


資料2 あるがままの自分を感じる学習プログラム（試用）

ワークのシナリオ例（「鼻を通る空気を感じてみよう」【からだ】）

ワーク名	鼻を通る空気を感じてみよう		自分を感じる 手がかり	からだ こころ かんがえ
ワークの概要	鼻を通る空気に注意を向け、手に感じる空気の流れから自分の呼吸を感じてみます。			
目安の時間	10分	実施場面	朝学習の時間など 授業の始まり	
対象	小学校（全）・中学校（全）	準備物	なし	

順序	目安の時間	進め方	その他
1 やり方を知る	2分	今日のワークは、「鼻を通る空気を感じてみよう」です。 鼻を通る空気を感じながら息をしてみます。 まず、私がやってみます。 背中を伸ばして座ります。 そして、（モデリングしながら）鼻の下に人差し指を横向きにして置いて、鼻を通る空気を感じながら、いつもよりゆっくりと息を吸ったり吐いたりします。	やり方を動作で示す。 （モデリング） 
2 やってみる	5分	それでは、始めましょう。 ① 背中を伸ばして座りましょう。 ② 次に、鼻で、いつもよりゆっくりと息をしましょう。 ③ そして、人差し指を鼻の下に横向きに置いてみましょう。 ④ 自分のタイミングで、いつもよりゆっくりと息をしましょう。終わりの合図をするまでやってみましょう。（30秒～45秒程度） ※児童生徒の動作をみながら、無理のないように「ゆっくり」と声をかける。 ⑤ これで、おしまいです。	実施時間に余裕があれば、再度取り組むこともできる。
3 味わう	3分	やってみて、どんな感じがしましたか。 今、どんな感じがしていますか。 今、思っていることを（隣の人と、グループで、みんなで）話してみましょう。	
発展 ・立って行うこともできる。 ・【からだ】の他のワーク「胸やお腹の動きをみてみよう」「ふうせんになつてみよう」と組合わせて行うこともできる。			