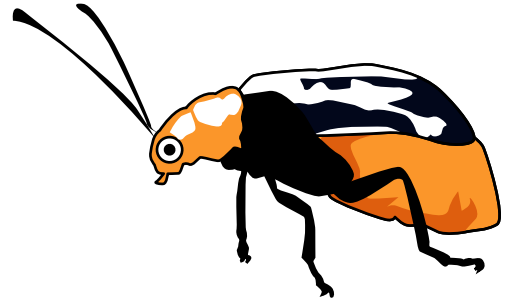


木の葉フトン



時間 20~40分

人数 2人以上

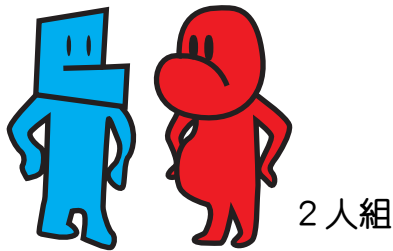
場所 乾いた落ち葉が沢山ある林

用具 落ち葉、大ビニール袋（2人に1枚程度）

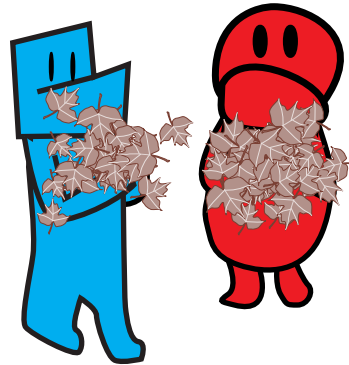
季節 秋から冬の日中暖かい時

テーマ

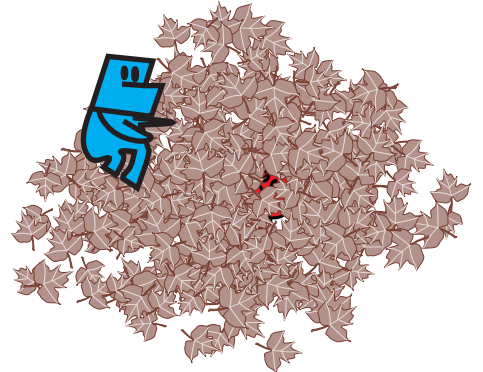
木の葉の暖かさにつつまれながら、森との一体感を体感する。



落ち葉を集めます



葉っぱをかけます。
…って、ずいぶんかけたね。



ながれ

ペアをつくります。
一回見本を見せながらやり方を説明します。

- ① 協力して落ち葉を集めてください。
- ② 一人が好きなのところに寝ころび、両手を体からはなして体の力を抜き、楽にしましょう。
- ③ パートナーが、乾いた落ち葉を全身にかけてください。ほこりが立たないように、なるべく静かにかけましょう。そのとき、顔にはそっと葉っぱをおくようにして、目の回りにはかけないようにします。
- ④ 落ち葉をかけ終わったら、パートナーは少し離れて視野に入らないようにして、静かにしててください。

先に落ち葉をかけてもらう人が、落ち葉に埋まってから始まりの合図をし、最低10分間は静かにして、森を眺めます。
交代の合図をします。
終わりの合図をし、どんなことを感じたかみんなで話し合います。

ポイント

ダニやヒル、ムカデなど、有害な虫がいる地域では、避けてください。

落ち葉に埋もれるのをいやがる場合には、落ち葉の上に仰向けになるだけでもよいでしょう。