

平和のトーラスを作ろう

レクリエーションプログラム

全30～60分

確かに老いると見た目に元気がなさそうになります。しかし、どんな方にも元気な時があった訳で、その記憶は誰にもある筈です。そんな記憶に訴えかける事を目的とした、コミュニケーション活性化レクリエーションプログラムです。

人は、人と触れ合う事で生きる実感を得る事が出来るのです。しかし、握手、やハグ、などではなかなか日本では一般化していません。

そこで、握手、ハグ、ハイタッチ、などのパフォーマンスと同じような、いわば指のハイタッチのように、お互いの指先を合わせるパフォーマンスを考案しました。

これは、相手の気持ちをしっかりと受け止め、自分の思いもハッキリとアピールする、という「思いやりの精神が大事」という事を象徴するもので、次のような手順で行う「平和のトーラスを作ろう」というプログラムとして実施する事を提案しています。

1. 始めの挨拶（例 毎回様々な話題を取り入れてレクチャーする。）
2. 簡単なヨガ風体操、発声練習をする。
3. 集まった人全員で男女ペアを作る。人数が多かったら白組と紅組に分れる。
4. 声に出す言葉を例えば、トーラス、ハッピーバースデー、グッドラック、と決めて、あるいは自己紹介をしながらまずは各ペアでパフォーマンスを行う。
5. 目隠しゲーム（ポッキーでするとより難しく時間も長く出来ます。）
お互いが目隠しをして向かい合い、周りの人の応援でトーラスを作。
人数が多かったら、グループに分けてしたり、競争でやったりして勝ち抜き戦とする。最後に勝った組の女性が、参加費全額をゲット可とすると盛り上がります。
6. 最後に全員で一つのトーラスを作る為の形態を組み、これを完成させて人数を記録し、次回の数と比べたり、ゆくゆくはギネスを目指し、打ち上げとする。



トーラス・宇宙 <http://torus.space/>