

参加者全体で行う

学び
1

みんなで拍手

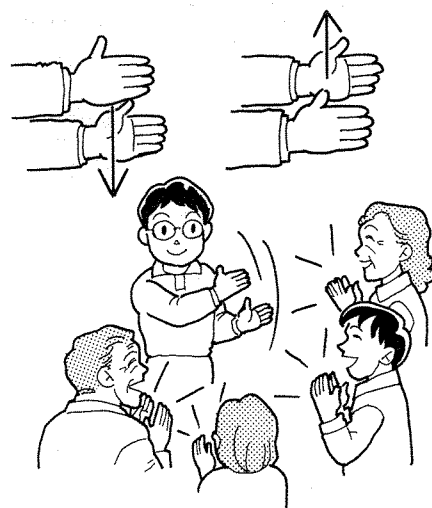
安心できる雰囲気作り

【学習のねらい】

拍手で身体を動かすことを通し、参加者の気持ちを和らげ、次の活動に主体的にかかわろうとする雰囲気をつくる。

【進め方】

- (1) ファシリテーターが、参加者の前に立ち、左手の手のひらを掲げ、右手が左手を通過した時（上下）に一回拍手をする。
- (2) 最初はゆっくり行う。拍手がそろったら徐々に速くしていく。
- (3) 「それでは」と言って、三三七拍子調で行ってみると笑顔が出て来て明るい雰囲気になります。



参加者全体で行う

学び
2

エネルギーを伝えよう

安心できる雰囲気作り

【学習のねらい】

一人一人の内にあるエネルギーを参加者同士が、気持ちをひとつにしながら伝えあう。

手を握り合うことを通し、参加者の気持ちを和らげ、次の活動に主体的にかかわろうとする雰囲気をつくる。

【準備するもの】

- ・ストップウォッチ（腕時計でも可）

【進め方】

- (1) 参加者に一重円になってもらい、お互いに手を取り合います。
- (2) ファシリテーターは、参加者がつかないだ手を片手で握り、「用意！スタート」と言いながら、参加者の手を強く握ると同時にストップウォッチを押しします。
- (3) 参加者には、次々に隣の人の手を強く握って貰って、一周のタイムを計る。
- (4) 2・3回繰り返し、タイムが速くなることを確かめ合う。

