

## からだところの健康シリーズ

第6回「昔あそび まりつきを楽しんでみましょう」 まとめ

日時 2011年3月31日(木) 13:00~15:00

講師 森 豊子 さん (日本まりつきの会代表)

参加者 15名

会場は、まりつきをしやすい空間をつくり、みんなで顔と顔を見合わせながら始まりました。

4歳から、80代までの幅広い参加者は、興味しんしんで先生の一挙一動をみつめます。

先生がまりつきで大切にしていることは、

- ★ まりつきはあそびです
- ★ まりつきはだれでも失敗する
- ★ 失敗してもあきらめない
- ★ 出来たときはヤッター！！
- ★ 声を出して歌いながらやろう！
- ★ だれかをさそって
- ★ つづけてやろう            ということで、会場の雰囲気は一挙にやわらぎました。

先生の上手な指導で、ボールを床に打ち、手元にもどってくる充実感やうれしさにみんな笑顔が、はじけます。

うたを歌いながら、リズムを取りながら、じゃんけんを入れたり、手を動かし、足を動かし、本当に奥深いあそびであることを実感しました。

子どもたちのような全くの初心者から、昔取った杵柄とばかりに、生き生きとすばやい動きを見せるベテランまで、笑いと歓声に包まれた2時間でした。

終わってからの感想では、社協の会などでも活用できるのではという声が出されました。