



ねらい

指導者の掛け声にしたがって、みんなで体を動かす活動を通じ、心と体をほぐします。

対象

小学生から大人まで

人数

5人から30人程度

時間

20分程度

場所

どこでも

準備

なし

事前準備

- 全員で内側を向いた円をつくり両隣の人と手をつなぎます。
人数が多いときは、全員が前を向いた状態でも可能です。

実際の活動

- みんなで手をつなぎ、
指導者の「まえ」「うしろ」「みぎ」「ひだり」の掛け声を聞いて、
子どもたちが前後左右に1歩移動するあそびです。
- 「言うこと」と「やること」を一緒にします。
指導者が、「まえ」と言ったら、
参加者も、「まえ」と言いながら、前に1歩移動します。
指導者が、「うしろ」と言ったら、
参加者も、「うしろ」と言いながら、後に1歩移動します。
前後左右やってみます。
- 「言うこと」を逆、「やること」も逆にします。
指導者が、「まえ」と言ったら、
参加者は、「うしろ」と言いながら、後ろに1歩移動します。
指導者が、「うしろ」と言ったら、
参加者は、「まえ」と言いながら、前に1歩移動します。
前後左右やってみます。
- 「言うこと」は一緒に、「やること」は逆にします。
指導者が、「まえ」と言ったら、
参加者は、「まえ」と言いながら、後ろに1歩移動します。
指導者が、「うしろ」と言ったら、
参加者は、「うしろ」と言いながら、前に1歩移動します。
(これはかなり難易度が高いです)



留意点

- 緊張をやわらげ、参加者に「間違っても大丈夫なんだよ」という雰囲気を醸成するための活動です。
指導者自身がわざと間違ってみることも、参加者の緊張緩和のためにとっても大切だと思います。