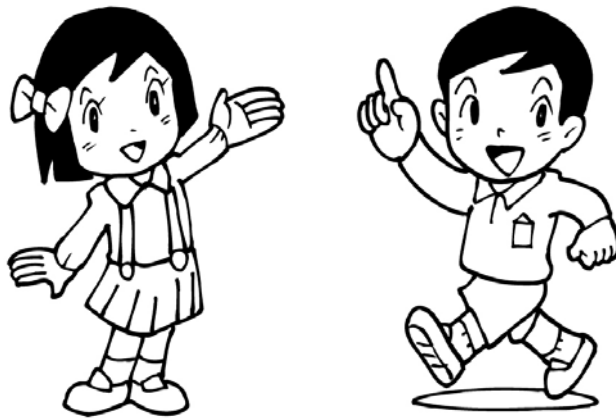


手軽にできる SST エクササイズ集

- 短時間で
- 準備がなく
- すぐにできる



教育研修センター
特別支援教育課

1 目・目・目

<対 象>低学年, 中学年

<ねらい>・注意して言葉を聞きとる。

・クールダウン, ウォーミングアップ



<内 容>

①リーダーを決める。

②リーダーは前に出て、「目, 目, 目・・・○○」のように○○に身体部位名を入れ, 動作を交えて言う。

③他の人は, 動作につられないように○○と言われた部分を触る。

④間違えた人が次のリーダーとなる。または間違えた人から座っていく。

<その他>

・徐々にテンポを上げる。

・リーダーが言った部位以外を触る。

・わざと間違えて盛り上げる。

2 落ちた落ちた

<対 象>低学年, 中学年

<ねらい>・注意して言葉を聞きとる。

・クールダウン, ウォーミング



<内 容>

①リーダーを決める。

②リーダーは前に出て「落ちた落ちた」と言う。

③他の人は「何が落ちた」と返す。

④リーダーは、「リンゴ, かみなり, げんこつ」の中から1つ選んで「○○!」と言う。

⑤他の人は言葉に合わせて動作をする。

リンゴ：両手で受けとめるまね

かみなり：おへそを隠すまね

げんこつ：頭をおさえるまね

<その他>

・徐々にテンポを上げる。

・円になって座ってもよい。

・動作の絵を用意しておくとうわかりやすい。

・リーダーと一緒に動作をするとわかりやすい。

・お金（拾うまね）, 爆弾（耳をおさえる）などを入れてもよい。

・多動な子がいる場合は着席して行うとよい。

3 船長さんの命令

<対 象>低学年, 中学年, 高学年

<ねらい>・注意深く聞く。 ・自分をコントロールする。
・身体感覚を高める。

<内 容>

- ①リーダーを決める。
- ②リーダーが前に出て「船長さんの命令です。立ってください。」などと命令を出す。(船長さんの他に, 店長さん, 村長さん等を交えると盛り上がる)
- ③「船長さんの命令です。」で始まる命令だけに従い, それ以外の指示には従わないようにする。
- ④命令の内容は, 「立ってください」「右手をあげてください」など, 簡単なものにする。

<その他>

- ・高学年では, 「船長さん」を使わずに単に「命令」だけでもよい。
- ・「偽船長さん」を設定し, 従ってはいけない命令を出してもよい。



4 猛獣狩りに行こうよ

<対 象>低学年

<ねらい>・注意して聞く。 ・ルールを理解して活動する。
・言葉や動作の模倣をする。

<内 容> ~歌にのって人数集まりを行う~

(教師)

児童

- | | |
|---------------|--------------|
| ①「猛獣狩りに行こうよ」 | 「猛獣狩りに行こうよ」 |
| ②「猛獣なんかこわくない」 | 「猛獣なんかこわくない」 |
| ③「やりだってもってるし」 | 「やりだってもってるし」 |
| ④「鉄砲だってもってるぞ」 | 「鉄砲だってもってるぞ」 |

「あれ～」

「あれ～」

「おやっ」

「おやっ」

「〇〇〇」と動物の名前を言う

その文字数のグループをつくる

(例) マンモス → 4文字なので4人グループ

- ⑤集まったグループであいさつをする。
 - ・「よろしく」と言いながら握手をする。
 - ・肩を組んでまるくなり「せーの, ファイト」と言う。

<その他>

- ・ふりつけを入れて模倣させると盛り上がる。③④の言葉を自由に考えてもよい。

5 となりの〇〇さん

<対 象> 中学年, 高学年

<ねらい> ・仲間への注目 ・仲間の顔と名前, 好きなことを覚える。

<内 容>

- ①最初の人「〇〇が好きな××です」と自己紹介をする。
- ②左隣の人「〇〇が好きな××さんのとなりの△△が好きな××です」と言う。
- ③順番に前の人言ったことを引き継いで自己紹介をしていく。
- ④見事最後の人まで言うことができたなら拍手をする。

<その他>

- ・名前を覚えていないうちは名札をつけて行い, 徐々にはずしていく。
- ・わからないときは, もう一度聞いたり, 教え合ったりする。

6 クラップネーム

<対 象> 低学年, 中学年, 高学年

<ねらい> ・ルールを理解し守る。
・対人意識を高める。・名前を覚える。

<内 容>

- ①円になって座る。
- ②最初の人手を2回叩いたあとに, 左右の親指を出しながら, 初めに自分の名前, 次に他の人の名前をリズムにのって言う。
- ③名前を言われた人も同じように手を2回叩き, 左右の親指を出しながら, 初めに自分の名前, 次に他の人の名前を言っていく。ただし, 自分に回した人の名前を呼ぶことはできない。
- ④リズムにのれなかったり, 自分に回した人を呼んでしまったりしたら負けとなる。
- ⑤徐々にリズムを速めていく。



7 連想ゲーム

<対 象> 低学年, 中学年, 高学年

<ねらい> ・注意して言葉を聞きとる。・表現語彙を増やす。

<内 容>

- ①円になって座り, 初めに言う人とどちら回りに進むかを決める。
- ②初めの人言った言葉に関連のある言葉を次の人が言う。
(例) りんご → りんごといってたら赤い → 赤いといったらトマト
- ③つかえたり, 一度言った言葉を使った場合は, その人からやり直す。
- ④徐々にリズムを速めていく。



8 お店屋さん



<対 象>低学年, 中学年, 高学年

<ねらい>・注意して言葉を聞きとる。

<内 容>

- ①リーダーを決める。お店の種類を決める。(八百屋, パン屋など)
- ②リーダーは前に出て, 次々に商品名を言っていく。
- ③他の人は, 商品名が①で決めたお店に売っているものなら2回拍手する。売っていないものなら何もしない。(徐々にスピードをあげていく)

<その他>

- ・リーダーはわざと間違った商品を言って盛り上げる。
- ・商品リストを用意しておくとうりやすい。
- ・拍手をしながら「はい, はい」と言ったり, 売っていないときは手で×を作ったりするルールを入れてもよい。

9 電池人間

<対 象>低学年, 中学年, 高学年 ※おてだま

<ねらい>・仲間に助けを求める。 ・仲間を助ける。

<内 容>

- ①全員が頭の上におてだま(電池に例える)をのせ, 教室を自由に歩く。
 - ②おてだま(電池)が落ちると動けなくなる。
 - ③誰かに助けを求め, 再び電池をのせてもらうと復活できる。
 - ④全員で何秒生き残っているか計る。
- 障害物のあるコースを作って, みんなでまわってもよい。

10 リモコンおにごっこ

<対 象>中学年, 高学年 ※目隠し(手ぬぐい等)

<ねらい>・相手の視点に立つ。 ・わかりやすく伝える。
・協力する。



<内 容>

- ①ペアになり, 「ロボット」と「動かす人」に分かれる。
- ②各ペアの「ロボット」の中から鬼を1人決める。
- ③「ロボット」は全員目隠しをして「動かす人」の言うとおりに動き, 鬼ごっこをする。(「動かす人」は言葉だけで説明し, 「ロボット」にさわってはいけない)
- ④途中で役割を交代する。

11 まんまるリレー

<対 象>低学年, 中学年, 高学年

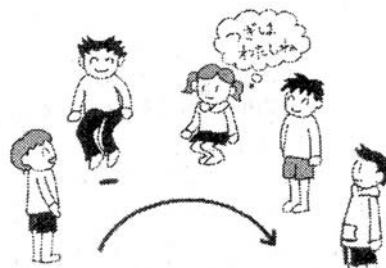
<ねらい>・相手をよく見る。 ・動きを合わせる。
・ボディイメージを高める。

<内 容>

- ①みんなで輪になる。
- ②リーダーの動きを左隣の人が順番にまねをする。
- ③次々とまねをして, リーダーのところに動きが戻ってきたら終わり。

<その他>

・動きを複雑にしたり, 動きが一周する時間を計って記録をねらったりすると楽しい。 <動きの例: 拍手, ジャンプ, 回る, サルの真似など>



12 何でもバスケット

<対 象>低学年, 中学年, 高学年

<ねらい>・注意して最後まで聞く。 ・人前で話す。
・ルール理解 ・自他の特性を理解する。

<内 容> ※フルーツバスケットのアレンジ

- ①鬼を1人決め, 他の人は輪になってイスに座る。
- ②鬼が言うこと(例:「めがねをかけている人」)に該当する人は, 立って空いている席に座り, 鬼も空いている席に座る。
- ③座れなかった人が鬼になり, 続ける。

<その他>

・「両隣の席には座れない」というルールを入れる。
・思いつかないときは「何でもバスケット」と言うと全員が動かなければならないルールにする。
・一度も鬼にならなかった人を賞賛し, 緊張感をもたせる。



13 キーワードしりとり

<対 象>低学年, 中学年, 高学年

<ねらい>・ルール理解 ・チームで協力する。
・テーマに沿った発言をする。

<内 容>

- ①グループに分かれ, しりとりを言う順番を決める。
- ②リーダーがキーワード(例: えんぴつ)を伝える。
- ③初めのグループが1分間にキーワードをできるだけ何度も言えるようにしりとりをする。次のグループが行う。(キーワード以外, 同じ言葉を言ってはいけない)
- ④1分間に何回, キーワードが言えたかを競う。



14 ミックスボイス

<対 象>低学年, 中学年, 高学年

<ねらい>・ルール理解 ・チームで協力する。・注意して聞く。

<内 容>

- ①各チーム（3人）に与えられた3つの単語の分担を決める。
- ②3人が「せいの」の合図で同時に単語を言い、他のチームは3つの単語を聞きとり、全部あてる。

<その他>

- ・なかなか答えられない場合は、「くだもの」「動物」等のヒントを出させる。
- ・4人で行うと難しくなる。
- ・何回まで繰り返し聞けるかを決めておくとよい。
- ・単語ではなく、3音からなる1つの単語の音をそれぞれ分担して言うと、音を聞きとり、順序も考えるので難しくなる。



15 エスパー

<対 象>低学年, 中学年, 高学年 ※用紙, 筆記用具

<ねらい>・ルール理解 ・チームで協力する。 ・他者の考えを推測する。

<内 容>

- ①リーダーがテーマを提示する。
(例: くだもの, 色, 柔らかいもの, 好きな食べ物等)
- ②リーダーはそのテーマにあったものを5つ紙に書く。(見せない)
- ③チームで相談し、リーダーが選んだ5つのものを推測し、書き出す。
- ④リーダーが選んだものと同じものが多かったチームが勝ち。

<その他>

- ・つぶやきのように途中でヒントを出すと、注意して聞くエクササイズとなる。
例: 「色」→「明るい色が好きだなあ」
- ・リーダーを子どもにすると友人関係の基礎スキルを学べる。



16 登場ジャジャーン

<対 象>低学年, 中学年, 高学年 ※用紙, 筆記用具

<ねらい>・ルール理解 ・名前を覚える。

<内 容>

- ①3～5人のチームに分かれ、1チームは室外に出る。
 - ②残りのチームは、外に出たチームがどのような順番で部屋に入ってくるかを予想する。部屋に入るときは、一人ずつ「ジャジャーン」と言って入ってくる。
 - ③予想が多くあたったチームの勝ち。
- ※高学年では、何の順番かを決めておき、それを考えさせるのも楽しい。



17 もしもBOX

<対 象> 中学年, 高学年

※用紙, 筆記用具, もしもBOX, もしもシート

<ねらい> ・自己洞察 ・他者の考えを推測する。

<内 容>

①「もしも～なら」と書かれた「もしもシートを配る」

例：もしも 100 万円落ちていたら, もしも「どこでもドア」があったら等

②各自自分の考えを記入する。(自由記述や3択)

③記入し終わったら「もしもBOX」に用紙を入れる。

④指導者は, 1枚ずつ引いて名前を伏せて読み上げ, 誰が書いたのかをあてる。



18 仲間で集まれ

<対 象> 中学年, 高学年

<ねらい> ・他者の属性への注目 ・自分との相違点に気づく。

<内 容>

①教室の中にばらばらに立つ。

②指導者が言ったテーマに関して, 仲間を見つけて集まる。

例：生まれた月, 血液型, 星座など

③仲間が見つかったらその場に座る。

④集まった仲間同士で名前等, 確認し合う。

<その他>

・仲間を見つけるとき, 言葉を使わずにジェスチャーで見つけるようにする。

・一人になった人へのフォローを忘れずに。



19 2つでアウト

<対 象> 中学年, 高学年

<ねらい> ・自己洞察 ・他者の考えを推測する。

<内 容>

①輪になってイスに座る。

②輪の中の一人に軍手(片方だけ)を渡し, 左隣の人にひも(リボン)を渡す。

③スタートの合図で軍手をはめ, 2回手を叩き, 軍手を脱いで右隣へ渡す。ひもは首にかけて2回手を叩き, 左隣へ回す。

④軍手とひもを同時に受け取った人がアウト。

<その他>

・軍手を帽子に変えたり, ひもを手ぬぐいに変えて1回縛ってほどこいたりする。

・動作がいいかげんにならないように注意する。

・指導者も入り, わざと遅らせたりとタイミングを調節する。



20 ブラックボックス



<対 象>低学年, 中学年, 高学年 ※箱, 実物, 絵カード等

<ねらい>・分かりやすく話す。 ・注意して話を聞く。 ・チームで協力する。

<内 容>

- ①グループの一人が解答者になり, 箱の裏側に立つ。
- ②他のメンバーは箱の中のもの(実物, 絵)を見て, 名称は言わずにヒントを出す。
- ③解答者がいくつのヒントであてたかを競う。

21 言葉の名探偵



<対 象>高学年

<ねらい>・質問, 応答による情報収集 ・得られた情報を整理する。

<内 容>

- ①解答者を一人選び, 他の人はインタビュアーになる。
- ②解答者は黒板を背にして立ち, その後, 答え(例:へび)を指導者が書く。
- ③インタビュアーは答えに関する事柄について質問を考えて, 解答者に質問する。
例:それを見たことがありますか?それを食べたことがありますか?・・・
- ④解答者は, 質問に対して適当に「はい」「いいえ」で答える。
- ⑤その答えが問題に適したものであれば, インタビュアーは拍手をする。
- ⑥解答者は, インタビュアーからの質問と態度, 反応から推測して, 黒板に書かれた答えをあてる。(近い答えで正解としてもよい)

22 発表(ショート・スピーチ)



<対 象>低学年, 中学年, 高学年

<ねらい>・話す, 聞くの態度形成 ・テーマに沿って話す。
・話を聞いたり質問したりして情報を集める。 ・自他理解を促す。

<内 容>

- ①発表者は前に立ち, 与えられたテーマについて自分の経験や考えを話す。
テーマ例:〇〇にしたこと, 楽しかったこと(日曜日, 夏休み, 正月)
好きな〇〇/嫌いな〇〇(食べ物, 勉強, テレビ)
家族, 趣味, 得意なこと, 苦手なこと
- ②他の人は発表者に質問をし, 発表者が答える。

<その他>

- ・発表の内容についてあらかじめワークシートに記入しておいてもよい。
- ・質問だけでなく, 感想や意見を言う。
- ・相手を見る, うなづく等の聞くときのスキルも練習していく。

23 無人島SOS

<対 象> 中学年, 高学年 ※ワークシート

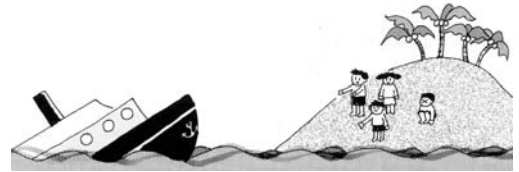
<ねらい> ・意見を言う。 ・理由を言う。 ・大事な意見を優先する。

<内 容> ワークシートをもとに, グループで話し合う。

決めることだけでなく「理由を言う, 大事な意見を優先する」ことを確認する。

※話し合いスキルがある程度できていないと実施が難しい。

むじんとう 無人島SOS



太平洋のどまん中で, 船がこわれてしまい, みんなは無人島に流れついた。船はあと10分で沈む。5つだけ, 物を運んでくることができる。

無人島で無事に生き残り, 生還するのに必要なものを考えよう。アイテムリストから, 必要なものを5つ選ぼう。その理由も考えよう。(話し合いは10分)

必要なアイテム	必要な理由
1	
2	
3	
4	
5	

アイテムリスト表

- ペンとノート ○ライト (電池が20時間分) ○タオル (人数分)
- 水 (1週間分) ○チョコレート (500g) ○かさ (3本) ○毛布 (人数分)
- マッチ (100本) ○ナイフ (2本) ○おの (2本) ○ラッパ (1本)
- なべ (1こ) ○カメラ (フィルム残り20枚)
- 携帯電話 (電池があと20時間分) ○携帯ゲーム (電池があと20時間分)

<引用・参考文献>

- 小貫悟, 名越斉子, 三和彩著 (2004) 「LD・ADHDへのソーシャルスキルトレーニング」. 日本文化科学社.
- 上野一彦, 岡田智編著 (2006) 「特別支援教育 [実践] ソーシャルスキルマニュアル」. 明治図書.
- 國府康孝監修, 小林正幸, 相川充編 (1999) 「ソーシャルスキル教育で子どもが変わる 小学校ー楽しく身につく学級生活の基礎・基本」. 図書文化社.
- 河村茂雄, 品田笑子, 藤村一夫編 (2007) 「いま子どもたちに育てたい 学級ソーシャルスキル CSS 小学校低学年」. 図書文化社.
- 河村茂雄, 品田笑子, 藤村一夫編 (2007) 「いま子どもたちに育てたい 学級ソーシャルスキル CSS 小学校中学年」. 図書文化社.
- 河村茂雄, 品田笑子, 藤村一夫編 (2007) 「いま子どもたちに育てたい 学級ソーシャルスキル CSS 小学校高学年」. 図書文化社.