



遊びながら、心をほぐそう♪



本日の進行役（ファシリテーター）

*

*

このワークは親同士、あるいは親子で遊びながらコミュニケーションをとったり、共感したりするプログラムです。今日は、皆さんと一緒に楽しく遊びながら、「心」をほぐしていきましょう。

みんなのルール

- ・話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
 - ・うまく話ができなくてもいいですよ。
 - ・他の人が話をしている時はみんなで聴きましょう。
 - ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
 - ・この時間を楽しみましょう。
- ～お願い～
- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

少し身体を動かしますので
みんなのルール追加編

- ・がんばらないでください。がんばるとけがをすることがあります。
- ・アキレス腱をしっかりと伸ばしましょう。
- ・跳びますので、靴を履きましょう（スリッパの着用はケガのもとです）。

ワーク1

「エアー縄跳び」をしよう！

①「エアー縄跳び」は見えない縄での縄跳びです。次のことを想像しましょう。

素材は？

色は？

長さは？

重さは？



②実際に跳んでみましょう。

普通に跳んで → ランニング → あや跳び → 二重跳び

想像を周辺に広げる → コミュニケーションの第一歩です。

③2人跳びをしましょう。

どんな縄のつもりだった？ → ()
どんな合図で始めた？ → ()
どんな合図で終えた？ → ()
うまく跳べるのはどんな時だった？ → ()

④パートナーを変えてやってみよう。

⑤やってみてどう思いましたか？



言葉を使わないコミュニケーションがあります。

時間があれば縄まわし役2人で大縄跳びをして『みんなで遊ぶ』こともできます。エアーなわとびのように、道具がなくても遊ぶことはできます。みんなで遊ぶ事がコミュニケーションなどの育成につながり、遊びを工夫することが創造性などの育成につながります。

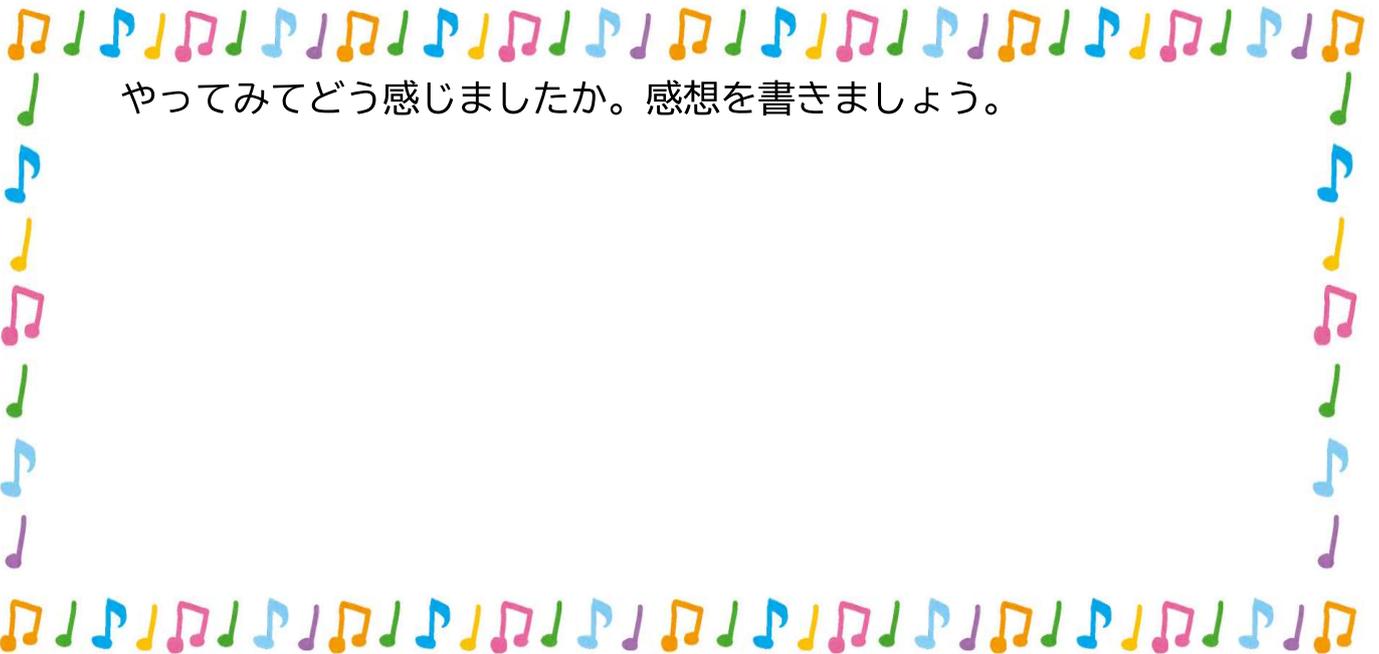
ワーク2

「ジェスチャーゲーム」をしよう！



- ①グループで一人がジェスチャーをします。他の人が何をしているところかを書きます。
- ②ジェスチャーする人を交代します。全員がジェスチャーしたら終了です。
- ③答え合わせをします。

※事前に、ジェスチャーカードを用意しておくのもおすすめです♪



やってみてどう感じましたか。感想を書きましょう。

- 体を動かしたので、少し休憩しましょう。
水分補給をしながら、おしゃべりしましょう。
- ・最近うれしかったこと
 - ・好きなテレビ番組、音楽、食べ物など
 - ・今がんばっていること
 - ・もしも魔法が使えたら…

ホッと一息♪休憩タイム♪



子どもたちにとって、遊びは学びの宝庫です。遊ぶことから身に付けられる運動能力や社会性、自己肯定感は、一人一人の人格形成により良い影響を与えます。

では、大人はどうでしょうか。大人にとっても遊ぶことは、とても大切なことです。遊びは脳の柔軟性を高めたり、有害なストレスを抑制したりしてくれます。また、他者との交流を通じて感情を共有することで、コミュニケーション能力が高まります。

また、遊びは非認知能力を高める良い体験になります。ぜひ、たくさん遊んで体も心もほぐしましょう。

※注意※

ここで言う「遊び」とは、一人で遊ぶゲーム等は含みません。

豆知識

計算力や語学力といった学力テストで測れる能力のことを認知能力と呼びます。非認知能力は、認知能力以外のものを指し、学校生活と密接な関係があります。

文部科学省では、小学校教育につながる幼児期の学びの特性として、非認知能力を次の3つの観点でまとめています。

- ①自分の目標を目指して粘り強く取り組む。
- ②そのためにやり方を調整し、工夫する。
- ③友達と同じ目標に向けて協力し合う。

家庭で手軽に
非認知能力を
育成できます♪

「早寝早起き朝ごはん」
を意識しよう

お手伝いなどの体験活動
を大切にしよう

良いことをしたら
たくさん褒めよう

目を見て挨拶しよう

