

アクティビティ一覧

世界に一つだけ体操



研修で体を動かすにあたり、怪我をしないための準備運動を行います。普通の体操ではありません。

参加人数分、準備運動を皆さんにオリジナルで考えてもらう世界に一つしかない、みんな主役の準備運動です。

※基本、密着・接触はありません。

いうこと一緒・やること一緒



声と気持ちを揃え、一体感を感じるゲームです。

ただし、講師の指示に合わせて瞬時に理解・判断しジャンプしなければなりません。

「頭ではわかっているけど身体がついていない...」

その光景に自然と笑みがこぼれる楽しいゲームです。

※手を繋ぐ程度 不安があれば手袋を

オールスタンダアップ



ルールは3つ

①お尻をつくこと ②足がつくこと（誰かと）

③腕を引っ張り合う事

そして、全員で同時に立ち上がります。

【気づき】思い込みや無意識が与える影響を学ぶ。

※手を繋ぐ、肩が触れ合う 不安があれば手袋を

たまごっち



小さいころから慣れ親しんだ、誰でも公平に勝つチャンスがあるスリリングな遊び「じゃんけん」を使ったゲームです。じゃんけんを通して、卵から⇒ヒヨコへ進化し⇒ニワトリに進化し勝ち抜けるゲームです。ただし、負けたらニワトリから⇒ヒヨコと退化します...無事勝ち抜け出来るのか！

※チーム分け

※基本、密着・接触はありません

アクティビティ一覧

満員電車



10cm×30cmのチーム人数分の木の板を配布し、木の板がつながった状態で、チーム全員で板の上に乗ります。チーム全員で歌を歌い、1曲歌うごとに木が減っていきます。何本まで減らせるか！

【気づき】計画性

※密着度が高い 気づきへの効果大

ラインナップ



チーム全員が丸太に乗って、落ちずに、降りずに、さらに数名が目隠しをした状態で。例えば「身長順」等、出されたお題順で並び変えます。

【気づき】コミュニケーション、意思疎通

※手を繋ぐ、支える、入れ替わる

フープリレー



チーム全員で手を繋ぎ、繋いだ手の間にフラフープを入れ、フラフープを1周回す時間を計ります。「もうこれ以上の最速タイムは無理だろう」と思った時間は、自分たちで限界を決めている時間かもしれません。

【気づき】計画性

※手を繋ぐ程度 不安があれば手袋を

レシーブNo.1



チーム全員が一丸となりトスを回します。連続50回落とさずに回すことができればクリア

【気づき】息を合わせる、達成感、主体性

※基本、密着・接触はありません。

ビーム



身長より高い丸太の上をチーム全員で反対側にわたるプログラムです。

ただし、全員が手をつないだ状態でクリアしてもらいます。

【気づき】協力、達成感

※密着度が高いアクティビティ。

※森と湖の楽園限定

アクティビティ一覧

ブラインドウォーク



研修会場からある地点まで研修生をお連れします。その地点で全員目隠しをして劇場にたどり着くプログラムとなります。

【気づき】協力、チーム活動の本質

※密着度が高い 気づきへの効果大

ブラインドテント



受講生はチームに分かれ制限時間内にチーム数分のテントを立てていただきます。

テントに触れられるのは目隠しをした人だけです。

【気づき】Win-Win・協力を妨げる要素・競争の思い込み・ゴール設定

※手を繋ぐ、支える、入れ替わる

ブラインドスター



研修会場のどこかに隠した約20mの長いロープを探し出し、大きな「正五芒星」の星を完成させるプログラムです。

研修会場では全員が目隠しの状態でないといけません。

【気づき】協力、チーム活動の本質

※手を繋ぐ程度 不安があれば手袋を

蜘蛛の巣



蜘蛛の巣のように張り巡らされた反対側に全員が移動する事。ただし、ロープに触れたら全員オールリセット！そして誰かが使った穴は他の人が使う事はできません。全チームで協力してミッションをクリアせよ！

【気づき】チームシナジー

※支える、持ち上げる

足首等触れる部位を決め難易度・密着度の調整可

焚火



日中の体験にて仲間と体で触れ合い、信頼関係を築き、心の壁を取り去ったもの同士が同じ視線で揺らめく炎を互いに見ていれば、自ずと互いの心にアクセスしやすくなり自己開示も進みます。それにより、仲間を受入れ、互いに離れにくい強いコミュニティが生まれられる名物コンテンツ