

車いすダンス

1. はじめに

車いすダンスは、イギリスやアメリカにおいて車いす同士がペアになって踊るスタイルから始まりました。社交ダンス、フォークダンス、スクエアダンス、シークエンスダンスなどが広く踊られていたようです。障害者スポーツとしてのポールルームダンスを取り入れたのは、ミュンヘン工科大学の G. Krombholz(ゲートルート・クロムホルツ)博士です。ダンス教師の資格を持ち競技ダンスの素晴らしさを知る博士は、競技ダンスのスピード感と優美さを「車いすダンス」でも表現しようと試み、現在のようなは障害のある人と障害のない人がペアを組んで踊るコンビスタイルを考案・普及させました。またオランダのミセス・シー・パフォーランス は、障害を負う以前に競技ダンサーであったこともあり、英国から持ち帰った「車いすダンス」をポールルームダンス界とも連携してオランダ各地で奨励し、現在では大きな組織になっています。



G.クロムホルツ博士

日本では、四本信子氏がオランダ・ドイツに留学・習得し、平成3年1月に「日本車いす研究会」を設立し、その後「NPO法人日本車いすダンススポーツ連盟」に発展、全国的に広がっています。

車いすダンススポーツでは、車いすに乗っている方を "ウィルチェア・ドライバー" (Wheel Chair Driver)、立ち役の方を"スタンディング・パートナー" (Standing Partner)と呼びます。ダンスの内容は、スポーツダンスと同様スタンダード5種目(ワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、ウィナーワルツ、クイックステップ)、ラテンアメリカン5種目(ルンバ、サンバ、チャチャチャ、パソドブレ、ジャイブ)の計10種目で踊ることが出来ます。

車いすダンススポーツは1977年にスウェーデンにおいて国際競技会が開始されました。その後、様々な地域ごとのあるいは国際的な競技会が開かれ、1998年に日本において最初の世界選手権大会が開催されました。同じ年に車いすダンススポーツはIPCの正式な選手権種目となりましたが、現在の所ではパラリンピック種目としては行われていません。世界的にはIPC直属の組織として登録され、ヨーロッパ地域で世界選手権大会やヨーロッパ選手権大会も開催されています。2004年11月にはアジア・太平洋地域で初めて車いすダンススポーツ世界選手権大会が開催されました。さらに、2013年に2014年のアジアパラリンピックの正式種目として承認され、日本は仁川アジアパラリンピックに参加し、銀メダル取得しました。

日本では、コンビスタイルの社交ダンス以外にも、車いすダンスは幅広く行われています。日本車椅子九ダンス協会(矢車草)では、車椅子を活用した社交ダンスやフォークダンスやレクリエーションダンスを行っています。フォークダンス、レクリエーションダンス、「寝たきりになら連」などの阿波踊り、ヒップホップ、創作ダンス、即興ダンスなど個人の興味に合わせて様々なスタイルが行われるようになってきました。

2019年のいきいき茨城ゆめ大会においても、オープン競技として車いすダンスが青柳公園市民体育館で開催されます。



図1 車いすダンススポーツ

2. 車いすダンスの基本

ダンスは本質的にユニバーサルな身体活動（年齢、性別、障害の有無などに関係なく誰もが共に参加できる身体活動）なのですが、実際に車いすダンスを指導する場合は、配慮や工夫が必要になってきます。

3. 車いすダンスの分類について

本プログラムユニットではダンス活動を二つの観点から分類します。一つ目の観点は、ダンスのフレームや構成がありリズムや振りがあらかじめ決められているダンス（以後型のあるダンス）とフレームが無く創造的、即興的にリズムや動きを創り出していくダンス（以後型のないダンス）です。

型のあるダンスは、振りや構成をあらかじめ決めたもので、ボールルームダンス、フォークダンスのような社交型ダンス、バレエ、ジャズダンスなどのようなパフォーマンス型ダンスなどがあります。この領域のダンスは一般的になじみがあり、決められたステップや振りを音楽に合わせて動くことで誰にでも手軽に楽しめることから、比較的取り組みやすい活動になります。障害のある子ども達の場合は障害のない子ども達と同じステップや振りを行えないことがありますので、障害の状態に応じて振り付けを変更、修正する必要があります。例えば車椅子を使用している子どもは、フォークダンスのステップを車椅子の操作によって動けるような振りに変更します。障害の重い子ども達の場合は、パートナーの適切なリードや補助をすることで参加できます。

型のないダンスは身体や動きに気づき、探求し、創造するための自由な身体表現活動で、即興ダンス

や創作ダンス、ヒップホップのリズムに合わせて自由に体を動かすようなリズムダンス系も含まれます。振りや構成は決まっておらず、活動を展開する中で即興的に動きを見つけ創っていきます。あらかじめ動きが決まっていないのと、展開の中で臨機応変に対応する必要があるため、活動になれていない人には敬遠される傾向があります。しかし逆に動きの決まっていないことが、障害を意識せずに動けることになり、ダンス活動を豊かに広げていくために向いています。型のないダンスを指導する場合は、イメージや動きを引き出しやすいような音楽の選択、小道具の使用、環境設定、援助の方法などを考案、工夫することが必要です。

表1 障害のある人のダンス分類

	型のあるダンス	型のないダンス
定義	構造化されたダンス 振り付けや構成があらかじめ決められている。	創造と即興のダンス 振り付けは決まっておらず、即興的に動いたり、創造したりする。
ダンスの種類	フォークダンス、社交ダンス バレエ、ジャズダンス等	即興的ダンス、クリエイティブダンス、リズムダンス等
ねらい	振りやステップの習得 音楽と動きの調和 動きの育成、発達 社交、交友 パフォーマンス	気づき（自分、他人、環境） 動きの探求と創造 自由で自然な動きの経験 コミュニケーション リラクセーション
障害のある人への適応	ダンステクニックの変更、修正 振り付けの工夫 適切な援助	動きやすい環境づくり 動きに気づき、動きを引き出すための創意、工夫（音楽、絵、小道具）

どちらのダンスを選択するかは、参加者の身体的、認知的能力、指導者と参加者が満足できる指導スタイル、指導者が到達して欲しいと望むゴールなど様々な要素によって判断するべきでしょう。例えば、知的障害のある生徒は、ダンスの枠組みがきちんとなされていない状況では自由に動けないことが考えられますし、動きを発見するような課題においては、認識、言語などの知覚能力が十分に備えわっていない場合、困難であることも考えられます。しかしその一方で、もし創造的ダンスの活動がないとすれば、子ども達には自分自身の動きの探索、発見、創造、表現等の機会をほとんど与えられないことになります。もしダンスの目標が個々の技能の具体的な進歩にあるならば、型のあるダンス活動の方が適切かもしれませんし、子ども達の創造性や表現を促進することをねらいにするならば型のないダンスを選択する方が適切であるかもしれません。

ダンスの様式は実に多様であり、その概念を定義づけることはきわめて困難ですが、社交ダンス協会のHPには「楽しみや喜びを基調とするという観点」から「遊戯的でリズムカルな動きの連続によって豊かなコミュニケーションと表現を楽しむ文化」と定義し、ダンスを、リズムカルな動きの連続の共有から生まれる交流の楽しさを重視する「コミュニケーション系」と、リズムカルな動きの連続を工夫して、願いやイメージを表すことの楽しさを重視する「表現系」とに分けています。

例えば、パートナーとの交流の楽しさがもっとも重要な意味をもつソーシャルダンスやフォークダンスはコミュニケーション系の代表例であり、イメージやテーマを創造的な動きの工夫によって表現する

クリエイティブな創作ダンスは表現系の典型です。

4. 車いすダンスのペアワークについて

1) 車いすダンスペアの名称

車いすダンススポーツや車いすフォークダンスなどにおいては、障害のない参加者と車いすの参加者がペアを組む、いわゆるコンビスタイルを基本としています。この場合、障害のない参加者をスタンディング・パートナー（略してスタンド）、車いすの参加者をウィールチェア・ドライバー（略してチェア）と称しています。

本プログラムユニットにおいても障害のない参加者と

車いすを使用している参加者がペアを組むことを基本にしてはいますが、障害のない参加者を「スタンド」、車いす使用者を「チェア」と呼ぶことにします（図2）。

ソーシャルダンスやボールルームダンスは男性がダンスのリードをしますが、車いすダンスでは男女にかかわらずスタンドがチェアをリードします。

2) 車いすの介助と車いすダンスのリード方法について

車いす使用者に対して介助者が移動介助をする場合は、図3のように後方から介助グリップを握って車いすを操作します。車いすダンスでは、移動介助をするように後方からのリードをすることもあります。ほとんど場合お互いの顔が見える図4、5、6のようなポジションでリードします。図4は対面（face to face）ポジションです。車いすダンスの基本的なポジションです。車いすの前進、後退、回転、スイングなど様々な動きのリードができます。スタンドは前方からチェアの両手をホールドしてリードします。ホールドはスタンドが手を下からチェアが上から握り合わせるようにしますが、チェアに上肢の障害がある、筋力が弱いなどパートナーのリードを手から伝えるのが難しい場合、図5に示したようにスタンドは車いすのアームレストに片手を置いてリードします。もう一方の手はできればチェアの片手を握るようにしてください。図6は側方ポジションからのリードです。前進と回転の動きをリードできます。横に並んで（side by side）同じ方向に進みます。スタンドはチェアの両手を体の前でクロスさせるように組んでリードします。お互いの手でリードすることが難しい場合、チェアの左側にスタンドが位置するときは右手で車いすの介助グリップを握ってリードし、左手はチェアの左手をとるようにします。右側に位置する時は左手で介助グリップ、右手でチェアの右手をとります。図7はスタンドとチェアが側方に位置し、お互いに逆方向を向くようなポジションでのリードです。車いすを軸とした回転（turn）を行います。パートナーとチェアの同じ側の腕（例えばチェアの左側にパートナーが位置するときはお互いの左腕）を組み合わせ、スタンド



スタンド チェア

図2 車いすダンスペアの名称

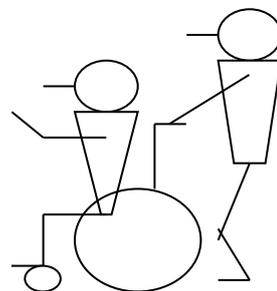


図3 後方からのリード
(移動介助の基本ポジション)

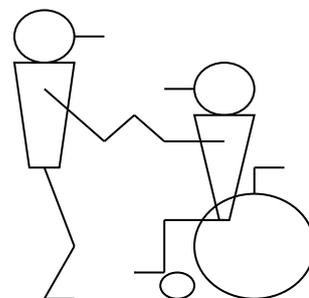


図4 前方からのリード
(face to face)

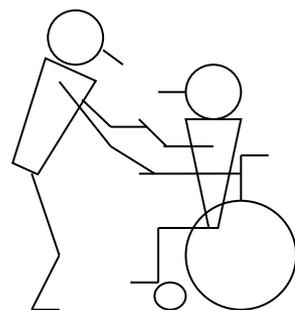


図5 アームレストを用いた前方からのリード

のもう一方の手（スタンドが左側の場合は右手）で介助グリップを握り、横に押していくと車いすは回転します。

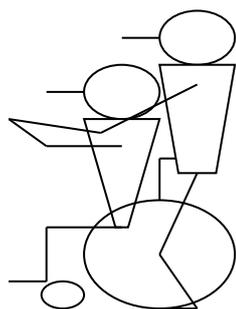


図6 側法からのリード
(side by side)

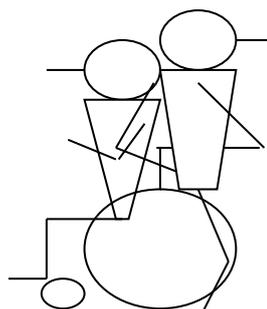


図7 側法対面リードから回転
(turn)

3) 車いすダンスのリードの際の注意点

① 車いすの理解

スタンドはチェアをリードして踊りますが、その際車いすを操作することが多くあります。基本的な車いすの構造と名称は事前に理解しておいてください。

車いすは前後からの外力には強いのですが側面からの外力に弱いことを理解し安全に操作してください。また、急激に回転したり、前進から後退へ急に切り替えたりするような動きも避けてください。

② 無理はしない

手や腕を持ってリードするときはチェアの障害や運動の機能の状態をよく理解し、無理のないリードに留意してください。例えば、筋力が弱い、骨が折れやすい場合は強い力でリードしない。関節が固くなっている、動きが緩慢になっている場合は動きの範囲を制限するなどです。手や腕を持ってリードすることが難しい場合、スタンドは車いすのアームレストや介助グリップを握ってリードします。その際、リードしていない片方の手でチェアの手や肩などに触れダンスの共有感覚が持てるようにしてください。

③ 安全性

車いすは金属でできています。強く当たればけがをする可能性もあります。チェアやスタンドがぶつかってけがをしないように注意することが大事です。特にフットレストやキャスターに足が当たりやすいので注意が必要です。チェアは靴や装具をきちんとはいて参加するようにしてください。

4) 車いすダンスプログラム

① 歩いてあいさつ (図8)

音楽に合わせて歩くことはダンスの最も単純な形と考えられます。この活動は小学校低学年の段階において導入的な活動などで用いられるのに適しています。マーチなどの軽快な音楽にのって歩きながら、他の人に出会ったら世界のあいさつをしてみましょう。日本のあいさつはお辞儀、イギリスは握手、インドは両手を合わせて「ナマステ」、イタリアは片手を挙げて「チャオ」などいろいろなあいさつが考えられます。世界のあいさつだけでなくスポーツの選手がやるような両手を上に挙げてタッチするハイタッチや動物のあいさつ等、自分たちで

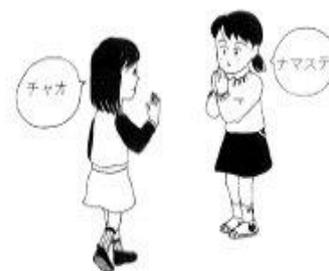


図8 歩いてあいさつ

考えたオリジナルのあいさつを考えて行ってみるのもよいでしょう。

② シンプル・フォークダンス (図9~11)

「型のあるダンス」であるフォークダンスは、あらかじめ決められたステップや振りを音楽に合わせて行うので、ダンスの経験が少ない場合でも安心して行えるようです。車椅子で参加する場合も振りを修正したり、パートナーがリードや補助をしたりすることで楽しく踊ることができます。そこで、車椅子使用者と立位の人がペアになって行う簡単なフォークダンスを紹介します。基本的には簡単な3つの振りから構成されています。その場で回転する回数や、手の動きなどは自由ですので参加する子どもたちの状況に応じてアレンジして下さい。ペアをチェンジしていくことでいろいろな人とのコミュニケーションを楽しめます。もちろん、立位の方同士が踊っても楽しめます。

既成のフォークダンスの曲を使用して振り付けていますが、歌謡曲など他の曲にアレンジして踊ることも可能です。

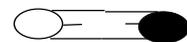
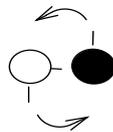
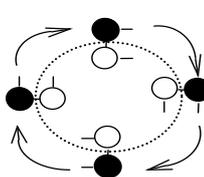
※ 使用しているCD：決定盤 これがフォークダンス～マイムマイム～ コロンビア



図9 シンプル・フォークダンス (エルスコ・コロ)

A) エルスコ・コロ (旧ユーゴスラビア民謡)

○ (参加者) ● (パートナー)



①内側に車いすの人、外側にパートナーが位置し、横に並び手をつなぐ。手をつないだまま右回りにプロムナード。

②パートナーが向きを変え、腕を組んでその場で左回転。

図10 エルスコ・コロの踊り方

B) ジェンカ (フィンランド民謡)

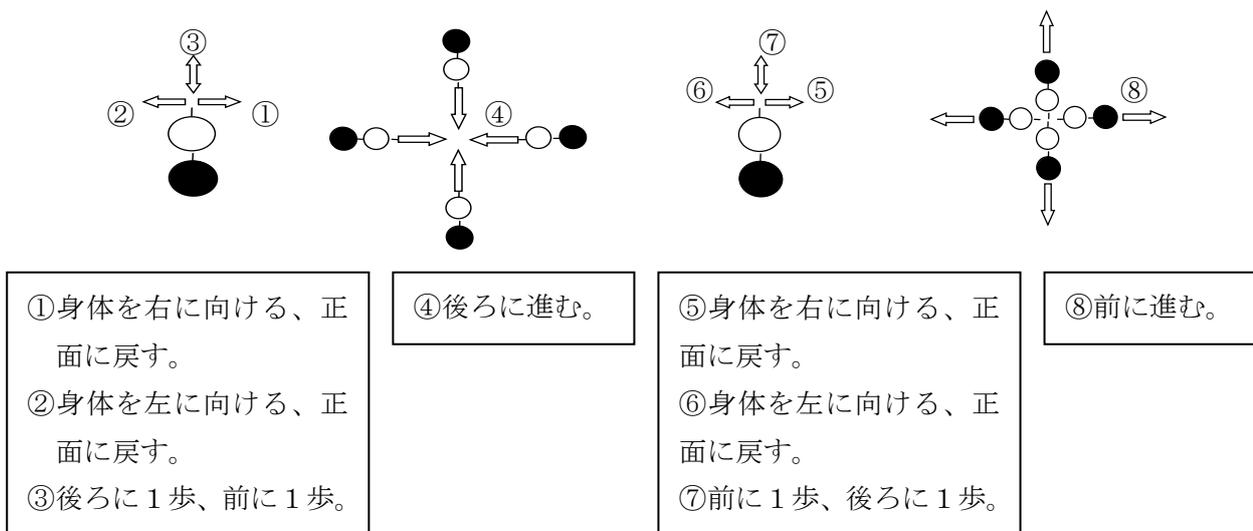


図 11 ジェンカの踊り方

③ 阿波踊り

図12のようにチェアとスタンドが隣り合うように円形になります。準備運動としてグーとパーを交互に出したり、手首の回内・回外運動（手のひらを上したり下にしたりする）や腕を上げたり下ろしたりします。最初は曲に合わせてゆっくりと上体を揺らすだけでもよいでしょう。徐々に手の動きが行えるように促します。両手を上げず、前や横に伸ばしていても、振るだけでもよいでしょう。チェアの実態に合った動きを見つけてほめるようにします。チェアが自発的にダンスをする場合、スタンドはチェアの横で一緒に踊ります。手を上げたまま踊り続けるのは想像以上に疲れるので時々手を下ろして休むようにしましょう。

自発的な動きが難しい時は以下のような支援を行います。

- ・ 正面で阿波踊りをして動きの模倣を促す。
- ・ チェアが手を上にあげることが難しい場合は、スタンドがチェアの後ろや前から肘を支えるようにして補助をする。（図13）
- ・ チェアの手を軽く握って一緒に動く。

踊りになれてきたら、一組ずつ円の中心に出てきて踊ってみましょう。スタンドは車いすの移動を補助しながらチェアと一緒に踊ります。一人が終わったら必ず拍手します。終わった人あるいは活動のリーダーは次の演者を指名します。

踊りの連をつくり、参加人数によって2列あるいは3列に並んで

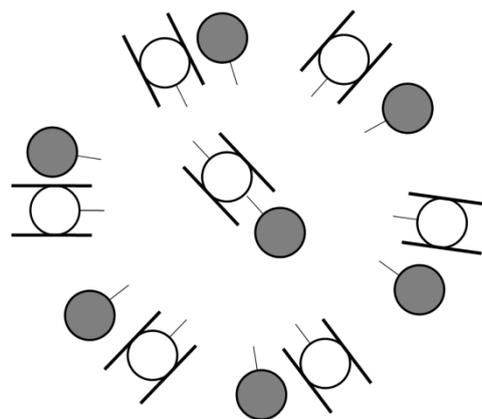


図 12 阿波踊りの体形



図 13 肘をささえて補助する

練り歩きながら踊ってみましょう。鉢巻や法被などを着けて雰囲気盛り上げるのもよいでしょう。

阿波踊りは本場の徳島市だけでなく、現在では全国各地で実施されており親しみのある踊りになっています。障害のある方が連を作って参加している例も多くみられます。徳島市には脳血管障害後遺症の高齢者の人が「ねたきりになら連」という連を作って活動を続けています。「ねたきりになら連」のHPには「阿波おどりの力」について以下のように説明しています。

「阿波おどりを踊ったり、見たことがある人なら、この踊りが人々の気分を高め、興奮させる力を秘めていることを感じたことと思います。私たちは、障害を持った参加者の方々を見守りながら、このことを強く感じます。障害をもっていても阿波おどりを踊ることができるという自信でその表情は輝いています。「踊るなんてもう無理」というあきらめの気持ちから、「昔踊っていた阿波おどりをもう一度踊ってみよう」「一度でいいから踊ってみたい」という気持ちへの変化をもたらす表情の輝きです。その表情に引き込まれるようにわき上がる観客の声援、拍手が病院や家に閉じこもりがちな生活を忘れさせ、快い緊張感をもたらします。普段よりも、腕があがる、立ち上がることができるといった効果も見ることができます。また同じ障害を持つ人達との交流によって、「みんなに出来るのなら私に出来ないはずがない」といった雰囲気も生まれてきます。中略 訓練としてのリハビリは大変に感じるでしょうが、阿波おどりは「訓練」と感じさせない楽しさと興奮をもたらします。阿波おどりは不思議なパワーをもったおどりです。」

「ねたきりになら連」事務局

<http://www.geocities.jp/netakirininararen/>より引用

④ オノマトペで動こう ～擬音語・擬態語ダンス～

円形になり、各ペアは正面から向かい合うように位置します。リーダーはシュツ（直線的、速い、強い）とフニャフニャ（曲線的、遅い、弱い）など対照的な動きを引き出すオノマトペを聞いて動くことを説明します。最初は各スタンドが「シュツ」「フニャフニャ」と言いながら手で具体的な動きをチェアに示します。次にチェアに動きの真似をしてみるように誘いかけます。スタンドが誘いかけてもチェアの表現がスムーズにいかないときは以下のような手立てを試してください。

A) 触覚刺激を感じてみる

スタンドは「シュツ」と言いながらチェアの腕を素早くなで下ろすように刺激します。次に「フニャフニャ」と言いながら両手で腕を柔らかくゆっくり揺らします。スタンドは「シュツ」と言いながらチェアの背中を片手で素早くなで上げるように刺激します。次に「フニャフニャ」と言いながら両肩を支えて全身を柔らかくゆっくり揺らします。スタンドは刺激を与えるだけでなく自らが実際に表現するように動いてください

B) いろいろな方向へ

上下、横（左右）、前後、斜めなど、現在可能な方向以外にも様々な方向に動かすように促したり、支援したりします。

C) いろいろな部位で

最初は手で表現することが多いと思いますが、チェアの実態によっては体全体や足、指先など他の部位が動かしやすい人もいます。手で表現できたら今度は他の部位を使うように促すこともできます。

d) 楽器を使って

言葉の代わりに楽器（図 14 棒ささらとオカリナ）を使って動きのイメージを表現してみます。例えば「シュッ」は棒ささらの鋭い音、「フニャフニャ」はオカリナなど土笛の柔らかい響きなどがよいのではないのでしょうか。他にもいろいろな楽器を使って試してみてください。



図 14 棒ささらとオカリナ（土笛）

e) オノマトペカードを使って

オノマトペはたくさんあります。「シュッ」「フニャフニャ」以外にも動きのイメージが湧いてきそうなオノマトペがたくさんあります。例えば「ヒラヒラ」「ドシンドシン」「ギュー」「カクンカクン」「フワー」などです。そこで、様々なオノマトペ（擬態語）を書いたカードを作成し、参加者はカードをランダムに選択し、書かれてあるオノマトペの様子を表現します。次に何が出てくるかわからないドキドキ感を味わったりどうやって体で表現しようかと皆で考えて協力したりすることができます。またグループに分かれ、それぞれが選んだカードのオノマトペを他のグループには教えずに体で表現し、動きを見てどのようなオノマトペを選んだか当てるようなゲームも面白いと思います。

⑤ ハイキングに行こうーイメージで踊ろうー

円形になり、スタンドはチェアの横に位置し椅子に腰掛けます。リーダーはこれからハイキングに出発することを告げます。スタンド、チェアは曲に合わせて腕を振る、横を向くなどの動きを行います。チェアは上体の動きが中心になりますが、足が動かせる場合は足踏みなどを行ってもよいでしょう。スタンドは足踏み、腕の動きを行います。リズムに合わせて歩く以外に、だらだら歩く、しゃかしゃか歩く、そろそろ歩く、どすどす歩くなど歩き方のバリエーションを入れていきます。時には休憩するために背伸び運動をしたり、ペアでマッサージをしたりして触れ合いを楽しみます。風や雨などの自然現象をイメージして動いてみます。目的地に到着したら、お互いに声を出したり、花、落ち葉、布、風船などの小道具を使ったりして遊びます。最後に静かな曲や無音で深呼吸したり、リラックスしたりします

【留意点】

- ・ 動きのきっかけや動き方などはリーダーが指示を出してください。即興で動きを創り出していくのもよいですが、慣れないうちは難しいと思いますのであらかじめ大まかな台本や流れを考えておくとよいでしょう。
- ・ 表現方法や動き方は一人一人違っていても良いですし、リーダーは参加者のユニークな表現を見つけたら皆に紹介して全員でその真似をしてもよいと思います。
- ・ 活動中に触れ合う場面が多くあります。参加者の中に接触過敏の方がいらっしゃるかもしれませんので、事前に情報を得ておきましょう。接触過敏のある人に対しては許容できる体の部位がどこかどのような触れ方ならば抵抗感が少ないかなどを聞いておくとよいでしょう。

【活動の流れとリーダーの台詞の例（海に行く編）】

リーダーはこれから海に行くことを提案する。

リーダー「今日は歩いて海まで行きたいと思います。」

リーダー「どこの海に行きましょうか？」

・参加者に目的地の意見を聞きます。答えを得ることが難しい場合はリーダーが行く場所をいくつか提案し、選択できるようにする。

リーダー「ハワイにしますか、沖縄にしますか？」

・参加者から沖縄の言葉が出る。

リーダー「じゃあ沖縄にしましょう。」「空港に着きましたので歩いて海に行きます。」

・音楽スタート。

リーダー「さあ出発前に準備運動をしましょう。」

リーダー「まずは手の運動です。両手を握ったり開いたりしましょう。」

リーダー「右手を上げましょう。今度は左手を上げましょう。」

リーダー「両手を横に開いて右にねじっていきましょう。はい戻ります。今度は左にねじりましょう。」

リーダー「太ももをかるくたたきましょう。」

・準備運動を一人で行うことが難しい場合はスタンドが補助する。

リーダー「さあ準備は整いましたね。出発進行。」

・海に行くまでの様々な状況を想定して説明していきます。

リーダー「元気に歩きましょう。」「上り坂ですゆっくり歩きましょう。」「小さく速く歩きましょう。」

リーダー「牛が寝ています。起こさないようにそっと歩きましょう。」

リーダー「少し休みましょう。背伸びをします。」「お隣さんにマッサージをします。手をブラブラさせてください。肩をたたいてあげます。」「今度は交代しましょう。」

・チェアが一人で行うことが難しい場合はスタンドが補助する。

リーダー「ではまた出発しましょう。」

リーダー「あれ、道に迷ったようです高い草が生えていますね。かきわけて進みましょう。」

・手で高い草をかきわけて進む動きを示し、まねをしてもらう。

リーダー「おや、雨が降ってきました。濡れないように頭を隠しましょう。」「さあ雨宿りするために今の場所を移動して別の場所に行きましょう。」「ペアになって他の人とぶつからないように別の場所に移動してください。」

リーダー「雨が止んだようです。目的地まではあと一息さあ、歩きましょう。」

リーダー「さあ海に着きました。波の音が聞こえますね。」

・青いスカーフを用意し、ペアに渡す。小さなスカーフならばチェアとスタンドで1枚、大きなスカーフなら2組のペアで1枚など用意できる小道具と参加者の実態によって工夫してください。」

リーダー「さあ波で遊びましょう。」

・チェアとスタンドは青いスカーフを波のように揺らす。

・リーダーは布の揺らし方を指示していきます。

リーダー「静かな波、大きな波、たくさんの波。」

・布のふくらみが上に来たとき同時に手を放すことで上に飛ぶようにする。

リーダー「1, 2のザブーンで、布を放してみましょう。」「1, 2のザブーン。」

リーダー「たくさん遊んで疲れましたね。ではゆっくりと深呼吸しましょう。」

・活動の終わりを告げる。

リーダー「これで今日の海に行こうはお終いです。楽しかったですか？また、行きましょうね。」

【発 展】

山に登るイメージの場合は、風が吹いてきた、狭い崖を注意して歩く、落っこちそうだ、急ながけに登る、霧が出てきたなどのイメージでスタンドとチェアが協力をしながら動作をしていきます。

例えば、お互いに支えあう、腕を取って前後左右にバランスをとる、お互いを呼び合うなどの動きをします。山の頂上から大きな声で「ヤッホー」と声を出すゲームをします。最初は全員で声を出し、次に一人ずつ声を出してみます。必ずしもヤッホーといわなくても、声を出したり、手で合図したりすることで表現してもよいと思います。一人が声を出したとき正面にいる人が木霊になり、ヤッホーと返してあげます。生徒同士が声を出す人と木霊の役に分かれても良いでしょう。誰に呼びかけるか言わないで、呼びかけられたと思った人が木霊になって声を出すようなゲームにしても良いでしょう。言葉の代わりに鈴やマラカスなどの楽器を使ってもよいかと思います。

目的地に着いてからのいろいろな遊びを工夫しましょう。例えば花を集めたり、貝殻をとったりビニール袋を使って水浴びのイメージを楽しむなどいろいろ考えられます。

