

Improvisation exercises

Body Scan

向上される技能：身体意識、瞬間を生きる能力

足から頭へ、スキャンされるように体にゆっくり意識を巡らせます。各部分を意識し、そこに緊張がないか意識し、緊張を感じると解放して、次の部分に行きます。頭に着いたら、頭のとっぺんに糸が付いていて、上から優しく吊るされているように意識します。このエクササイズで、体の緊張を緩めて、体をより意識的に動かすことを目指します。

Mindful Walking

向上される技能：身体意識、瞬間を生きる能力

空間で適当に歩きながら、時分の歩いている床を意識します。足がかかとから地面についているのか、指先からついていないのか、足がまた上がるまで自分の体重がどう変わりますか、通常意識せず歩いている様々な感覚を、積極的に意識するエクササイズです。

Tai Chi

向上される技能：身体意識、瞬間を生きる能力、相手に気を付ける力、自発性

皆が同じ方向に向かいます。いちばん先にいる人がリーダーで、ゆっくりと太極拳らしい動きをします。後ろの人たちがそれを同時に真似します。左右に振り向くとリーダー交代です。

Name Circle

向上される技能：相手を聴く能力、集団の凝集性

輪を作ります。時計回しに、名前を言います。一周したら、反対側で、自分の右にいる人の名前を言います。もう一周したり、名前ではなく、好きなものなどを言ったりすることでバリエーションもできます。このエクササイズで、自分が言いたいことを言うだけでなく、相手が言っていることを積極的に聞いて、記憶に留めることを目指します。

Invisible Ball

向上される技能：相手に気を付ける力、想像力

輪を作ります。輪の中で、目に見えないボールをだれかに投げる動きをします。スピード、高さ、投げ方、それぞれ相手に合わせてボールを受け取ります。受け取りました、また自分から誰かに投げます。誰から、どんな感じで投げられるかは分かりませんので、ボールを持っている人をちゃんと見る必要があります。バリエーションとして、ボールの大きさ、重さを変えることができます。また、効果音を加えることもできます。

Pass Clap

向上される技能：周りに気を付ける力、瞬発力

輪を作ります。輪の中で、自分の右にいる人か左にいる人に向けて手をたたきます。その人が同じく、次の人か、前の人に向けて手をたたきます。どんどんスピードを上げます。右と左、それぞれに「パ」「ポ」など効果音を加えることができます。次の人に行くときに「Yes」、前の人に戻すときは「No」というバリエーションもあります。もっと難しくするには、音だけで、目をつむったまま挑戦することもできます。

Emotion word-chain

向上される技能：感情の表現、相手を聴く力、自発性

輪を作ります。時計回しの順番で、だれかが感情を込めて、左の人に向けて言葉を言います。言葉を受け取るほうが同じ表情でその言葉を言われた人に繰り返します。左に向かって、しりとり次の言葉を、違う感情を込めて隣の人に言います。しりとり意識しすぎずに、どんな言葉でもいいです。喜怒哀楽だけでなく、呆然としている、疲れている、忙しいなど複雑な感情や、トーン、メロディー、音量、いろんな言い方を試してみましょ。難易度を上げたいときは、言葉ではなく、フレーズでやってみてもいいです。このエクササイズで、相手の感情を読み、自分から相手に感情を伝えられることをめざします。

Passing Gestures

向上される技能：身体意識、相手に気を付ける力、創造力

輪を作ります。誰かが輪の真ん中に来て、繰り返しの動きをします（釣りをする動き、野菜を切る動き、泳いでいる動き、なんでもいい）。誰かが隣に来て、その動きを真似します。動きを習得できたら、最初の人輪の外に戻り、真似していた人がその動きをゆっくり変えていきます。試行錯誤で体験してみてください。ポイントは、動きを少しずつ、ゆっくりと変えて、自分の中で自然と生まれる動作に意識を傾けること。釣りをしていた動きから、突然野球をする動きに変わってはいけません。また、繰り返しの動作ならOKです。マイムや意味を持つ動きである必要はありません。

Assassins and Bodyguards

向上される技能：周囲に気を付ける力、身体意識

自由に空間を歩きます。歩いている人の中で、適当に「暗殺者」と「ボディーガード」を決めます。目的は、自分と暗殺者の間に、ボディーガードを常に置くことです。しかしみんなにそれぞれの暗殺者とボディーガードがあるので、混乱が起きます。エクササイズの後には、だれが暗殺者だったか、だれがボディーガードだったかを言います。

Start and Stop

向上される技能：相手に気を付ける力、集団の凝集性

自由に空間を歩きます。数十秒歩いて、事前に指定された人が突然止まります。みんなが同時に止まるようにするのが目的です。みんなが止まったら、同じ人が歩き出して、他の人も同じタイミングで歩きだします。何回か繰り返して、だれが最初に止まっているかが分からないぐらいのシンクロを目指します。数回後リーダーを変えます。最終的に、リーダーを決めずに、だれが最初に止まるか分からずにシンクロを目指します。

No Doubles 1 to 10

向上される技能：相手に気を付ける力、集団の凝集性、自発性

輪を作ります。誰か、指定されていない人が「1」を言います。次に他の人が「2」を言います。次々と「10」まで数えるのが目的です。同時に話した場合は「1」からやり直します。他の人の表情を見るのがポイントです。難しいバリエーションとして、「A」から「Z」まで、あるいは空間を自由に歩きながらすることがあります。

Bippety-Bop

向上される技能：瞬発力、集中力

輪を作ります。誰かが真ん中に行きます。真ん中の人が輪の外の一人を指して「ビペティ・ビペティ・ボ」をできるだけ早く言います。言い終わる前に指された人が「ボ」と言わなければなりません。言えた場合は真ん中の人が他の人を指して、「ビペティ・ビペティ・ボ」と言います。言えなかった場合、指された人が真ん中になります。また、指されていないのに反応してしまった人がいれば、その人が真ん中になります。バリエーションとして、真ん中の人は「ボ」と、フェイントをかけることができます。フェイントに反応した人が真ん中に行きます。

Jacques a dit

向上される技能：マインドフルネス、集中力

英語では「Simon says」。誰かが「ジャック」になって、他の皆の前に立ちます。「ジャック曰く…」と指示をすると、向こうの人がそれに従います。しかし、「ジャック曰く…」と言わない場合、従った人が負けです。

Fortunately, Unfortunately

向上される技能：創造力、自発力

輪を作ります。順番に話の一つの文章を言います。「しかし、残念ながら」、「しかし幸いにも」など交互に良い要素と悪い要素を取り入れます。例：「昔々、おばあちゃんがいました。でも残念ながら子供がいませんでした」「幸いに、洗濯をするときに桃が流れてきました。」「残念ながら、その桃が野鳥に奪われました」「でも、いいことに、狩人がやってきました。」。思いがけない発展を目指しましょう。また、例より長い文章でも大丈夫です。

I know what it's for!

向上される技能：創造力

輪を作ります。誰かが一つ日常生活で使うアイテムを取り上げて、何に使うのかと、となりの人に聞きます。そこで、本来の用途と外れた用途を答えます。次の人が「違うよ!」と言って、他の使い方を言います。例えば：

「これは鍵です。何に使うんだっけ…」

「知ってる！それは耳をかくための道具だ!」

「違うよ！それは芝生を切るためのノコギリだ!」

「違うよ！それは虫を倒すための剣だ!」など

一周したら、聞いたひとが「なるほど、それは〇〇」といちばん気に入った使い方を繰り返して、次の人が別のアイテムを取り上げます。ありえない用途を言い出したり、マイムを使ったりしてください。

Invisible Room

向上される技能：創造力、集中力、表現の力、周りに気を付ける力

床に「ルーム」の面積を指定して、初めての人が、ドアを開けることをマイムして、その部屋に入ります。それに、マイムを使って、部屋に何かオブジェを置きます。何がどこに置かれるか、皆にちゃんと分かるように気を付けなければなりません。オブジェを置いたら、部屋を出て（ドアをちゃんと閉めて）次の人が部屋に入ります。新しいオブジェを置いたり、前のオブジェを使ったり、動かしたりできます。

このエクササイズで、協力して、目に見えない空間を作り上げます。みんなのアイデアを受け入れて、大切にするためのエクササイズです。

以上のエクササイズを通して、自分の体を意識し、または相手を意識し、相手を積極的に聴き、そのアイデアを価値判断せずに受け入れ、融通を聞かせ、一緒に協力するなど、様々な能力を働かせてみましたが、その能力は日常生活、異文化交流でも活躍できますので、ぜひ、生かしてください。

セミナーにご参加いただき、ありがとうございました！