	