

2025年度（令和7年度）
青少年体験活動アワード

体験活動記録BOOK

シニア版



学校名 _____ 学年 _____ 年

氏名 _____

アドバイザー名 _____

体験活動アワードについて

○概要

多くの人と関わりあいながら多様な体験活動を積み重ねることにより、以下に挙げるような人間的成長の基礎的な能力「社会を生き抜く力」を養う効果があります。

- ・ 主体的に取り組む力
「主体性」「責任感」「ポジティブ能力」「チャレンジ精神」
- ・ 他者と共同して取り組む力
「協働性」「協調力」「コミュニケーション能力」「自然や他者への認識・理解力」
- ・ 柔軟に取り組む力
「変化への対応力」「課題探求・解決力」「レジリエンス（折れない心）」「創造力」

○青少年体験活動アワード（シニア版）は

- ① 高校生から大学生まで誰でも参加可能です。
- ② 4つの体験活動〔社会体験（ボランティア）、運動体験、生活・文化体験、自然体験〕にチャレンジします。※今年度は、領域を1～3つに集中する「特別コース」を設定しました。
- ③ 自分自身でオリジナルの体験プログラムを考え、目標を立て活動を継続し記録します。
- ④ 活動にあたってはアドバイザーがサポートします。
- ⑤ 基準をクリア（各体験活動を一定期間継続）すると、その証として、教育支援人材認証協会から修了証が授与されます。

☆標準コース

4領域の体験活動

社会体験(ボランティア)	生活・文化体験
<p>【概要】</p> <p>自ら進んで他者への奉仕やサポートを目的とする活動や、自ら進んで人や社会に対して継続する活動。</p> <p>【必要時間】</p> <p>1週間に1時間以上の頻度で、 12週(3か月程度)継続</p>	<p>【概要】</p> <p>知識や技能を高める活動、資格取得に向けた活動、教養や趣味・文化を深める活動等、自己研鑽を目的とする活動。</p> <p>【必要時間】</p> <p>1週間に1時間以上の頻度で、 12週(3か月程度)継続</p>
運動体験	自然体験
<p>【概要】</p> <p>スポーツやトレーニング等、心肺的・肉体的負荷があり、健康促進運動機能向上を目的とする活動。</p> <p>【必要時間】</p> <p>1週間に1時間以上の頻度で、 12週(3か月程度)継続</p>	<p>【概要】</p> <p>自然豊かな場所で、宿泊を伴って、自然と楽しく触れ合ったり、自然探求したりすることを目的とする活動。</p> <p>【必要時間】</p> <p>1泊2日以上(1日6時間以上の活動) ※事前の企画や準備、練習を1泊2日相当、行う必要があります</p>

★2ジャンル・3ジャンルコース 2領域の場合はそれぞれ20週、3領域の場合はそれぞれ16週の活動となります。（自然体験は適用しません。）※詳細は、アドバイザーへ

○活動するにあたって

- ・アドバイザーが決まらない場合には、本部へご連絡ください。
- ・活動したことを記録していきましょう。
- ・学校の授業や学校行事は認められません。(部活動は除く)
- ・活動の時間は積み重ねでも認められます。
例；1週間に1時間以上の頻度・・・1日20分の活動を3日間行う
- ・困ったときにはアドバイザーと相談しながら、活動を進めていこう。

— 社会体験(ボランティア) — ・小学校での児童の学習支援 ・地域の清掃活動 ・庭園や花壇の手入れ ・チャリティ活動 ・地域の防犯パトロール ・地域の子どものあそび支援 ・スポーツの運営や審判ボランティア ・イベントの運営、企画ボランティア など	— 生活・文化体験 — ・茶道の輝度的な所作を身につける ・TOEIC800点を目指した英語学習 ・保育士資格取得へのチャレンジ ・ガーデニングの知識習得と実践 ・ピアノ演奏練習で3曲マスターを目指す ・速読技術を高めるための読書 ・海外文化に触れるアフリカ楽器の演奏 ・英検や数検、漢検などへの学習 ・家事全般（料理、洗濯、掃除、家族の世話など） など
— 運動体験 — ・マラソン大会完走を目指したランニング ・代謝UPを目指したウェイトトレーニング ・有酸素運動での脂肪燃焼を目指したウォーキング ・バタフライ習得を目指したスイミング ・外岩挑戦を目指したクライミング ・コンテストへの参加を目指したダンス など	— 自然体験 — ・屋久島トレッキング ・富士山登山 ・洞窟探検と実測調査 ・動植物や昆虫の探索、調査 ・里山再生キャンプ ・無人島探検 ・地質、水質など自然環境の探索、調査 ・星空観察のためのキャンプ など

○連絡先
一般社団法人東京学芸大Explayground推進機構 青少年体験活動アワード
〒184-8501 東京都小金井市貫井北町4-1-1 東京学芸大学小森研究室内
FAX : 042-329-7620

4領域の活動目的と活動目標

※次ページ以降、各領域のアンケート欄を先に埋めてみよう

【 社会体験(ボランティア) 】

活動目的

活動目標

【 運動体験 】

活動目的

活動目標

【 生活・文化体験 】

活動目的

活動目標

【 自然体験 】

活動目的

活動目標

上記達成のために頑張ることを誓います。

年 月 日

名前

アドバイザー

社会体験(ボランティア)

社会体験(ボランティア)

ボランティアに関する事前アンケート

(1)「ボランティア」と聞いて何を思い浮かべますか？

(2)奉仕、サポートとして、あなたが社会のために出来ることにはどのようなことがありますか？

(3)チャレンジしてみたい事、興味のあることは何ですか？

★活動期間 月 日～ 月 日

★活動目的

★活動目標

【 1 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 2 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 3 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 4 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

社会体験(ボランティア)

【 5 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

社会体験(ボランティア)

【 9 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 6 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 10 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 7 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 11 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 8 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 12 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、(翌週の予定)	達成度	活動確認

運動体験

運動に関する事前アンケート

(1) 普段、どれくらい身体を動かしていますか？

(2) 最近気になること、関心のあることは何ですか？

(3) チャレンジしてみたい事、興味のあることは何ですか？

★活動期間 月 日～ 月 日

★活動目的

★活動目標

運動体験

【 1 週目】 / (Mon) ～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 2 週目】 / (Mon) ～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 3 週目】 / (Mon) ～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 4 週目】 / (Mon) ～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

運動体験

【 5 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 6 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 7 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 8 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

運動体験

【 9 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【10 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【11 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【12 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、(翌週の予定)	達成度	活動確認

生活・文化体験

生活・文化(教養)に関する事前アンケート

(1)得意なこと(趣味、習い事、好きな事)はありますか？

(2)最近気になること、関心のあることは何ですか？

(3)チャレンジしてみたい事、興味のあることは何ですか？

★活動期間 月 日～ 月 日

★活動目的

★活動目標

【 1 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 2 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 3 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 4 週目】 / (Mon)～ [取り組んだ日]

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 5 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 6 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 7 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 8 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 9 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【10 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【11 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【12 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、(翌週の予定)	達成度	活動確認

自然体験

ステップ

自然体験

① 計画を立てる・事前準備

自然に関する事前アンケート

(1) 普段、どれくらい自然に触れていますか？

(2) 最近気になること、関心のあることは何ですか？

(3) チャレンジしてみたい事、興味のあることは何ですか？

★活動期間 月 日～ 月 日

★活動目的

★活動目標

内容			確認欄 チェック
日程	月 日～ 月 日		
	集合時間		
	解散時間		
活動時間			
メンバー			
目的地			
移動手段			
プログラム			
食事			
費用	円〔内訳 〕		
持ち物			
安全管理	病院	病院名 ； 住 所 ； 電話番号 ；	
	救急処置		
	緊急時 シミュレーション		
緊急時の対応			

② 実施

日時	内容		

③ 振り返り

④ アドバイザー確認欄

全活動のふりかえり

体験活動を通して、自分自身または他者に対して感じたこと、気づいたこと、分かったこと、(再)発見したことなどについての“良かったこと”を3つ書きましょう！(I like～)

体験活動を通して、「もっとチャレンジしてみたい」ということはありましたか？
(I try～)

アドバイザーより

コメント

(記入日 年 月 日)

アドバイザー名

印鑑またはサイン

★2・3ジャンルコース

【 体験】

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

★2・3ジャンルコース

【 体験】

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、(翌週の予定)	達成度	活動確認

★ 2・3ジャンルコース

【 体験】

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

★ 2・3ジャンルコース

【 体験】

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、翌週の予定	達成度	活動確認

【 週目】 / (Mon)～〔取り組んだ日〕

取り組んだ内容	時間	累計時間
今週の振り返り、(翌週の予定)	達成度	活動確認