



ねらい	みんなで手をつなぎ「いっせーの」と立ち上がる活動を通じ、コミュニケーションを深めます。
対象	小学校高学年から大人まで
人数	何人でも（1グループ16人まで）
時間	60分程度
場所	どこでも
準備	なし

事前準備

- なし

実際の活動

- 一人ひとり、お尻を床につけて座ります。
手を床につけずに立ち上がってみます。（立ち上がりません）
そこで、
- 2人で向かい合って座り、手をつないで立ち上がってみます。（写真1）
（立ち上がれます）
「1人ではできないことも、2人で協力したら、できたね」と言います。
- 4人で立ち上がってみます。（写真2）
ルール：みんなとつま先がくっついていて、
お尻が床についていて、
手がつながっていること。
- 8人（みんな）で立ち上げてみます。（写真3・4）
- 16人で立ち上がって見ます。

※人数が増えれば増えるほどむずかしくなり、
グループでの話し合いが必要になってきます。
立ち上がったときの達成感は大きなものがあります。

留意点

- 手をつなげることが絶対必要条件ですので、手をつなげない集団の場合は、このアクティビティの前に、「一郎さんと二郎さん」などをやって、あそびながら自然に手をつなげるようにするとよいでしょう。



写真1



写真2



写真3



写真4