

すぐに使えるプログラム

Vol.147

シッティングチェア（人間イス）

ねらい 協力、スキンシップ

時間 20分程度

場所 どこでも

人数 何人でも

季節 いつでも

用具 なし

手順

1. じゃんけんイモムシの続きでやることが多いです。1重の輪になった段階でスタートします。

2. まず、前の人の肩に手を乗せたまま、まん丸の形の良い輪を作ってもらいます。前の人のかかとに自分のつま先がつくくらいに接近してもらいます。

3. 号令とともに、ゆっくり後ろの人の腿に体重を預けます。

※注意してください。

"みんなでリズムを合わせて、同時に座ること"

"ある人が我慢するとそこで崩れてしまうので、後ろの人を信頼して体重を任せること"

"膝にお尻を乗せるくらいではなく、深く腿にキチンと座ること"

1カ所が崩れると、そこからドミノ状態で人が重なり合ってしまうので、一番下の人は本当に危険です。くれぐれも注意してください。

4. うまくいけば、そのまま「右、左、右、左…」と足を動かし、そのまま少しずつ回転することもできます。

*でもあまり無理をしないように。

●一連のグループワークの締めくくりとしても良いです。

●ふざけると非常に危険です。大人の参加者でも床に頭を打つということがありました。

●女性、思春期の子どもなど、人の接触をいやがる参加者もいるので、決して無理して実施せず、見極めた方が良いでしょう。

