

[緊張をほぐすための活動1]

【ねらい】ユニークなルールのじゃんけんを通して、全員で楽しさを共有する。

【準備物】なし

活動の内容	指導者として気をつけたいこと
<p>【活動1】</p> <p>「フルボディじゃんけん」</p> <p>体全体をつかったじゃんけん</p> <ol style="list-style-type: none"> ①全身を使った「グー・チョキ・パー」の形を決める。 ②2人組をつくり、じゃんけんをする。 ③相手をかえながら行う。 <p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・発達年齢によっては、最初は指導者と全員がじゃんけんをして要領をつかむことも必要である。 <p>「フルボディじゃんけん②」</p> <p>5人組で行うじゃんけん</p> <ol style="list-style-type: none"> ①5人一組になり、「親指・人差し指・・・」など一人ひとりが指の役割を分担し、「グー・チョキ・パー」を表現する練習をする。 ②「グー・チョキ・パー」のどれを表現するか5人で話し合い、他の組とじゃんけんをする。 ③「じゃんけん・・・ぽん」の合図に合わせ、5人で決めた形を表現する。 ④勝敗は通常のじゃんけんと同じ。ただし、5人で表現したものが形になっていなくても負け。 <p>「あいこじゃんけん」</p> <p>じゃんけんで仲間を増やす活動</p> <ol style="list-style-type: none"> ①2人組をつくり、じゃんけんをして、あいこになったらOK。 ②同じ2人組で、他の2人組とじゃんけんをして、あいこになったらOK。4人組になる。 ③他の4人組とじゃんけんをして・・・と人数を増やしていく。 ④最後は、全員であいこになったらOK。 <p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃんけんはあいこになるまで行う。 ・あいこになったときはハイタッチをするなど、喜びを共有できる合図を決めておくとよい。 	<p>※身体表現を伴うので、楽しくできる雰囲気づくりが事前に必要であろう。</p> <p>※「負けたら喜ぶ。勝ったら拍手」という「負けるが勝ちじゃんけん」を行うこともできる。これにより、「じゃんけんは常に勝つ方がよい」という常識を崩すこともできる。</p> <p>【ふりかえりの例】</p> <p>「何を出すか、どうやって決まった？」</p> <p>「みんなでうまく出せたとき、どんな気持ちだった？」</p> <p>※5人組にこだわる必要はない。人数が多ければ、アドバイザー役としてグループに活動の様子をフィードバックすることができる。人数が少なければ、その人数で拳を表現することも可能である。</p> <p>【ふりかえりの例】</p> <p>「あいこになったとき、どんな気持ちだった？」</p> <p>「あいこになるように、どんなことを考えた？」</p> <p>「勝ち負けが決まったときと何が違うんだろう？」</p> <p>※わざとみんなと違う拳を出す子どももいる。「みんなで一つのことをめざすとはどういうことか」を問題提起してくれているので、みんなで考え、自分たちで解決できるきっかけとさせたいものである。</p>