

小学生向け動画シナリオ

テーマ:「もっと動くともっとしなやかになる！ ～行動とレジリエンスの関係～」

1. オープニング(10 秒)

場面:学校の風景や教室、元気な子どもたちが登校しているシーン

ナレーション:「みんな、今日は新しいことにチャレンジするって、どんなことか知ってるかな？実は、新しいことに挑戦することで、みんなの心も体もどんどんしなやかになるんだよ！」

2. 行動と脳の活性化(30 秒)

場面:子どもが本を読んだり、新しいスポーツに挑戦したりしている様子。脳の中で神経回路がつながるイメージ(アニメーション)

ナレーション:「何かに挑戦して行動すると、脳がすごく活発に働くんだけ！例えば、初めてやったことが最初は難しくても、何回かやってみると、だんだん簡単に感じるってあるよね。それは、脳が成長してる証拠なんだよ。」

3. レジリエンスの説明(30 秒)

場面:サッカーの試合で転んでしまう子どもが、その後また立ち上がってプレーを続ける様子

ナレーション:「レジリエンスって聞いたことあるかな？レジリエンスは、失敗してもあきらめずに、次に挑戦する力のことだよ。例えば、テストでうまくいかなかったときでも、がんばってまた挑戦することで、心がしなやかになっていくよ！」

4. 柔軟性の説明(20 秒)

場面:ゲームやスポーツの中で、予想外のことが起こっても冷静に対応する子どもたち

ナレーション:「行動することで『柔軟性』も身につくんだよ。柔軟性っていうのは、いろんな状況に対応できる力。スポーツでも、予想外の動きに対応するのがこの

力なんだ！」

5. 行動の大切さと未来への広がり(30 秒)

場面:学校生活や家での勉強、友だちと遊ぶシーンなど、楽しそうに活動している子どもたち

ナレーション:「だからこそ、どんどん行動してみよう！最初はちょっと怖いこともあるかもしれないけど、一歩踏み出すと未来がどんどん広がるんだよ。失敗しても大丈夫！その経験が、もっとしなやかな心を育ててくれるんだよ」

6. エンディング(20 秒)

場面:笑顔の子どもたちが一緒に遊んでいるシーン。

ナレーション:「さあ、今日からみんなも小さなチャレンジを始めてみよう！行動すれば、未来はどんどん広がっていくよ！」

注意点

- 場面にアニメーションやイラストを使うと、子どもたちがより興味を持ちやすくなります。
- 軽快で元気な音楽をバックに流すと、楽しさが増すでしょう。
- ナレーションは親しみやすく、明るいトーンで進めると、小学生にとってわかりやすいです。
- レジリエンス＝しなやかな心として表現しました。
- 根性論や精神論にならないように、次のような定義をしました

「レジリエンス」を心のしなやかさとして伝える表現

- 「どんなことが起きても、頭をやわらかくして対応できる力」
- 「変化に合わせて、考え方を柔軟に変えられる力」
- 「問題が起きても、新しいやり方を見つけて進んでいく力」
- 「困ったことがあっても、いろんな方法で乗り越えていける力」

中学生向け動画シナリオ

テーマ:「脳を鍛える行動力 ～レジリエンスと柔軟性の秘密～」

1. オープニング(15 秒)

場面:中学生が部活や勉強をしている日常シーン。次々といろいろなチャレンジに取り組む映像

ナレーション:「みんな、毎日いろんなことに挑戦してるよね?でも、どうして『行動すること』が大切だと思う?実は、行動することで脳がどんどん強く、柔軟になっていくんだ!」

2. 脳の仕組みを理解しよう(40 秒)

場面:脳のアニメーション。神経回路がつながる様子がビジュアル化される。神経細胞(ニューロン)が活発に動き、新しいつながりができるシーン

ナレーション:「私たちの脳は、行動するたびに活性化されるんだ。脳の中にはたくさんの神経細胞(ニューロン)があって、行動を通してそのつながりがどんどん強くなる。これを**『シナプス』**っていうんだよ。新しいことにチャレンジすると、そのシナプスのつながりが増えて、脳はもっと効率よく働くようになるんだ!」

場面:新しいことに挑戦する学生のシーン(たとえば、勉強やスポーツに挑戦する様子)

ナレーション:「たとえば、最初は難しかったことでも、何度も繰り返すと少しずつ簡単になってくるよね?それは、脳が新しい情報を処理するための道を作ってるからなんだ。」

3. レジリエンスと柔軟性とは？(30 秒)

場面:部活や勉強で挫折しているシーンから、徐々にまた立ち上がって頑張るシーンへ

ナレーション:「ここで大事なのが、レジリエンスと柔軟性。レジリエンスっていうのは、困難に直面しても、頭をやわらかくして新しい方法で解決しようとする力のこと。柔軟性は、状況に応じて考え方や行動を変えられる力なんだ。」

場面:柔軟に考え直し、再挑戦して成功する生徒のシーン

ナレーション:「この2つがあると、どんな困難にも対応できるようになる。たとえば、試験でうまくいなくても、次にどの部分を改善すればいいのか考えて行動することで、成功への道が開けるんだ。」

4. 行動が脳に与える影響(40 秒)

場面:脳が複雑なシナプスを持つ様子を映し、思考の幅が広がるアニメーション。

ナレーション:「行動することで、脳は成長し続ける。新しい経験をするたびに、脳の神経回路が発達し、どんどん新しい情報を処理できるようになるんだ。だから、『やってみる』ことがすごく大切なんだよ。行動すればするほど、脳はもっと賢く、柔軟になる。」

場面:複数の選択肢に悩んでいた生徒が、行動を重ねることで次第に自信を持って選択できるようになるシーン

ナレーション:「行動しないと、脳は今までのパターンの中にとどまってしまう。でも、ちょっと勇気を出して行動すると、そのたびに脳は新しい選択肢を見つけられるようになるんだ。」

5. 結論:脳を鍛え、未来を広げる(25 秒)

場面:成功体験を積み重ねていく学生たちのシーン。笑顔で自信を持つ姿。

ナレーション:「だから、今までやったことのないことにも挑戦してみよう!行動することで、脳はもっと強く、柔軟になっていく。失敗しても大丈夫。大切なのは、考えを柔軟にして、次にどうするかを考えることなんだよ!」

場面:未来に向かって前向きに進む生徒たちが映るシーン。

ナレーション:「行動すればするほど、未来はどんどん広がる!さあ、今日から脳を鍛えて、もっと素晴らしい自分を見つけよう!」

工夫のポイント

アニメーション:脳の仕組みや神経回路の動きをビジュアルで分かりやすく説明し、見ている生徒が「自分の脳もこうなるんだ」と感じられるように。

音楽:明るく前向きな音楽で動画全体の雰囲気を楽しみに。

実際の中学生の生活に結びつけるシーン:部活動や勉強の場面を通じて、視聴者が自分自身の行動に置き換えやすくします。

シナプスがつながる様子を表現するためのヒント

ニューロンがつながっていく動画は、確かに専門的なアニメーション技術が必要に感じられるかもしれませんが、CANVA の「素材」で「ニューロン つながる 動画」と入力するとたくさん出てきます。←ただし、有料版がほとんど
(学校の CANVA は無料で有料版の素材も使えるかもしれません)

CANVA が使えない場合は、ニューロンが広がる様子を画用紙などで描いて、それを撮影する、あるいは、PowerPoint のアニメーションを使うなど工夫してみてくださいね。