

# 心のつながりシート



## 心がつながる体がほぐれる 体ほぐしの運動



### 活動実践

#### ☆ブラインドウォーク



ペアでの活動です。一人が目をつぶって歩き、もう一人の児童が、不安を取り除けるような言葉掛けを行います。

「〇〇さんの前にもうすぐ壁があるよ。」や「前には何もないからゆっくり歩いて。」という言葉に安心することができました。

感染症対策を踏まえ、新聞紙で1 m以上の距離をとって行っています。

#### ☆風船バレー



ペアやグループで、不規則に動く風船を目的地に向かって進めていきます。声を掛け合ったり、動きを合わせたりすることが、風船を進めていくコツです。

感染症対策を踏まえ、グループではなく、ペアでの取組にしています。

目をつぶっているペアの児童の名前を呼んで、自分の場所に誘導します。真ん中にいる児童は、ペアの児童の声を分けて、ペアの児童のもとに向かいます。やっとの思いで友達のところにとどり着いたとき、心と心がつながります。感染症対策として、声をかける児童はマスクを着用します。

#### ☆さけべ さけべ



体ほぐしの運動では、「身体的コミュニケーション」を通して、友達と豊かに関わり、自己の心と体の状態について気付いていくことをねらいとしています。

子供の心と体の状態が見える化できるように、「心と体マップ」を使用して、授業前と、授業後の心と体の状態を2軸4象限で子供たちに付箋を貼ってもらいます。

子供たちは心と体が一体となって温まっていく様子が一目でわかり、温かい気持ちで学習を終えることができました。

