

絆こころのエクササイズ 「パート1」 10分

はじめに ☆挨拶 2分 ・実質 43分

平成 25 年 11 月

準備	○輪になる → 手をつないで円になってくる○円になったら恵子さん声がけ、スタート	
		スタッフアシスト
	<p>①リズムを取る。(身体と気持ちをほぐしていく) 4分</p> <p>1)「パンパン」手をたたく。(リズムを取る) × 2 回</p> <p>2)「パンパンパン」(リズムを取る) × 2 回</p> <p>3)「パンパンパンパン～」× 2 回</p> <p>4)「バンパン+右・左足踏み」× 2 回</p> <p>5)「右・左足踏み+パンパン」× 2 回</p> <p>6)「パンパン+ひざ上(右・左) × 2 回</p> <p>7)「ひざ上(右・左)+パンパン」× 2 回</p> <p>8)「足踏み+ひざ上(右・左)+パンパン」× 2 回</p> <p>9)「パンパンパン～回る」</p>	<p>・スタッフも一緒に手をつないで円に入る</p> <p>・こどもたちの様子を見ながらマネをする。</p>

↓ 自然に次の動作へ

	<p style="text-align: center;">②「リズム+ブレス」 2分</p>	
	<p>1)「パンパン」手を叩く+はあっ、はあっ！ ×2回</p> <p>2)「バンパン」+ひっ、ひっ！ ×2回</p> <p>3)「パンパン」+ふっ、ふっ！ ×2回</p> <p>4)「パンパン」+へっ、へっ！ ×2回</p> <p>5)「パンパン」+ほっ、ほっ！ ×2回</p> <p>6)ははひひふふへへほほ～ ×2回</p>	<p>・全員、輪に入る</p> <p>・マネをする。</p> <p>・子どもたちの様子を見る。</p>

③身体全体を使った動きへと・・・「猫・犬・鳥」 4分

○輪になる

- 1)両手を揃えて、右・左に身体を動かす。(フウン)×2回
 - 2)ネコの手で前に、「ニャー、右手出す」×2回 + 「ニャー、左手出す」×2回
 - 3)「ニャオニャオ(右手・左手)×2回
 - 4)「ニャオニャオニャオ」(右手・左手・右手)×2回
 - 5)立ったまま、「ワン」×2回
 - 6)「ワンワン」×2回
 - 7)「ワンワンワン」×2回
 - 8)「チュン」×2回
 - 9)「チュンチュン」×2回
 - 10)「チュンチュンチュン」×2回
 - 11)四つん這いになって(猫)ニャオン～ (イメージ:話かけるように)
 - 12)四つん這いになって(犬)ワンワン (イメージ:話かけるように)
 - 13)ジョジョにうつ伏せになって、「手足を伸ばし、ジタバタする」
 - 14)仰向けになって「わあーっ!」と言って「手足を挙げて、ブラブラする」
- ゆっくり横向きになり起き上がり立ち上がる。
- 手をつないで自然と円になる

円のまま行う

マネをする。

こどもたちの様子を見る。

ネコが人にすり寄るようなイメージでこどもたちにくっつかない程度にするよる。

スタッフがこどもたちにすり寄っていく感じ。

但し、男性は男の子へ

こども、スタッフごちゃごちゃに混ざる

素早く円になるように促す

「パート2」 8分			
準備	○円になったらスタート○「はい！」手をあげる・・・注目させる！		
パート 2 「承」 永野 代表 8分	①行進(緊張とゆるみ)・・・8分		
	1)まず、その場で行う。→その場で足踏み、きょうつけ、フウ～しゃがむ	} ×2回「カチンカチ →「止	スタッフも円に入って同じように行く。 「ふう～」 「グニャグニャ」とゆるむ言葉を言ってしゃがむ! スタッフも円に入って一緒に行く。 野さんに } ウェーブ右まわり×2回 ウェーブ左まわり×2回 } 円の中心へかける寄る 広がる
	2)「右向けー右！」 「前～進め！」 行進する。「いち、に、さん、し・・・」 立ち止まって足踏み まれ！」 → ン」 → 「グニャグニャグニャ～」		
	3)「きょうつけ！」 (全員止まれ！) 「かちんかちん！」 (緊張) 右 2 回	}	
	4)「ぐにやぐにやぐにや～」 と言ってしゃがむ。(緩む)		
	5)立ち上がり「きょうつけ！」	}	
	6)「左向け～左！」 行進する。「いち、に、さん、し・・・」		
	7)「きょうつけ！」 (全員止まれ！) 「かちんかちん！」 (緊張) 左 1 回	}	
	8)「ぐにやぐにやぐにや～」 と言ってしゃがむ。(緩む)		
	9)立ち上がり	野さんに	
	10)少しずつ歩き出し丸くなり手をつなぐ、その場で足踏み(呼吸を整える)		
	11)様子を見て、永野さんから右の手で「ウオッ！」 と言って、手のウェーブがまわって、永 戻ってきたら今度は左手のウェーブ。		
	12)手をつないだまま「ワァーッ！」 と言って手を挙げ、円の中心に集まる。		
13)そして、手を下げながらバックして戻る。			

↓自然に次の動作へ

「パート3+怒哀楽喜」 10分		
準備	<p>○円になったまま、手を離して、少し静まりかえってから始める。</p> <p>1)永野さんから右となりのこどもへ「うわあっ！」を一周、 右×2回</p> <p>2)永野さんに戻ってきたら、少しためて左へ「ウオワァッ！」と一周 左×1回</p>	<p>「ウおっ!」小さく×1周</p> <p>「うおーっ!」やや大きく×1周</p> <p>「うおっー」大きく×1周</p>
パート 3 7 分	「わあーっ! きゃーあー!」・・2人1組の行動・・2分	
	<p>○リーダーが円の中心に行ってパフォーマンスを見せる</p> <p>1)「ワァーッ!」→「きゃあー」</p> <p>2)逆パターンをする</p> <p>3)「はい、隣の人と2人1組になって、はじめーーー!」でスタート!</p> <p>4)様子を見て終了する「わあーっ! Vs きゃあー!」×1人2回</p>	<p>・2人1組にさせる</p> <p>・いつまでも1人の子等がいたらスタッフが組む。</p> <p>※スタッフは終わりに導く</p>
	「イエス・ノー」 2人1組の行動……5分	

<p>○「はい! 次は二列に並びませーす!」</p> <p>1)二列に並んだら</p> <p>2)「みんなまずは見ててね～」言う</p> <p>3)「イエス!」「ノー」を行う、逆パターンも見せる</p> <p>4)「ここで一つお願いがあります。お友達の身体にふれたり、手で叩いたりしないでくださいね。」注意点を伝える。「みんなわかったかなあ～!」</p> <p>5)手をあげて、「右側のみんながまずイエスです。」「では、はじめー」×1回</p> <p>6)「はい終了!」と言って終わらせる。 チェンジします。</p> <p>7)「今度は左側のみんながイエスです!」「はい、はじめ!」×1回</p> <p>8)「はいおわり——!」と言って終わらせる。</p> <p>9)列を1つずらして、「右側の子がイエス」×1回</p> <p>10)チェンジして「左側の子がイエス」×1回</p> <p>11)「手をつないで丸くなって～」と言って、円になる。 ↓次の行動へ進む</p> <p>12)「手を離して」</p>	<p>スタッフは、二列にならばさせる。</p> <p>※YESorNOはスタッフは入らない。</p> <p>※奇数だったら人数あわせでスタッフが入る。</p> <p>・夢中になっているので手で叩いたり触れたりしていたらそっとしないように促す。</p> <p>・スタッフも一緒に手をつないで円に入る</p>
--	--

怒哀楽喜（身体表現&感情）……5分		
怒	<p>1)「チェッ!」足をケル（片手、上から下へ振り払う感じ） ×2回</p> <p>2)「ふん!」（顔を横に向けて） ×2回</p> <p>3)「ちっくしょう!」（両手で悔しがらる感じ） ×2回</p>	

<p>哀</p>	<p>4)「えーん!」「ええーん!」と言って泣く。(両手で顔をおおう感じ) 円は崩れる</p> <p>5)誰かのそばにいく→中央へ集まる感じ。</p> <p>6)慰める・・・肩を軽く触れる ※注意点あり</p> <p>7)「ポポイのポーイ!」「ポポイのポーイ!」言う。※両手をあげて、飛んでけ～というイメージ</p>	<p>こどもたちを巻き込んで、</p> <p>スタッフも泣きながら中央へ</p> <p>▲注意点、絶対スタッフは、男性は男の子のみ。女の子にはいかない。</p> <p>※ただし、こどもから来た場合はオッケー</p>
<p>楽</p>	<p>8)「わあっはっはっはっ」と笑う ※お腹をかかえて笑う。</p> <p>9)「ばんざーい!!!」「ばんざーい!!!」と両手をあげて元気よく!「ばんざーい」</p>	<p>※指をさして笑わない。</p> <p>※沢山のこどもたちと行う。</p>
<p>喜</p>	<p>～バラバラに交わっている状態～</p> <p>10)はじめに走り始める。。</p> <p>11)スタッフも走り始める、回りのこどもたちも巻き込んで。</p> <p>12)ハイタッチを受ける側になる。→走り始めて沢山のこどもたちとハイタッチ</p> <p>13)スタッフも隣にたち、こどもたちのハイタッチを受ける</p>	<p>スタッフはハイタッチ受けて側になる。</p>
	<p>14)円になる。</p> <p>15)呼吸を整える。隣の人と手をつないで輪を作り、その場で足踏みをしていく。</p>	<p>スタッフがこどもたちと手をつなぎはじめる</p> <p>スタッフは外れる。</p>

絆こころのエクササイズ 15分 「パート4」6分+「感想」5分+「集合写真」3分+「退場」1分

○気持ちが落ち着いたら、恵子さんスタート

基本は、こどもたちのみ

	<p>感謝の気持ち</p>	<p>スタッフアシスト</p>
--	---------------	-----------------

<p>パート 4 「結」 恵子さん</p> <p>5 分</p>	<p>1)「それでは、目をつぶって、手を離しましょう」</p> <p>2)「大きく深呼吸します。鼻から吸って～。口から「ふうー」と吐いて～。もう一度、鼻から吸って～、口から吐いて～」</p> <p>※ひと呼吸おいてから始める。</p> <p>3)「右手をあげて、心臓の上にそっと手をのせましょう。」</p> <p>4)「心臓の音を感じましょう。」</p> <p>5)「私たちは、いろんな命をいただいています。……」</p> <p>6)「それでは、目をつぶったまま、お隣のおともだちと手をつなぎましょう」</p> <p>「手をギュっ!にぎって、お友達に感謝の気持ちを伝えましょう!」</p> <p>「伝わったかな」……「目をあけてみましょう」</p> <p>7)「●年●組の世界に一つの輪ができました。」「みんな、一人じゃない、みんな繋がっているのです。忘れないでくださいね。」</p> <p>8)「はい、手を離してください。」</p> <p>9)「それでは、今日のエクササイズは終わります。みんなでありがとうございました。と言って終わりましょう。」と言う</p> <p>10)「ありがとうございました。」子どもたちが「ありがとうございました。」で、お・わ・り。</p>	<p>※目をつぶっていない子どもやおしゃべりしている子どもにジェスチャーで「シー」と言い静かにする。</p> <p>※状況を見渡しフォローする。</p> <p>※円に入っても良いし入らないスタッフが全体を確認する。</p> <p>スタッフもありがとうございました。</p>
--	--	--

「感想タイム」…… 5分

<p>中心 とな って リ ー ド</p>	<p>1)「みんな最後に集まって～!」 2)「今日はどうでしたか、何か思ったり感じたことがあったら手をあげて教えてください!」 3)手をあげた生徒に「お名前からお願いします。」 4)こどもが感想を言い終えたら「〇〇くん、ありがとう」と言って感想に関して教えてください。 5)「では、〇〇くん、誰かおともだちを選んでください。」と言って生徒に次のこどもを選ばせる。 ※時間を見て、2～3人 「みんなどうもありがとう」</p>	
<p>5分</p>	<p style="text-align: center;">「写真撮影タイム」……3分</p> <p>「それでは、最後にみんなで記念撮影しまーす。」先生も入ってもらって。</p>	<p>スタッフも先生もみんな入る。</p>
<p>1分</p>	<p style="text-align: center;">「生徒たち退場」……1分</p> <p>スタッフ全員、入口の方に並ぶこどもたちが退場するときに「笑顔のハイタッチ」で送りだす。</p>	<p>笑顔のハイタッチでお別れ</p>