

1 PA系エクササイズ

・大福ゲーム

ルーレット形式で当たった餅を食し、その中身を周りの人にお知らせしあうもの。

食事を一緒に取ることは大切なコミュニケーションの始まりでもあり、相互に安全な空間を作る第一歩として良い取組となります。



・ネームトス

呼ばれたい名前を公表し、ボール交換のときにお互いの名前を呼び合うエクササイズ。ファシリテーターのリードで自分の呼ばれたい名前をそれぞれが発表できる時間となった。お互いを認め合う。フル・バリュー・コントラクトのはじまりとして重要。

・チキンベースボール

チキンの人形を球代わりに、野球のように得失点を競うエクササイズ。どうすれば、チームの周りを多く走れるか、相手の投げたチキンをうまくつかんで、早く手渡すにはどう並ぶかなど、メンタルフレンドと参加者が楽しく交流できる活動です。



・ビーイング

それぞれの手のひらをくっつけ、ペンで型取り輪の形状にした。輪の内側にこのキャンプで「安心してられるためにどうするか、他の人にしてほしいこと」を書き、外側に「されていやなこと」をメンタルフレンドと意識を共有しながら書きます（めあて確認にもなります。振り返り時に使用します。）



・トレジャーハンティング

「カード探し」を通して、仲間づくりを図り、カードに書かれた材料でカレーを作るというもの。今回は、九重の「秋みつけ」をテーマにして、戸外で秋の実、色づく花、動物を探すことを課題としています。



・じゃんけん遊び

グー・チョキ・パーに分かれて鬼ごっこをします。簡単な遊びですが、仲間意識が高まります。

・パルス

手をつなぎファシリテーターの信号をとなりの人へつなげます。うまくいけばチームの成就達成感が得られます。うまくいかなくても、一体感を感じることができます。

2 キャンプ系エクササイズ

・キャンプファイヤー

ファシリテーターのリードで各スタンツに積極的に活動する姿が見られます。参加者、メンタルフレンドの距離が縮まる様子が見られます。夜の暗さも大切です。成員や時間に応じた木組みをします。ゆらぎのある炎が決め手です。



・星空観望

「背中を大地につけて、大地を感じてみよう」一同その場に仰向けになり夜空を見上げ、体と大地がつながるような貴重な体験ができます。星座の名前など知らなくても体で感じることができます。一日の収束に当たっての効果的な活動になります。

・カレー作り

定番メニューかもしれませんが、アレンジ次第で難易度が変わります。家庭で調理するときと違った道具（包丁、鍋、熱源）の使い方を学び、調理します。



多くの参加者はこの活動を印象に残っているとするはず。採集、捕獲、調理といった、人間の過去からこれまでの営みそのもの興味関心があるのは当然のことかもしれませんが、有効な活動のひとつです。

3 室内エクササイズ系

・呼吸法、お灸体験

医師や鍼灸師の指示に従い処方をしてもらいます。リラックスできます。

・ワードバスケット

五十音のひらがなが書かれたカードを5枚ずつ配ります。残ったカードは山札として2つに分けて裏向きに置きます。どちらかの山札の一番上のカードをオープンしたらゲームスタート！場に出ているカードの文字から始まり、自分の手札の文字で終わる3文字以上の言葉を考え、思いついたらその言葉を言います。手札を最初に無くした人が勝利です。



・キャプテンリノ

手札を積み上げて塔にして遊びます。塔を高くするために、2つのカードを使います。手札として屋根カードと、くの字に折り曲げて使う壁カードです。屋根カードに書かれた模様に合わせて壁カードを配置していき、塔が倒れてしまった時に、倒した人以外で手札が一番少ない人の勝ちになります。



・マンカラ

アフリカや中近東、東南アジアなどで古い歴史のある伝統的なゲームです。ルールはいろいろありますが、基本的なルールには共通点があります。交互に石を移動しあって、何らかの方法で石を獲得するとか、全ての石を使い切ったプレイヤーが勝利となります。



・バンディド 無法者を逃がすな！

バンディド（無法者）が脱走しようとしています。カードを使って、全員で協力してすべての出入り口を閉じ、牢屋から出さないようにします。



・健康マージャン

決められた数の牌が全部で34種類あり、各4枚ずつ用意されていて、合計で136枚あります。牌はトランプゲームでのカードに当たります。この牌を4人にそれぞれ13枚配り、残った牌を順番に1枚ずつ取って捨ててを繰り返して、牌を入れ替えたりして、すべての牌が配り終わるまでに、14枚で完成形を作るゲームです。

4 自然の中で

・乗馬体験

30分間ほどですが場外に出て、馬と散策を楽しみます。ベストを着用します。姿勢の変化に本人も驚きます。



・自然観察活動

専門家と一緒にタデ原を散策します。フィールドビンゴは多くの参加者に好評です。

5 新しいアドベンチャー活動

・カメラで切り撮る世界

参加者一人1台 インスタントカメラを持ち各自の感性で三日間を撮影します。現像後にお互いの写真を見て、感想を伝えます。

