

「おむすびポン」がこんな場所になったらいいな・・・ ～思いを身体で形にしてみよう！～

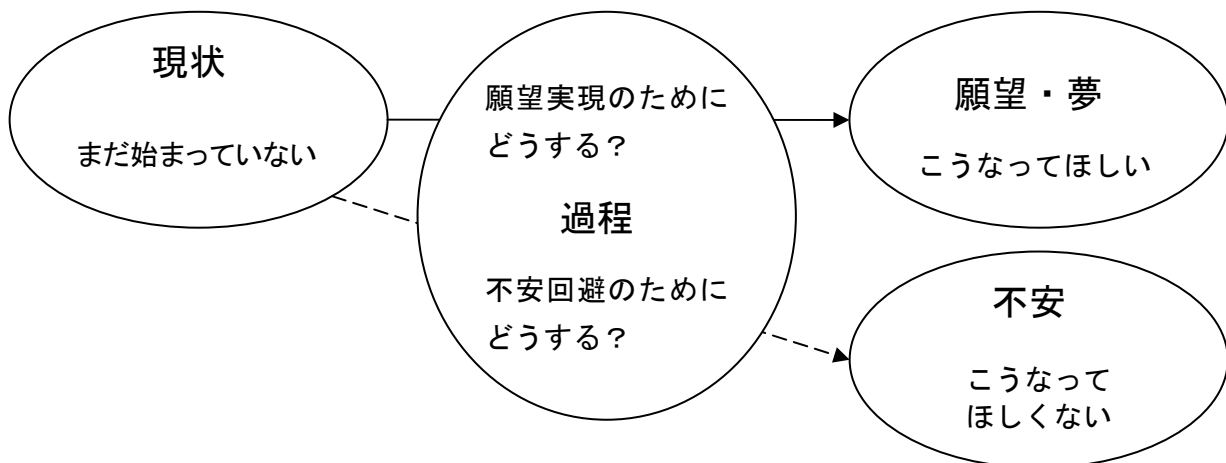
こんな場所になったらいいなという「夢」を語る

・・・言葉で語ると、場所のイメージを「想像」することになる

⇒ 「想像」だけでなくイメージを形にしてみよう！・・・身体で

そこにはどんな人達がいる、どんなものがある、どんな雰囲気なのか、

写真で撮ったように「場面」の瞬間を形にしてみる・・・ポーズを取った人達が並ぶ



- ・ 1人1人の「気持ち」をポーズや表情で表し、人と人の「関係性」を位置関係や視線の向きで表す
- ・ ポーズから感じるままに動いてみる。
- ⇒ 一斉に動く場面が展開していく。他の人も動くので自分の気持ちも動き変化していく

いろいろな疑似体験ができるはず！

- ・ 自分を他の人にやってもらう ⇒ 自分を客観的に見ているように感じられるかも
- ・ その「自分」が自分の想像とは違う動きをする ⇒ 自分にもそういう一面があるのかも・・・という新たな発見をしたり、「やっぱりそれは違う」と自分を再発見したりできるかも
- ・ 自分じゃない人になってみる ⇒ 他人の立場・見方・感じ方を疑似体験できるかも
- ・ 自分として、普段の自分ならしないことを試してみる
- ⇒ これからの自分のためのリハーサルになるかも

※ いずれも「疑似」なので現実とはズレてるかもしれません。ご注意！

でも、言葉で語り合うだけでは感じられないことが感じられるはず

- ★ 進め方 ○ウォーミングアップ ・交流を深めて雰囲気作り ・身体と心と頭をほぐす  
 ↓  
 ○ポーズで場面づくり・入門 ・身体で表現することに慣れる  
 ↓  
 ○おむすびポンのことを場面で作って、夢を描く・不安を回避する策をイメージする