



ねらい	みんなで、目には見えないもので遊ぶことにより、一体感を味わい、連帯意識をはぐくみます。
対象	小学校高学年から大人まで
人数	1グループ10人程度（複数グループ同時開催可）
時間	20分程度
場所	実際の長縄跳びができる場所であればどこでも可
準備	なし

### 事前準備

- 10人程度のグループをつくっておきます。

### 実際の活動

- 指導者が、「今日はみんなのために長縄を持ってきました」と言いながら、パントマイムで結んである長縄をほどく演技をします。
- 参加者の中から長縄の回し手を一人指名し、長縄の一方の端をその人に渡す演技をします。（小学生の場合は、先生に渡すことも可）
- 2人で見えない長縄を回し続け、全員が縄の動きを感じることができたら、一人ひとりが「跳ぶ」「出る」を繰り返す長縄跳びを始めます。
- 縄に引っ掛かった（実際には見えないがタイミングで分かる）ときは、回し手を交代します。  
はじめは自己申告で進めていきますが、慣れてきたら、回し手や見ている人も「引っ掛かった」と言えるようにすると、活動は更に盛り上がります。
- 全員が活動に慣れたところで、発展として回し手以外全員が入る長縄跳びにチャレンジしてみます。

### 留意点

- 実際の長縄跳びを経験したことがない人には、その感覚が分からないため活動は大変難しいものとなります。
- 回し手が長縄を目で追う演技をすると、長縄が見えやすくなります。

