あいさつ・ゲーム・軽運動

１　日の出

①　横を向きます。

②　左手をまっすぐ伸ばし（地平線）、右手をパー（太陽）にします。

③　地平線を固定したまま太陽を上下に動かし、地平線と重なるところで手をたたいてもらいます。

④　ゆっくりからだんだん速くしたり、三三七拍子のリズムで動かしたりします。

２　大きな拍手

①　「大きな拍手！」パン、パン、パン（大きく）

②　「小さな拍手！」パン、パン、パン（小さく）

③　①②を繰り返します。

　　　④　途中「間抜けな拍手！」２回目の拍手は空振り＋変顔　にもチャレンジします。

３　グーパー

①　右手はパーにして前に出します。左手はグーにして胸におきます。

②　「ハイ」という合図で、手を入れ替えます。

③　速さを変えてやってみます。

④　慣れてきたら、前はグー、胸はパーにします。

⑤　最後に、手を入れ替えるときに拍手を１回してから入れ替えてみます。

４　後出しじゃんけん

①　かけ声の練習をします。

　　　・ファシリテーター：「じゃんけんぽん！」

　　　・参加者：「ぽん！」

　　②　始めは、参加者は必ずファシリテーターにあいこになるものを出します。

・例：ファシリテーター（パー）→参加者（パー）

　　③　慣れてきたら、勝つものを出します。

　　④　最後に、負けるものを出します。

５　親指小指

①　手を開いて両手を前に出します。

②　「１、２、３、４、５、６、７、８、９、１０！」のかけ声に合わせて、両手の指を１本ずつ折って数えていきます。

③　次に右手と左手を１ずつずらして、指を折っていきます。

④　徐々にスピードアップしてみましょう。

６　赤いくつ

①　手の位置を確認します。

　　　・＜右手＞色を表します･･･上：赤、下：白

　　　・＜左手＞はきものの種類を表します･･･上：くつ、下：げた

②　ファシリテーターの指示に従って、右手と左手を組み合わせます。

・例：ファシリテーター：「赤いくつ」→参加者：＜右手＞上＜左手＞上

・例：ファシリテーター：「白いげた」→参加者：＜右手＞下＜左手＞下

・例：ファシリテーター：「赤いげた」→参加者：＜右手＞上＜左手＞下

７　パチパチ！ルーレット

①　ファシリテーターを中心に、参加者は円になります。

②　時計回りに順番に手を叩いていきます。

③　手を叩く間隔を短くしていきます。

④　手を叩いている途中に、ファシリテーターが笛で合図をし、聞こえたら反対回りにします。

８　トロプス

①　円形にいすを並べ着席します。

②　立ち上がって、５人勝ち抜きじゃんけんをし、勝った人から順に着席します。

③　勝ち抜いて着席している人と、５回勝てずに立っている人に、今の気持ちを聞きます。

④　次は、５人とあいこになったら着席します。

⑤　②の時との気持ちの違いを聞きます。じゃんけんは「勝ちを争うゲーム」ですが、「ともにあいこを出そう」という意識が、学習者同士の暗黙の了解のコミュニケーションを生み出します。

９　どっちを選ぶでショー

P６　ワークシート２

①　質問に対し、２つの答えのうち自分にあてはまる方を選びます。

②　その時、選んだ理由も考えておきます。

③　好きな質問を選び、どちらの答えを選んだのかを理由とともに伝え合います。

１０　私を肯定的に見ると

P７　ワークシート３

①　自分の性格などについて、欠点だと思うことやマイナスイメージで捉えていることを、「否定的な私」の欄に書きます。

②　①の欄に書いたことを肯定的な言い方（プラスイメージ）に言い換えるとどうなるかを考え、「肯定的な私」の欄に書き直します。

　　　・例：私は　けち　です。　→　私は　倹約家　です。