

スタンドアップ			
目的	コーポラティブ（協働）		
所要時間	10分程度	人数	2人以上
準備物	特になし		
概要	背中合わせに座り、立ち上がる		
手順	① 2人組を組む。（2人組は、同性が好ましい。） ② 背中合わせで座る。 ※しゃがむのではなく、床にお尻をつけて座る。 ③ 手を使わずに、一緒に立ち上がる。 ※足の位置を決めたら、 <u>足を動かさない</u> 。 ④ 2人組で成功したら、3人組でも挑戦する。 ※3人、4人…とグループを増やしていき、最後は参加者全員で行う。		
バリエーション 例	★導入練習： 2人組になり、背中合わせでお互いの腕を組む。 腕を組んだまま座り、立ち上がる感覚を掴む。 ★ボールを挟んで、背中合わせにして立ち上がる。 紙風船や、ビニールボールなど、ボールの種類を変えてみる。 （挟むだけでなく、歩いてみる） ★みんなで掛け声を合わせて、立ち上がる。		
振り返り	◆やってみてどうでしたか？ ◆うまくいかなかった時どうでしたか？ ◆2人の時と3人の時どう違いましたか？ 多い人数と少ない人数だと何が違いましたか？		
ポイント	立ち上がる時、どんな感覚でしたか ⇒相手に身体を委ねる方が、立ち上がりやすかった … チームで協力するときに、相手を信じて任せられる！ ⇒他の人を先に立たせるようにして、自分も後から立ち上がると楽しかった … バランスをとって協力することができる！		