

## 「ワークショップ・身体で表現」



お家の方へ

学校では、学部学年ごとに、体育や音楽、自立活動など様々な時間に身体へのアプローチを通して自分の身体を意識する活動を行っています。学校がお休みの今、ご家庭でお子さんと体を伸ばしたり縮めたりして、表現活動をしてみませんか。

一人バージョンと、二人バージョンがあります。簡単に準備体操などしてから始めるといいかと思います。

### Ⅰ 壁にやさしくタッチ

・用意するもの

- ① 手形（印になれば何でもOK）、足形もあると動きに幅がでます。
- ② マスキングテープなど壁紙を傷つけないもの

・やり方

- ① 壁に手形をマスキングテープで止める。
- ② 「やさしくタッチ！」と言い、見本をみせる。
- ③ お子さんが、やってみる。

☆ かがむ位低い位置、少し手を伸ばせば届く位、横、斜めなどいろいろできます。

☆ 速く、ゆっくり、また音楽をかけながらも楽しいです。

☆ 車いすのお子さんは、ボード等に手形を貼り個々に応じて位置を工夫します。

- ① かべに手がた  
・向きや間隔を変えても



- ③ かべにタッチ  
・片手、両手

- ② 床に足がた  
・間隔を変えても



## 2 身体（からだ）で名前を表現しよう

### ・用意するもの

- ① クリアファイル
- ② 自分やキャラクターなど名前を濃く書いた紙（裏から透けて見えるように）

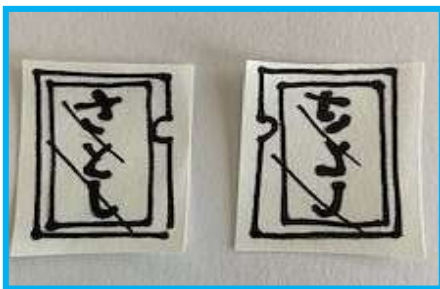
### ・やり方（一人バージョン）

- ① 名前等を大きく太く書いて、クリアファイルにはさむ。  
自分の名前等一文字ずつ、片手両腕で空中に書く。（言葉に出しながら）  
☆はじめは、顔から胸位の高さで、次に腕を伸ばし頭の上からつま先まで大きく、そして目の高さから口元までと小さく。  
☆斜めに、足を広げて・・・等工夫、バージョンアップもできます。

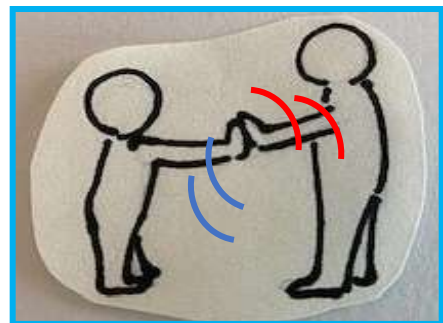
### ・やり方（二人バージョン）

- ① 名前等を大きく太く書いて、クリアファイルにはさむ。  
☆裏にして家族は鏡文字バージョンで書く。後は、一人バージョンと同じ。  
☆スピードを変えたり、音楽に合わせてもいいです。  
☆二人で手を合わす前後は、手洗い🧼をしてくださいね。

### ①名前をクリアファイルに



### 二人バージョン



### 一人バージョン



たくさん動くといい  
汗💧かきます。

