

CUB

アクティビティ
ブック



Lions International

カブ・プログラムへ ようこそ!

カブとして、あなたは地域社会に奉仕し、貢献することの喜びを体験することになります。このブックレットを役立てて、例会と奉仕事業を企画しましょう。このブックレットには楽しいアクティビティも満載されています!



目次

例会でのアクティビティ

カブクラブ例会でのアクティビティとして、絶好のアイデアがあります。今年度クラブでどんなアクティビティを行いたいのか、仲間のカブやカブクラブ担当リーダーと一緒に計画を立てましょう。

全年齢	4～15
5歳 以上	16～19
7歳 以上	20～23

奉仕事業

カブは奉仕を通して地域社会に貢献します。地域の人々の役に立てる方法について、いくつかアイデアをご紹介します。

事業案	24
事業プランナー	25
成果の測定	26

ビジョンボード

人々を助ける

何が必要？



紙 ・ クレヨンやマーカー ・ ステッカー

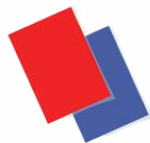
何をする？

ライオンズクラブは各地域社会と世界中で人々を助けています。カブもまた、人助けをすることが大好きです！どうやって人々を助けたいかを仲間のカブと話し合ってから、今週誰かの役に立てる3つの方法のリストを書きます。そのリストをクレヨンやマーカーで彩り、家に飾っておくことで、計画している奉仕を忘れないようにしましょう！

工作

日々を明るく

何が必要？



何をする？

カブクラブ担当リーダーと協力して老人ホームや病院を選び、入所者や入院患者のための装飾品を作りましょう。今度はあなたが楽しむ番です！雪片、ハート型、花、誕生日カード、「早く元気になってくださいね」と書いた貼り紙、祝日の飾り付けなど、季節に合った装飾品を作ってください。入所者や入院患者にクラブが装飾品を手渡せるかについても、確認するとよいでしょう。

塗り絵

ブランドの大ファン



あなたがクラブで体験している楽しさをソーシャルメディアで伝えるよう、カブクラブ担当リーダーに頼みましょう。



塗り絵

マリナを紹介しましょう

あなたがクラブで体験している楽しさをソーシャルメディアで伝えるよう、カブクラブ担当リーダーに頼みましょう。

私たちのマスコットの1人、マリナは地域社会を良くしようと張り切っています。



塗り絵

アリを紹介しましょう

あなたがクラブで体験している楽しさをソーシャルメディアで伝えるよう、カブクラブ担当リーダーに頼みましょう。

私たちのマスコットの1人、アリは楽しいことに目がなないライオンで、友達と一緒に奉仕することが大好きです。



工作

カブの誇りを額縁に

何が必要？



木製の額縁 ・ ペイントペンまたはマーカー
立体シール、ステッカー、ラメ入りのり、ボタンなどの装飾品

何をする？

ペイントペンやマーカーで額縁に「カブであることを誇りに思う」と書きます。この額縁をさまざまな装飾品で飾ります。そして、カブの仲間たちの写真を入れましょう！

ビジョンボード

特別ゲスト

何が必要？ 鉛筆またはペン

何をする？

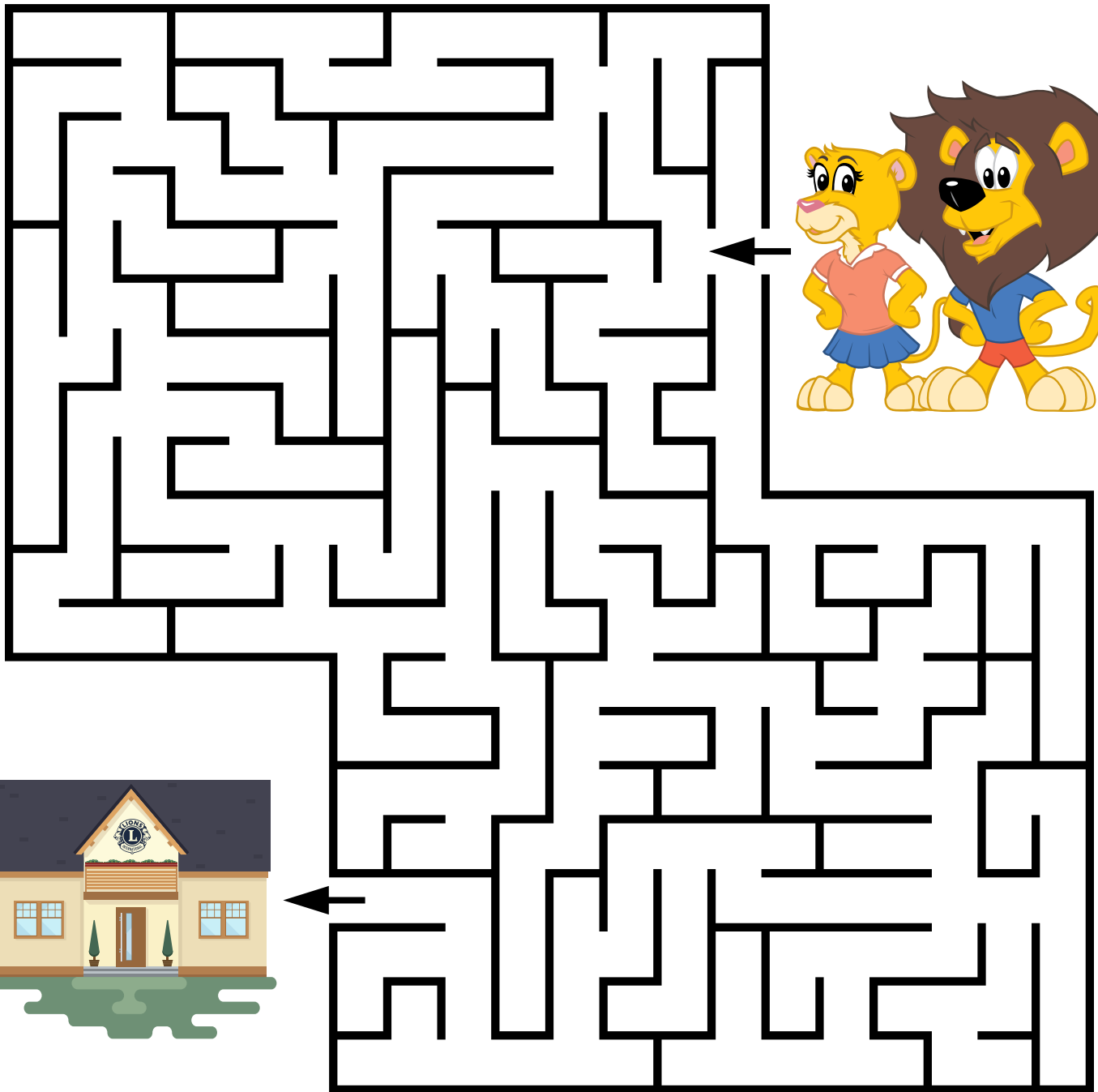
例会に招待したい地域の人々のリストを作ります。このリストをカブクラブ担当リーダーに渡して、連絡と日時の設定を頼みましょう。ゲストとしては、地域社会のリーダー、警察官、消防士、無料食堂のボランティア、目の不自由な人、別のライオンズクラブのメンバーなどが挙げられます。

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

迷路

クラブハウス探し

迷路を通り抜けてカブクラブの例会に出席できるよう、アリとマリナを助けてください!



点と点を結ぶ

何になるかな？

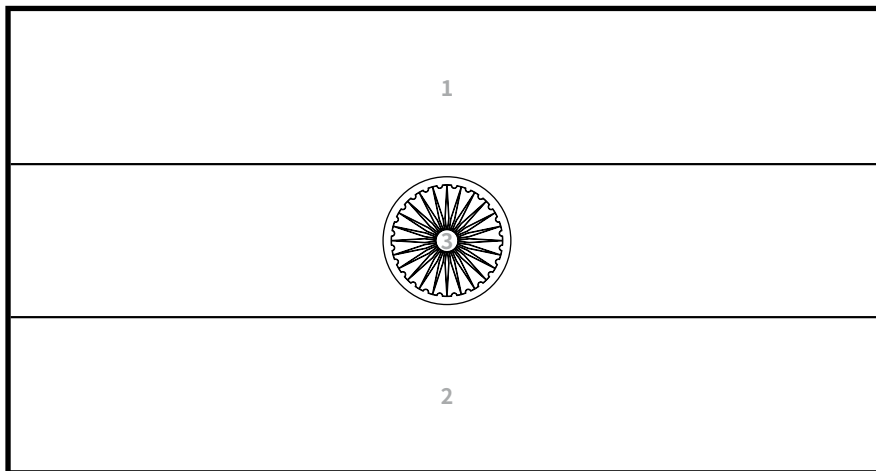
数字を順に結んでいき、終わったら色を塗りましょう。



塗り絵

友情の旗

旗の部分ごとに、書かれた数字に合わせて色を塗ります。



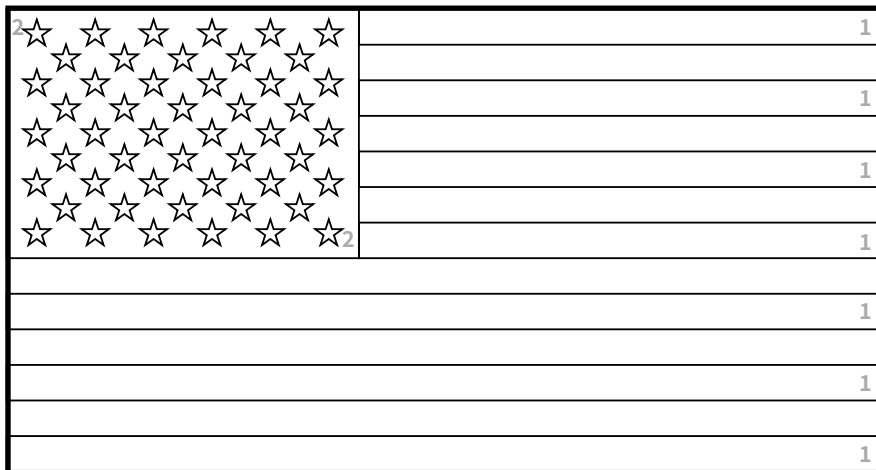
インド

1=オレンジ

2=緑

3=青

数字のない部分は白

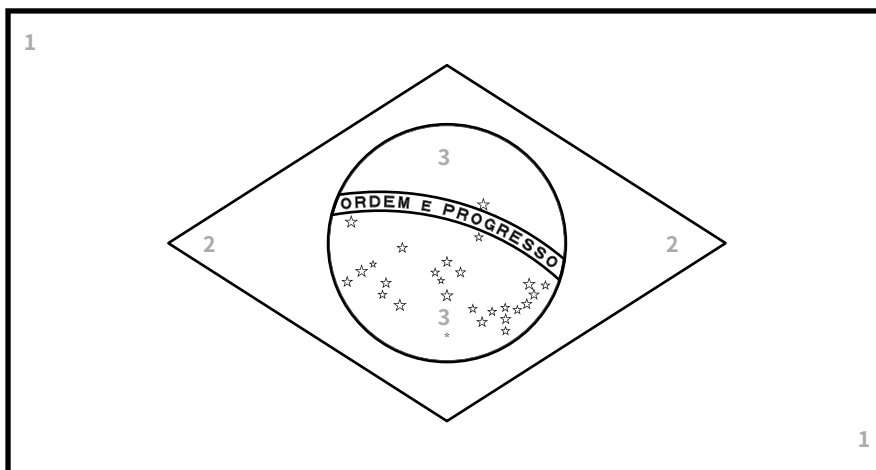


米国

1=赤

2=青

数字のない部分は白



ブラジル

1=緑

2=黄

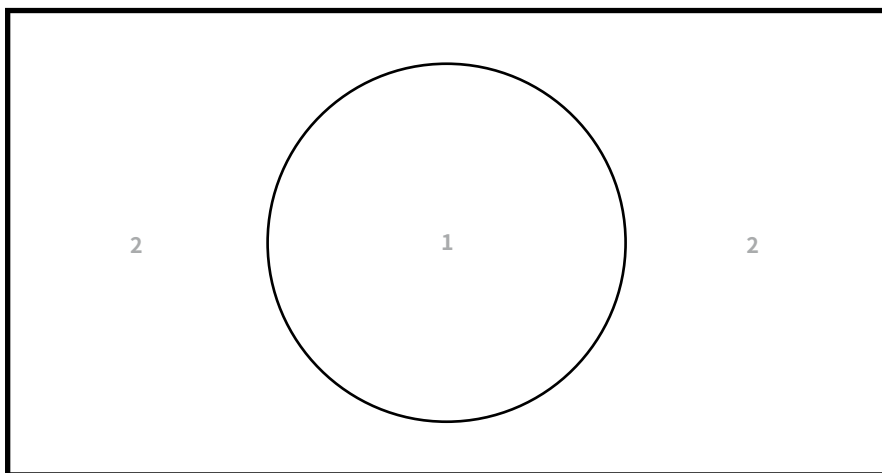
3=青

数字のない部分は白

塗り絵

友情の旗

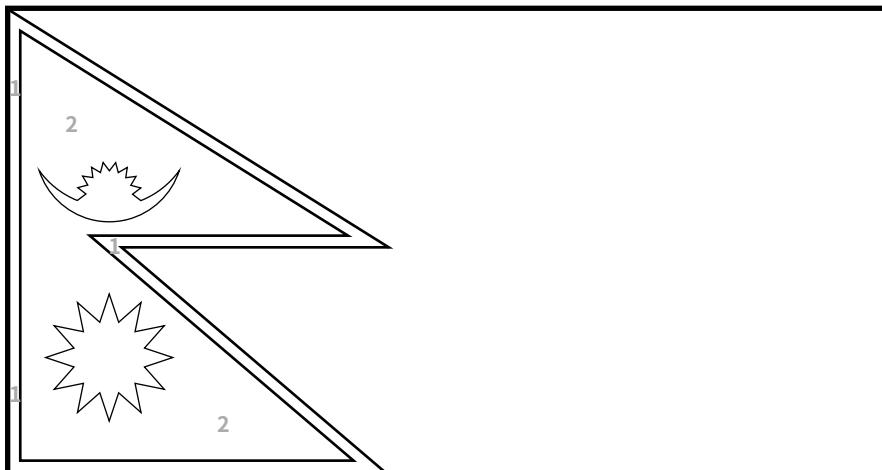
旗の部分ごとに、書かれた数字に合わせて色を塗ります。



バングラデシュ

1=赤

2=緑

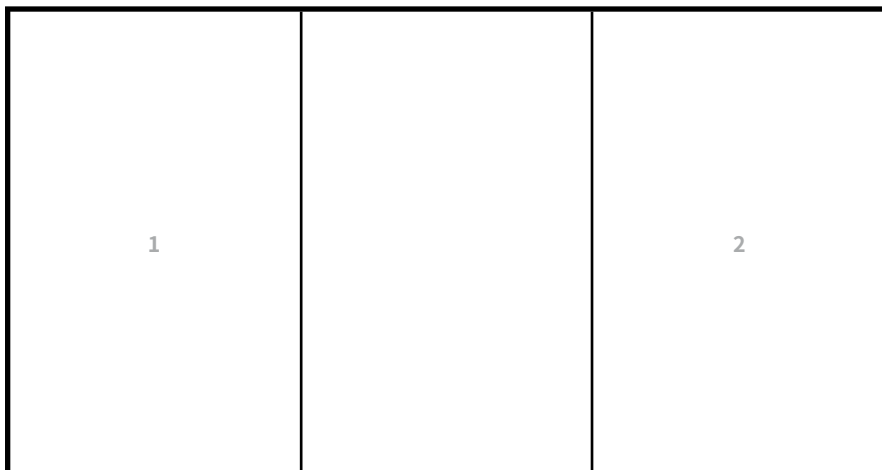


ネパール

1=青

2=赤

数字のない部分は白



イタリア

1=緑

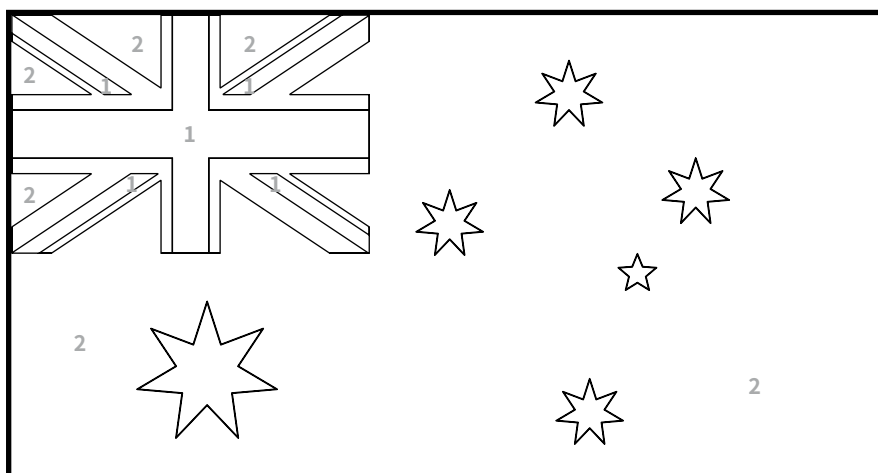
2=赤

数字のない部分は白

塗り絵

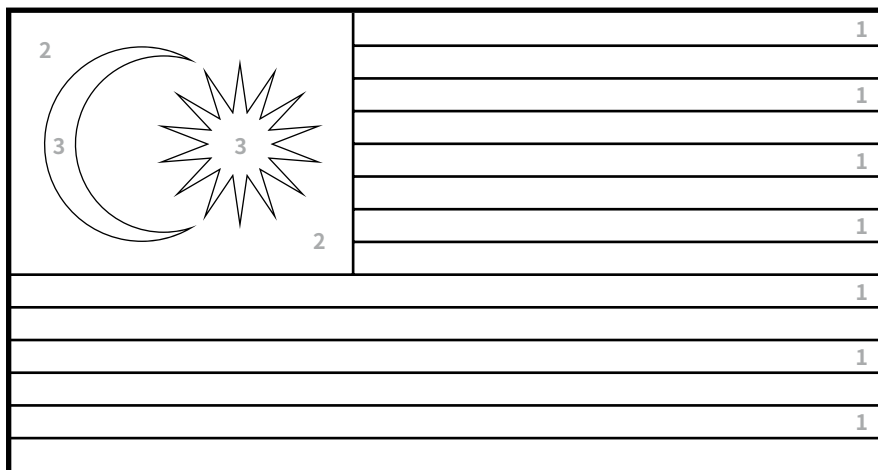
友情の旗

旗の部分ごとに、書かれた数字に合わせて色を塗ります。



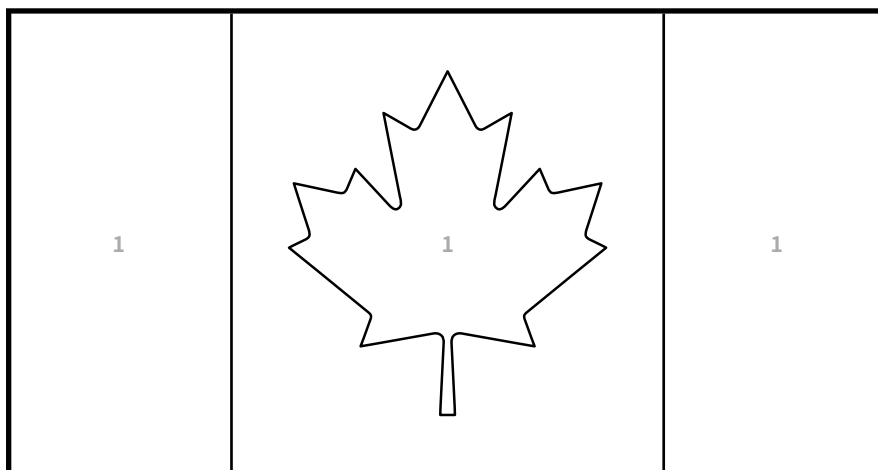
オーストラリア

1=赤
2=青
数字のない部分は白



マレーシア

1=赤
2=青
3=黄
数字のない部分は白



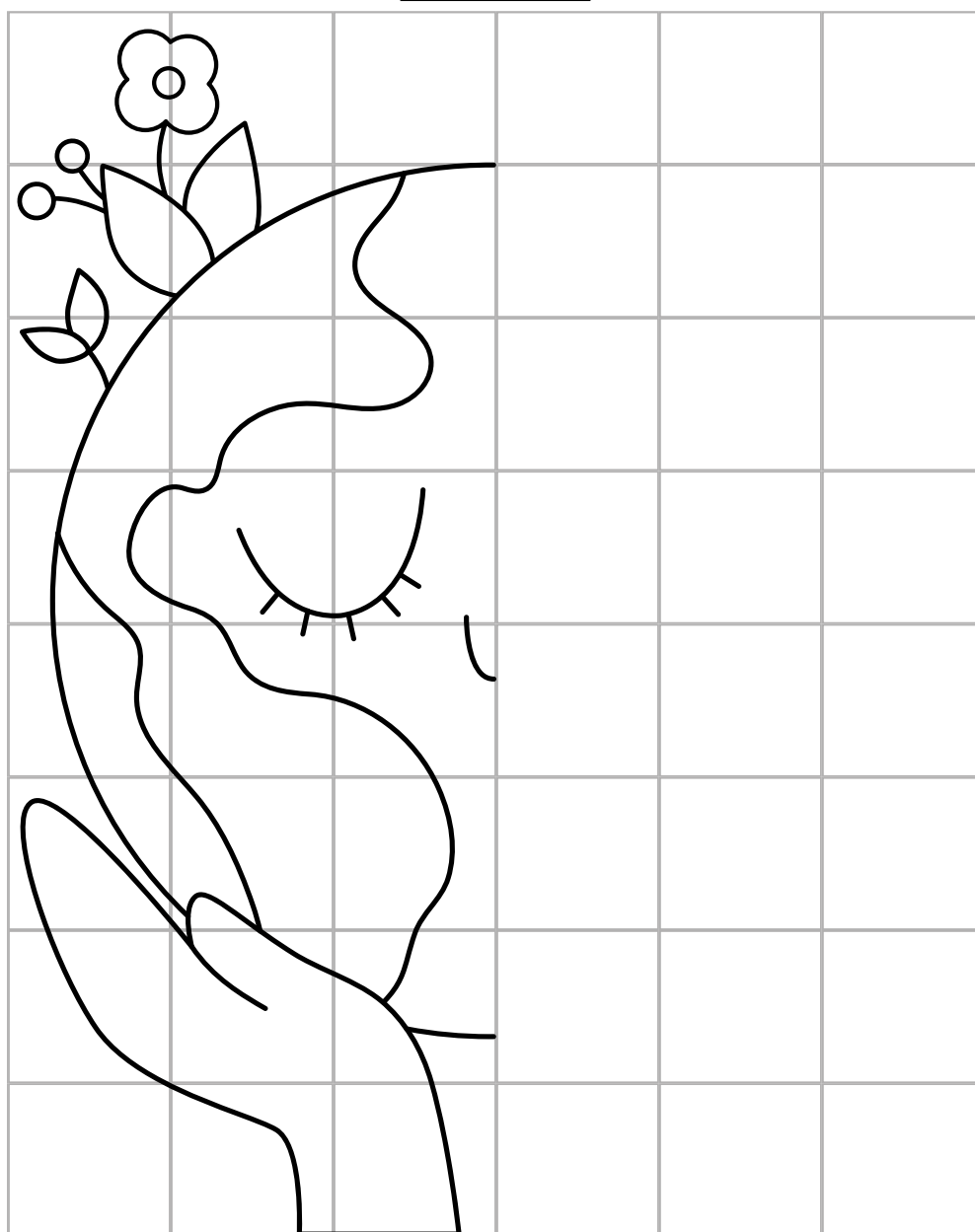
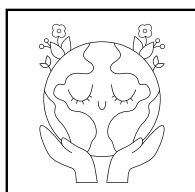
カナダ

1=赤
数字のない部分は白

左右対称に描く

世界には私たちが必要

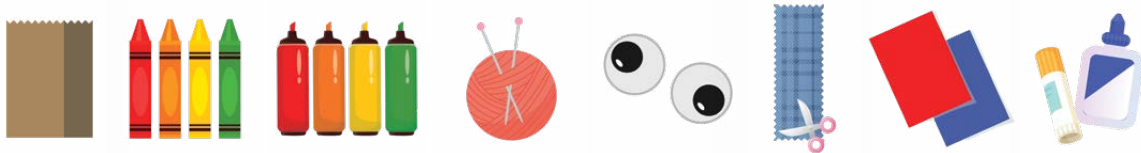
左側の絵を使って、地球のもう半分を描いてみましょう。描き終わったら色を塗ります。



人形作り

紙袋の人形

何が必要？



茶色の紙袋 ・ クレヨンやマーカー ・ 糸 ・ 動く目玉
ハギレ布 ・ 玉房 ・ 画用紙 ・ のり

何をする？

袋に物を貼り付けてキャラクターに見えるようにすることで、人形を作ります。

ボーナス・アクティビティ

ライオンズクラブを人形劇に招きましょう。地域社会への貢献やカブであることが大好きな理由など、キャラクター人形を使ってストーリーを語ってください。



学習

失明とは

何が必要？



目隠し ・ 皿 ・ プラスチックのフォークとスプーン ・ おやつ ・ さまざまな物 ・ 袋

何をする？

失明とは、目が見えなくなることです。世界保健機関によれば、失明者または中・重度視覚障害者は2億5,300万人にのぼります。

目の見えない生活がどのようなものか、考えたことはありますか？このアクティビティは小グループに分かれて行います。1人ずつ順番に目隠しをして、目の見えない状態になってもらいます。以下のうち、1つ以上を試してください。

1. おやつをテーブルの上のお皿にのせます。プラスチックのスプーンとフォークを袋に入れて、目隠しをしたカブがその状態のままフォークを取り出しておやつを食べられるようにします。
2. バッグにさまざまな物を入れておき、目隠しをしたカブがどれかを選んで、自分の別の感覚（つまり嗅覚、触覚、味覚、聴覚!）を使ってそれが何かを判断できるようにします。
3. 目隠しをしていないカブを目隠しをしたカブと組ませ、目隠しをしたカブを連れて安全に室内を案内してもらいます。

終わったら、自分自身と仲間のカブに次のように質問してください。

- 視覚を奪われた時には、どのように感じましたか？
- 自分の目が見えなかったとしたら、どのように変わろう、または適応しようと思えますか？
- どうすれば目の見えない人々を助けられるでしょうか？

工作

感謝を示す

何が必要？



葉っぱの形に切った画用紙 - カブ1人3枚ずつ
画用紙を切り抜いて作った木の幹 ・ クレヨンやマーカー ・ スティックのり

何をする？

人生の良いことに感謝を示すことはとても大切です！1人3枚ずつ、カブに葉っぱの形の紙を持たせます。それぞれの紙に、ありがたいと感じていることを書いたり、描いたりするためです。葉っぱに書いたことをクラブで発表し合ってから、木の幹に貼り付けましょう。

話し合って描く

地域社会とは？

何が必要？



大きな紙1枚 ・ マーカー ・ テープ

何をする？

地域社会とは、互いに近くで暮らしている人々の集団と場所であり、自分の町、市、近所などのことです。自分たちの地域社会とはどのようなものか、カブクラブで話し合ってください。その上で、協力して地域社会を作り上げている人々と場所を絵に描き、色を塗りましょう。自分たちの地域社会のどんなところが好きかを考えます。終わったら、地域社会をさらに良くするために、力を合わせてできることについて話し合しましょう。

ビジョンボード

知り合いになろう

何が必要？自分たちだけ！

何をする？

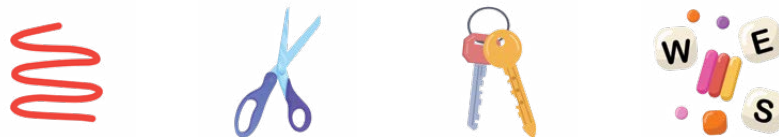
これはカブの例会を始めるための楽しいアイスブレイカーであり、互いに知り合う絶好の方法です。カブの1人が下記のテーマの中から1つを選ぶか、独自のテーマを作ります。他のカブは、選ばれたテーマに従って、できるだけ素早く並びます。このアクティビティは、さまざまなテーマで何度でも行えます。

- アルファベット順
- 身長
- 誕生日
- 好きな色、動物、スポーツなど
- 靴のサイズ

ビーズ細工

奉仕の記念品

何が必要？



プラスチックの紐 - カブ1人30cmずつ
ハサミ ・ 金属のキーホルダー ・ プラスチックのビーズとアルファベットビーズ

何をする？

アルファベットビーズを紐でつなげて「We Serve」の言葉を作り、好きな場所にカラフルなビーズを付け加えます。両端をしっかり結び、キーホルダーに付けたり、ブレスレッドにしたりします。

ボーナス・アクティビティ

余分のキーホルダーをいくつか作って、クラブのライオンズにプレゼントすることを考えましょう！

地図

私たちの世界

何をする？

さまざまな大陸と大洋に色を塗ります。次に、それぞれの大陸と大洋の名前を、地図上の数字に合わせてライン上に入力します。



7大陸とは：

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

5大洋とは：

- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____

答え: 1.アメリカ大陸 2.南極大陸 3.アジア大陸 4.オーストラリア大陸 5.ヨーロッパ大陸 6.北アメリカ大陸 7.南アメリカ大陸 8.北極海 9.大西洋 10.インド洋 11.太平洋 12.南極海

推測

私は誰でしょう？

何が必要？



紙 ・ 鉛筆やペンなどの筆記具 ・ バスケット

何をする？

カブクラブの全員に、自分に関する面白い事実を紙に書いて、その紙を折り畳んでもらいます。紙をバスケットに入れます。バスケットを室内で順に回し、カブが1人1枚ずつ紙を選んで、書かれていることを読み上げます。他のカブは、それが誰についてのことなのかを推測します。全員が自分の推測を言ったら、書いた人が自分のことだと明かします！

独創的な作文

私について

何が必要？鉛筆やマーカー

何をする？

自分のことを伝える詩を書いて、クラブのカブに発表します。
次の順番で書きましょう。

名： _____

自分を説明する3つの言葉： _____

好きなこと： _____

嫌いなこと： _____

恐れていること： _____

願っていること： _____

姓： _____

芸術コンテスト

平和ポスター・コンテスト

何が必要？



ライオンズ・インターナショナルの平和ポスター・コンテスト・キット ・ メモ用紙
紙(約33センチ×51センチ～51センチ×61センチ) ・ マーカー、鉛筆、チョーク、クレパスなど

何をする？

ライオンズ・インターナショナル主催の平和ポスター・コンテストは、青少年が平和、寛容、国際理解の重要性をさまざまに表現するすばらしい機会です。このコンテストは、平和を考え、それが自分たちにとって何を意味するかを独創的に表現し、独自のビジョンを世界の人々と分かち合うことを、11歳から13歳の子どもたちに奨励します。今年度のテーマ、スケジュール、その他の要件を含めて、平和ポスター・コンテストの詳細をウェブサイトを確認するよう、カブクラブ担当リーダーに頼みましょう。



2021-22年度大賞受賞者
私たちはみんなつながっている
アーニャ・ローゼン

2019-20年度大賞受賞者
平和の道のり
ズオ・ジャン

2023-24年度大賞受賞者
夢見る勇気を
ファンジン・シ

インタビュー

ライオンにインタビュー

カブ・プログラムは世界最大の奉仕組織、ライオンズ・インターナショナルの一部です。カブはライオンズと同じように、自分たちが暮らし、学校に通い、楽しんでいる場所である地域社会に貢献します。ライオンズクラブとカブクラブは世界中に存在し、奉仕事業を企画して人々を助けています。あなたはカブとして、困っている人々のために奉仕し、貢献することの喜びを味わうことになります。



何をする？

ライオンに以下の質問をすることで、自分のライオンズクラブに関する理解を深めましょう。

ライオンズクラブ名：

インタビューを受けるライオンの名前：

ライオンであることについて、最も良かったと思うこと：

ライオンとして気に入っている事業、または最も良い思い出：

そのライオンズクラブはいつ結成されたか：

ライオンズクラブ会長の名前：

そのライオンズクラブの会員数：

そのライオンズクラブで最も会員歴の長い会員の名前：

最も新しいクラブ会員の名前：

そのライオンズクラブが行っている事業の種類：

ブレインストーミング

奉仕事業案

小児がん

- カードを励ましの言葉で埋めて、地域のがんセンターに贈る。
- 小児がん患者が楽しめそうなおもちゃを集める地域運動を実施する。
- 地域の病院を訪問し、入院している子どもたちにおもちゃやお菓子の袋を届ける。

糖尿病

- 学校で毎週活動するウォーキング・クラブを作り、歩いた後で健康的なおやつを配る。
- 自分の教室に新鮮な果物や野菜を持っていき、健康に良いさまざまな食品を食べてみよう、クラスメートに促す。
- 食品に含まれる糖分と健康的なおやつのレシピを学ぶ。
- ライオンズクラブStridesイベントのPRポスターを作る。

災害援助

- 地域社会のリーダーを招いて、家族で緊急事態に備える方法について話してもらう。
- 丁寧に扱われた中古のおもちゃを消防署や警察署に寄付し、緊急時に子どもたちに使ってもらう。

環境保全

- 地域の海岸、公園、その他の公共の場を清掃する。終わったら、木や花を植えることでその区域を美化できる。
- 通っている学校の他の生徒を放課後の自然散策に連れていく。観察して質問するよう、仲間の生徒に奨励する。終わったら、自分たちの体験を絵に描くことができる。
- ガラス、プラスチック、その他のリサイクル資材を収集し、リサイクル工場に届ける。

人道支援

- 動物保護施設でボランティアを行う、または動物のための寄付品を集める。
- 高齢者介護施設で午後のボードゲーム大会を開催する。クッキーを焼いて持っていく。

食料支援

- 通っている学校、公民館、教会などで健康的な食事を出すイベントを開催する。
- 地域の保護施設や無料食堂に寄付できる食品を集める、または作る。
- ライオンズクラブが寄付を募って集まった食品を仕分ける。

視力保護

- 目の不自由な人々のために、ボランティアで本を録音する。
- 点字を学ぶことで地域社会の認識向上に役立てる。
- 目の不自由な人々を支援している地域パートナーについて学ぶ。

青少年支援

- 助言を書いた歓迎カードを作って新入生に贈る。
- 地域の図書館や公民館で子どもたちの読書会を開催する。
- 学校や図書館で本の交換会を開催する。

計画と目標設定

事業プランナー

別の紙または後ろにある「メモ」ページに、カブクラブが地域社会に貢献できるあらゆる方法のリストを作ります。クラブが行いたい奉仕事業を選んだら、カブクラブ担当リーダーと協力し、全員でこの奉仕事業プランナーを役立てて奉仕事業の計画を立てましょう。

奉仕事業： _____

実施日： _____

実施時間： _____

実施場所： _____

この奉仕事業を行うことでクラブが達成したいことは何ですか？

誰に奉仕しますか？

その奉仕事業を完了するためにクラブが行う必要のある作業を、順を追って書き出してください。

その奉仕事業を行うために必要な用品は何でしょうか？

クラブのどのカブが参加して手伝ってくれますか？

その奉仕事業を行うには資金が必要ですか？必要な場合、その資金はどうやって確保しますか？

測定

成果の測定

事業が終わったら、その成果と内容を振り返ります。

成功はどうやって祝いますか？

何人に奉仕しましたか？

クラブその他のボランティアは何人参加しましたか？

事業で資金を獲得した場合には、クラブが獲得した資金はいくらでしたか？

事業の最大の成果はどのようなことだったでしょうか？

事業の最大の課題はどのようなことだったでしょうか？

この事業を再び行いますか？それはなぜでしょうか？



カブ・プログラム・スタートガイド、カブクラブ担当リーダーガイド、許可書、勧誘資料、塗り絵ページを含むカブ・プログラム関連リソースについては、
lionsclubs.org/ja/Cubをご確認ください。

ライオンズクラブ国際協会
会員開発部
300 W 22nd Street
Oak Brook, IL, USA 60523
Email: membership@lionsclubs.org



lionsclubs.org/ja/cub