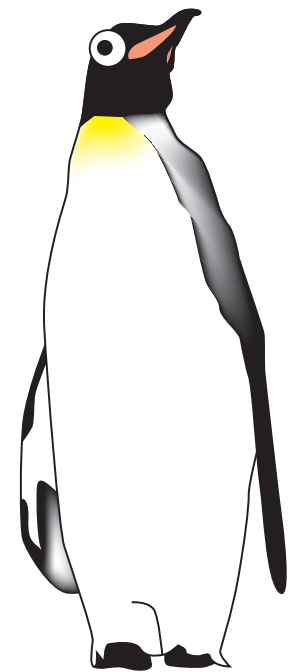


ク イ ッ ク チ ェ ッ ク



目 的

アイスブレイク
(自分自身やグループの緊張をときほぐす)

ながれ

全員輪にして、指導者が問いかけます。

「今朝の調子はどうですか？心と体の健康チェックをしてみませんか？」

(バージョンその1)

全員に心持ちと体の調子を天気にたとえてもらいます。

(例)

「雲一つない快晴」

「暗雲が立ち込めていて、いまにもどしゃ降りになりそう」とか。

(バージョンその2)

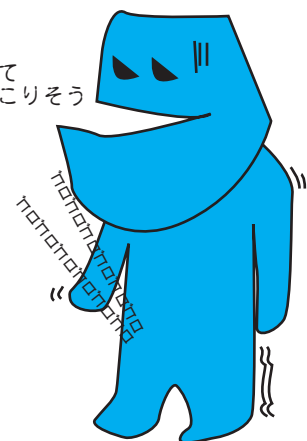
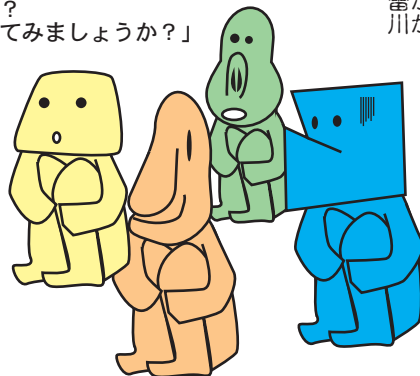
親指をヒッチハイク式にあげてもらい、親指をバロメーターに元気全開だったら指を真上に、まあまあだったら指を水平に、調子が最悪だったら指を地面に向けます。

●バージョンその1ー全体で5分くらい

●バージョンその2ー1~2分くらい

「今朝の調子はどうですか？
心と体の健康チェックをしてみませんか？」

黒い雲がたちこめて
雷がゴロゴロ鳴ってて
川が氾濫し洪水が起こりそう



えっと…。早くトイレいった方がいいね。

POINT

研修やプログラムの最初に参加者の体調や心持ちを一瞬に把握できるアクティビティです。
中学生など、コミュニケーションをとるのが苦手な年頃の子供にはよいでしょう。