



トリップ トゥ ヘブン

ねらい	倒れる・支える活動を通じて、信頼関係を高めます。
対象	中学生から大人まで
人数	40人程度
時間	90分程度
場所	どこでも
準備	なし

事前準備

- なし

実際の活動

- 地蔵倒し

2人ペアになります。倒れる人と支える人を決めます。

倒れる人は写真1のように手を結び、足は肩幅に、目はつぶります。

支える人は、両手指をのばして、相手の肩を支えられるようにかまえ、足を前後に開きます。(写真1)

どのくらいの角度まで倒れるかは、倒れる人が決め、

支える人の、かまえる手の位置を確かめます。

掛け声をかけます。

倒れる人「準備はいいですか」→支える人「いいです」

倒れる人「倒れます」→支える人「支えます」

倒れます。(怖がって、腰から落ちないようにし、肩から落ちるように倒れます)



写真1

3人ペアになります。(写真2)

同様に前・後に倒れます。

掛け声をかけます。

倒れる人「準備はいいですか」→支える人「いいです」

倒れる人「前から(後ろから)倒れます」→支える人「支えます」

倒れます。



写真2

5人グループになります。

同様に前・後・左・右に倒れます。



写真3

- 柳に風

15人程度のグループになります。(写真3)

同様に360°に倒れます。

- トリップ トゥ ヘブン

柳に風の後、倒れた人を持ち上げます。

ゆらゆらゆらしながら、床に仰向けになるように、ゆっくりおろします。(タイトルの写真)

留意点

- 危険をとまないので、経験者が指導するようにしてください。

