

## からだところのリラックスをめざして

～自己表現の楽しさを味わいながら～

最近、子どもたちのコミュニケーション能力の不足がよく指摘されます。コミュニケーションの能力が足りないために、起きてしまった事件・問題はかなりあると思われます。

そこで、ここでは、コミュニケーション能力の基盤づくりとして、劇遊びやゲームの手法をいくつか紹介します。目指すのは、からだところのリラックスです。

これから紹介するいくつかの遊びは、新しい学級になったときや新しい集団に入ったときに活用できるものです。

### 〈笑いのリレー〉

- ①輪になって座ります。いすがあった方がいいです。(5～6人が適当ですが、学級全員でもかまいません。)
- ②はじめにA君が正面を向いて、ニヤリ。
- ③次にとなりのB君を見て、ニヤリ。
- ④B君はCさんへ、ニヤリ。
- ⑤こうして一回りしたら、しだいに笑いを大きくしていきます。
- ⑥1周目、ニヤリ。→2周目、「フフ」→3周目、「ハッハッハ」→4周目、「ワッハッハ」……と、エスカレートして最後は全員で笑いの大合唱になって終われば、最高です。

### 〈透明なわとび〉

- ①全員で大縄跳びの8の字跳びを行います。
- ②ある程度続くようになった段階で、回し手が縄を持たずに、縄を回す動作をします。
- ③8の字と同じように、一人ずつ透明な縄が回る中に、入って跳んで出ます。
- ④跳ぶ人は、見えない縄を目で追いながら、タイミングをとって跳びます。足をかけたと思ったら持ち手と交代します。
- ⑤見えない縄が本当にあるように思えてきたら大成功です。全員で、想像力のすばらしさを感じながら行えるとよいです。

### 〈春・夏・秋・冬〉～ジェスチャーを使った仲間づくり～

- ①自分の生まれた月の季節を確かめます。

三月・四月・五月……春	六月・七月・八月……夏
九月・十月・十一月……秋	十二月・一月・二月……冬

と決めます。

- ②それぞれ、自分の生まれた季節の食べ物・行事・植物など、いろいろ思い浮かべます。その中から、自分の生まれた季節を表すものをひとつ選び、動き(ジェスチャー)を考えます。ジェスチャーは一人でできるものにします。

③リーダー（教師）の合図で、いっせいにジェスチャーをし始めます。このとき声を出さずに、動作だけで、同じ季節の仲間を探します。同じだと思った人と集まってグループを作ります。

④ほぼ、4つに分かれたところで、今度は集まった仲間と相談して、グループで季節を表すようなジェスチャーを考え、みんなの前で発表します。

ジェスチャーで行う仲間づくりゲームです。

血液型・星座などを使ってそれぞれの仲間に動物をあてはめて、その動作をして仲間を見つけることもできます。

例えば、A型・・・犬、B型・・・ねこ、AB型・・・とり、O型・・・たこ、という感じで、いろいろ考えてみると面白いです。

