

# I オープニングプログラム

## 参加者の心を開き、学びやすい雰囲気をつくりましょう

運動を始める前に準備体操が必要であるように、講座等においても参加者の緊張をほぐし、参加者同士の心を開くための準備時間を持つことは大切です。あたたかい参加者の雰囲気は、講師の方にとっても話しやすく、より充実した学びの場を提供します。

ここでは、講座等をはじめ際に活用できる10のオープニングプログラム（CD版を含む）を、目的別に紹介しています。講座等の目的や参加者のニーズを踏まえ、これらのプログラムから選んだり、アレンジしたりしてご活用ください。



### ポイント！

- ①複数の案を準備し、場の雰囲気に合ったプログラムを選択
- ②明るい笑顔で、説明は短く



ひ  
ら  
く