

ヘリウムフープ

目的	コーポラティブ（協働）		
所要時間	10分程度	人数	3人以上
準備物	フラフープ		
概要	全員で協力して、フラフープを床に置く		
手順	<p>① みんなで輪になって、胸の前に2本指を出す。 ※けがをしている人や、腰や足を痛めている人がいないかどうか確認して進める</p> <p>② フラフープを床まで運ぶ。 ※フラフラを動かす際に、参加者全員の指が離れないようにしてください。 ※バランスが崩れるとフラフープが、上に行ったり下へ行ったり上下します。</p> <p>③ 2本指で成功したら、次は1本指で挑戦！</p>		
バリエーション	★フラフープが数多くある場合、最初は少ない人数で挑戦。 徐々にフラフープに加わる人の数を増やしていく。		
例	★最初は手のひら、次に指2本、1本と難易度を変えていく。		
振り返り	「どんなところが難しかったですか？」 「どんな工夫をしてみましたか？」		
ポイント	<p>どんなところが難しかったか ⇒人数が多くなるほど難易度が上がる。 声を掛け合わないといけない。 …チームで声をかけあって、協力！</p> <p>⇒自分だけを見てられない …自分だけでなく、周りを見て協力する！</p>		