

[緊張をほぐすための活動2]

【ねらい】相互にふれあう活動を行い、心と体の距離感を近くする。

【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>「キャッチ」</p> <p>かけ声に合わせて指をつかむ活動</p> <p>①全員が輪になる。</p> <p>②右人差し指の先を下向きにして、右隣の人の前に出す。左掌を上にして、右隣の人を指をのせる。</p> <p>③「キャッチ」の合図で、右人差し指を上を逃がすと同時に、左隣の人を指をつかまえる。</p> <p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none">・危険回避のため、左手はすぼめるようにする。(にぎらない)・「キャット」などダミーのかけ声を入れてもよい。 | <p>※少しずつ身体接触が増える活動である。</p> <p>「手をつなぐこと」が活動目標の中心になると、発達年齢によっては抵抗がある。そのような場合は、他の活動に変更する方がよい。</p> <p>日頃の活動の中でハイタッチを取り入れるなど、他者とふれあう機会を意識しておくことも一つの方法である。</p> <p>あせらず、様々な活動を継続することで自然と心も体もつながる。</p> <p>指導者の「手をつなぎなさい」の一言が、子どもたちの心の壁を高くすることがある。</p> |
| <p>【活動2】</p> <p>「インパルス①」</p> <p>手と手が触れあう活動</p> <p>①全員が輪になる。</p> <p>②左掌を上に向け、左隣の人の前に出す。</p> <p>③「スタート」の合図で、指導者が右隣の人を掌に軽く触れる。触れられた人は、さらに右隣の人を掌に触れる。</p> <p>④順々に触れて、指導者まで戻ったらゴール。</p> <p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none">・タイムトライアルにしてもよい。・強くたたかないようにすることが必要。 | |
| <p>【活動3】</p> <p>「インパルス②」</p> <p>互いの手を握り、合図を送る活動</p> <p>①全員が輪になる。</p> <p>②指導者が右隣の人を左手を握る。左手を握られた人は右手を握る。</p> <p>③順々にインパルス(電波)を送り、指導者まで戻ったらゴール。</p> <p>【留意点】</p> <ul style="list-style-type: none">・わかりやすいようにはっきりと握る。 | <p>※できないまま進めると、途中でうやむやになり、どこまで送られているかわからなくなる。ルールの不徹底が原因であれば、再度ルールを説明することも必要。</p> <p>手を握ることができないことが原因であれば、他の活動に切り替えるなど、ほぐすことが必要。</p> <p>※手をつなぐことができれば、活動の幅がグッと広がる。</p> |