森で育てる”見る力“探検プロジェクト～ビジョントレーニング体験～活動内容

・高尾駅集合の参加者
8：30　高尾駅北口集合
8：43　西東京バス乗車
8：53　大久保下車・徒歩移動
9：20　現地到着
・現地集合の参加者
9：30　現地集合

9：40～10：00　芝生広場にて受付・オリエンテーション・アイスブレイク
10：00～10：10　準備運動・目のウォーミングアップ
10：10～10：20　ボールキャッチ（1 人）
　ボールを上に投げてキャッチ　高さや投げる方法を変えながら身体を動かす
10：20～10：35　ボールキャッチ（2 人）
　相手やボールの動きを見ながらキャッチする
10：35～10：45　ミラーゲーム
　2 人組で向かい合い相手の動きを見ながらマネする
10：45～10：55　ゲーム形式のウォーミングアップ
　色や合図などに応じて身体を動かす簡単なゲームを行う
10：55～11：05　休憩
11：05～11：20　数字・宝探しチャレンジ
　フィールド内に配置されたカードを探す・段階的にチャレンジ
11：20～11：35　数字・宝探しリレー
　チーム式でリレー形式で行う　「探す」「覚える」「移動」の要素を組み合わせる
11：35～11：50　カラーバトンリレー
　複数の色のバトンや目印を使ったリレー
11：50～12：10　リアクションチャレンジ
　光るポット型機器を使用するリアクションゲーム
12：10～12：25　風船バレーボール
　風船の動きを見ながらできるだけ長く風船を落とさないことに挑戦
12：25～12：30　午前の振り返り
12：30～13：30　昼食・休憩

13：30〜13：50　午後の準備・森の探索プログラムの説明・安全確認
　　パウロの森くらぶのインストラクターより
13：50〜14：45　森の探索・自然体験プログラム
　　森の環境を利用した体験活動を行う
14：45〜15：00　森の活動終了・人数確認
15：00〜15：30　一日の振り返り
15：30　　解散
・高尾駅集参加者　徒歩移動　15：48　大久保乗車　16：０８　高尾駅北口下車
・現地集合者　　現地解散