

福德 俊太郎

第9回アセスメント

2006年05月15日

於 東中野

テーマ「筋を伸ばし全身の緊張をゆるめ、体幹を強化する」

0	フラッシュカード	—
1	ゴロゴロ回転	1分
2	腿の付け根の筋伸ばし（仰向き）	2分
3	腿の後ろの筋伸ばし（膝90度、仰向き）	1分
4	腿の外側のストレッチ（仰向き）	1分
5	膝の内側の筋伸ばし（座って）	1分
6	膝の内側の筋伸ばし（膝を伸ばして、仰向き）	2分
7	足首のストレッチ（膝をたたんで外へ、仰向き）	1分
8	自転車こぎ（仰向き）	1分
9	逆さ吊り	1分
10	うつぶせ肘上げ（うつぶせ）	1分
11	首のストレッチ（顔を右に）	1分
12	肩のストレッチ（背骨に沿ってロールを入れて、仰向き）	1分
13	腕と手首のストレッチ（肩の下にロールを入れて、仰向き）	2分
14	サルの運動（ぶら下がり）	1分
15	回転いす	1分
16	腹筋で起き上がり（膝を曲げて腹筋）	1分
17	背筋（うちぶせ）	1分
18	人キック（仰向き）	1分
19	全身のストレッチ（手首と足首のサポート、うつぶせ）	1分
20	腰を捻って背中ストレッチ（仰向き）	2分
21	背中ストレッチ（左右交互に）	2分
22	逆さ吊り	1分
23	トカゲの運動（うつぶせ）	1分
24	トカゲの運動で前進（うちぶせ）	2分
25	恐竜の運動（仰向き）	1分
26	恐竜の運動で前進（チャンネルを使って）	2分
27	サルの運動（ぶらさがり）	1分
28	逆立ち	1分

0 フラッシュカード

1セット5枚を1つのグループとして5セットを読む。



留意点

素早く後ろから前へ、カードをめくり止めてから正面を見て読む。カードを見て読まない。(カードの裏に読みを書いておくこと。)

1 ゴロゴロ回転

1分

運動の目的：



2 腿の付け根の筋伸ばし（仰向き）

2分

運動の目的：

腿の付け根の筋をストレッチし、硬直・萎縮を和らげる。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルの上に仰向きに寝かせ、その前後にヘルパーがつく。
- 2) ヘルパーは両手で子供の肩を押さえ、両腕で子供の頭を優しくはさみ込むようにし、身体を一直線に保つようサポートする。
- 3) 脚をサポートするヘルパーは、片手で子供の腿を押さえ、もう一方の手で膝の後ろからふくらはぎを下から包み込むようにサポートする。
- 4) 腿を押さえている方の脚を肩、腰、膝、足首と一直線に保ち、ふくらはぎをサポートしている方の膝を、股関節の真上90度になるように曲げ、サポーターの体重をかけながら、肩の方向に向かって一直線に膝を押し出す。
(この時、脛はあくまでもテーブルまたは床と平行であるように)
- 5) 抵抗を感じたところで止めて8秒数える。

あくまでも、ストレッチを行っているのは、真っすぐに伸ばしている脚の腿の付け根なので膝が浮いてしまわないように、しっかり押さえる。この運動を交互に行う。

注意) *ヘルパーの位置が常に子供と一直線であるように。

*曲げている方の脚の脛が常にテーブルと平行であるように、
伸ばしている方の脚の膝が浮いてしまわないように。

*グイグイグイと弾みをつけて力を加えるのではなく、ジワジワジワと抵抗を感じるところまで押し倒す。

*身体のラインを常に注意しながら運動を行う。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

3 腿の後ろの筋伸ばし（膝 90 度、仰向き）

1 分

運動の目的：



アキレス腱を伸ばす。

左右の脚に 1 人ずつ

- 1) 脚の太腿の内側と足の裏を持つ。
- 2) 腿とふくらはぎを 90 度（直角にする）になるように片足を上げる。
足を引き上げるときは腿の裏に手を添えてを引き上げる。（握ってギュッとあげない）
- 3) 足の裏をまっすぐに押す。
その間、伸ばしている反対の足が浮いてこないように注意する。

前にいる人（いる場合）

膝とかかとの向きがまっすぐになるようにチェックする。

4 腿の外側のストレッチ（仰向き）

1分

運動の目的：



5 腿の内側の筋伸ばし（座って）

1分

運動の目的：

腿の内側の筋を十分に伸ばし、硬直を和らげ、可動域を広げる。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルの上に座らせ、ヘルパーは子供の前後につく。
- 2) 後ろについたヘルパーは、子供の足の裏を平に合わせて、できるだけ身体中央に引き寄せる。同時に、自分の上腕で子供の両肩を挟み込むようにし、子供の上半身を自分の胸に引き寄せ、子供が前傾しないように姿勢をただす。
- 3) 前についたヘルパーは、両手を子供の両膝の上に置きゆっくりと下へおろし、8秒数えて、気持ち手を緩める。

注意) *ヘルパーは子供の真正面・真後ろに位置をとる。
*グイグイグイと弾みをつけて力を加えるのではなく、
ゆっくりと、じわじわと真下に向かって力を加えてゆく。
*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

6 膝の内側の筋伸ばし（膝を伸ばして、仰向き）

2分

運動の目的：



開脚の要領で腿の内側の筋を伸ばす。

左右の脚に1人ずつ

- 1) 腿とふくらはぎを押さえる。膝は常に上を向くように。(内側に向きやすいので注意)
- 2) 「1、2の3」で両足を開く。
膝が浮いてくるので浮かないように腿は手のひらで上からも押さえること。
膝が浮いた状態で開いても効果がないので注意する。
- 3) 開いた状態で8数える。
- 4) 抑えた状態で抑えている手を緩める（開いた状態の足はそのまま）
- 5) そこからさらに開いて8数える。
- 6) さらに抑えた状態の手を緩める（開いた状態の足はそのまま）
- 7) そこからさらに開いて8数える。
緩めるときは膝が内に入らないように。その場で押さえている手の力を抜く。

7 足首のストレッチ（膝をたたんで外へ、仰向き）

1分

運動の目的：

硬直している足首に柔軟性をもたせ、内反・尖足を緩和する。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルに仰向きに寝かせ、ヘルパーは向かい合って、子供の左右に平行につく。
- 2) 片足を山なりに曲げ、足の裏が平らに板の上につくように固定する。
曲げた脚は、つま先まで肩から一直線上にあることを確認する。
ヘルパーは子供の足の裏が板から離れて浮いてしまわないように、足の甲から踝にかけて包み込むように両手でしっかりと固定する。
もう一方の脚は、肩から直線に伸ばし、腿を優しく固定する。
- 3) 足の裏と踵をしっかりと固定したら、反対側から膝をゆっくりと外へ押し倒す。
(この時、足の裏が板から浮いてしまわないように注意する)
- 4) 膝を限界まで倒しきったら8秒数える。
- 5) 交互に行う。

注意) *実際に動かしていない方の脚も、肩・腰・膝・足首が常に一直線で結ばれているように。

*運動を行っている方の脚の裏・つま先を常に一直線に保つ。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

8 自転車こぎ（仰向き）

1分

運動の目的：



9 逆さ吊り

1分

運動の目的：

頭の重さ／自分自身の体重を利用し全身を伸ばし、骨格・筋肉の正しい配列を促す。

前庭系を刺激することにより、空間意識とバランス感覚を養う。

物や周囲が逆さに見える事で、視覚的な慣れをつくる。

その状況を理解、認識し、対応力を身につける。

非日常的な刺激を与える事で、日常の生活に余裕を持って対応し、自分で身体を動かそうという運動能力、意欲を高める。))



サポート2人

- 1) ホイスト（紐を吊るす為の金具）と丈夫な紐を利用して、子供の足をしっかり結び逆さに吊るす。
- 2) 子供の身体全体を回して紐にねじりをつくり、ランダムに回転させる。

注意) *子供が回転した時に両手をいっぱい広げても安全な場所で行う。

*子供の状態に合わせて回転数を調節する。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

10 うつぶせ肘上げ（うつぶせ）

1分

運動の目的：

手首と肩の関節の硬さを緩和し可動域を増やす。

肩の血行を良くする。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルの上にもうつぶせに寝かせ、ヘルパーはその左右につく。
- 2) 子供の肘を肩と同じ高さに持ってゆき、肘を90度に曲げ手の平を開いてテーブルに付ける。
e.g.)子供の右腕をサポートするヘルパーは自分の右手を子供の手の平にかぶせ、左手で子供の肘を包み込むように下からサポートする。
- 3) 肘をゆっくりと前方へ倒し、抵抗を感じた所で止めて、8秒数える。
- 4) この運動を左右交互に繰り返す。

注意) *ヘルパーは子供と同じ方向を向き平行に位置をとる。

*脇の下と肘が常に90度であるように。

*肩、腰、膝、足首が常に一直線で結ばれるように。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

11 首のストレッチ（顔を右に）

1分

運動の目的：

首の硬直、萎縮を和らげる。

傾き・癖を取る。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルに寝かせ、ヘルパーはその上下からサポートする。
- 2) ヘルパーは自分もテーブルの上に覆いかぶさるようにして、子供の胴体をサポートし、運動の間常に身体が一直線であるようにサポートする。
- 3) もう一人のヘルパーは、子供の首の付け根から頭全体にかけて包み込むように下からサポートする。
(この時、耳を塞がないように注意をする)
- 4) 声をかけながら、一方向に首を曲げ、4～8秒数え中央に戻す。
- 5) 反対方向に同じように曲げ、この運動を繰り返す。

注意) *ヘルパーの位置が子供と一直線であるよう。

*子供の上半身が一直線であるように。

*頭の向きに癖のある子供は、反対方向にのみ運動を行う場合もある。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

12 肩のストレッチ（背骨に沿ってロールを入れて、仰向き）

1分

運動の目的：

首から肩にかけての緊張を緩和し可動域を増やす。

肩と胸を大きく開く。



サポート2人

- 1) 子供を床の上に仰向き寝かせ、ヘルパーはその前後につき一直線上に位置をとる。
- 2) 頭をサポートするヘルパーは、常に顔を天井に向け左右にぶれないように支える。
- 3) もう一人のヘルパーは、手の平全体で子供の両肩を真下へ引き下ろし、その状態を保ったまま、下へ押し下げる。
- 4) 首から肩がしっかりと伸びきった状態で、8秒数える。

注意) *ヘルパーは子供と一直線に位置をとる。

*指先には決して力を入れないように注意する。

*子供の身体が常にまっすぐであるように注意する。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

13 腕と手首のストレッチ（肩の下にロールを入れて、仰向き）

2分

運動の目的：

肩・肘の関節の可動域を最大限に広げ、関節の硬さを軽減する。

肘と手首の関節の並びを整える。



サポート2人

- 1) 子供をテーブル・床の上に仰向きに寝かせ肩の下にロールを置き、ヘルパーは子供の頭の方向を向いて平行して位置をとる。
- 2) ヘルパーは内側の腕で、肘を下から捧げ持ち肩から一直線上に固定する。子供の掌から手先にかけて、きれいに伸ばして、自分の掌全体を優しく覆いかぶせ固定する。
(この時、肩・肘・手首が一直線で結ばれ、肘・掌が天井を向くようにする。)
- 3) 肘を動かさずに、高さを利用して、掌を下に倒すと同時に上（頭の方向）に反らすようにして手首のストレッチを行う。
- 4) ゆっくりと引き伸ばし、止めて8秒数える。
ほんの気持ち、引き伸ばしている力を緩め再度ゆっくり引き伸ばす。

注意) *ヘルパーの位置が子供と平行であるように。

*緊張などで、腕が硬直した場合はその場で止めて、緊張が和らぐのを待ち再度運動を始める。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

運動の目的：

人間の進化・発生過程の一つである、哺乳類の運動。

サルが木の枝に腕・指先に力を込めて、しがみつき身体を揺らしているような運動。あるいは、赤ちゃんが指先に力を込めて、周囲の物に伝いながら立とうとするイメージです。両手でしっかりと棒を握り体重の負荷を感じさせる運動を、あえて外から与え繰り返し行うことで、脳へ刺激を送り込みさらに進化していくよう、心身の成長を促します。



サポート2人

1) 子供は高這いの姿勢をとる。

手の平を開いて平に床につけ、肩から手首が一直線になるように置く。股関節と膝を90度に曲げ、股関節の真下に膝がくるような体勢をとる。

2) ヘルパーは子供の左右につく。肘が曲がらないよう、腕を通してしっかりと体重を支えられるよう前腕サポートし、肘が折れないよう自分の親指を立ててブロックする。もう一方の手で、ふくらはぎをサポートする。

e.g.)子供の右側をサポートするヘルパーは、自分の右手で腕をサポートし、左手で足をサポートする。

3) その状態から前進する。

e.g.)右手を前に出すと同時に、左足を前へ出す。(この時、腕、脚を真つすぐ前方に出すように、決して身体から左右にはみ出さないよう、内側に入り過ぎないように注意する)

注意) *ヘルパー同士向かい合って位置をとる。

*早すぎない程度にリズム良く行う。

*体勢を崩さないように小さく前進し、確実に腕に体重の負荷をかける。

15 回転いす

1分

運動の目的：

スピード感の感覚刺激を付ける。三半規管のトレーニング



- ① いすに座らせる。
- ② なるべく早く回す。
- ③ 左右に交互に。

16 腹筋で起き上がり（膝を曲げて腹筋）

1分

運動の目的：



17 背筋 (うつぶせ)

1分

運動の目的:



18 人キック (仰向き)

1分

運動の目的：



19 全身のストレッチ（手首と足首のサポート、うつぶせ）

1分

運動の目的：



20 腰を捻って背中ストレッチ（仰向き）

2分

運動の目的：

腿の付け根の筋をストレッチし、硬直・萎縮を和らげる。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルの上に仰向きに寝かせ、その前後にヘルパーがつく。
- 2) ヘルパーは両手で子供の肩を押さえ、両腕で子供の頭を優しくはさみ込むようにし、身体を一直線に保つようにサポートする。
- 3) 脚をサポートするヘルパーは、片手で子供の腿を押さえ、もう一方の手で膝の後ろからふくらはぎを下から包み込むようにサポートする。
- 4) 腿を押さえている方の脚を肩、腰、膝、足首と一直線に保ち、ふくらはぎをサポートしている方の膝を、股関節の真上90度になるように曲げ、サポーターの体重をかけながら、肩の方向に向かって一直線に膝を押し出す。
(この時、脛はあくまでもテーブルと平行であるように)
- 5) 抵抗を感じたところで止めて4～8秒数える。
あくまでも、ストレッチを行っているのは、真っ直ぐに伸ばしている脚の腿の付け根なので膝が浮いてしまわないように、しっかり押さえる。この運動を交互に行う。

注意) *ヘルパーの位置が常に子供と一直線であるように。

*曲げている方の脚の脛が常にテーブルと平行であるように、伸ばしている方の脚の膝が浮いてしまわないように。

*グイグイグイと弾みをつけて力を加えるのではなく、ジワジワジワと抵抗を感じるまで押し倒す。身

*体のラインを常に注意しながら運動を行う。あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

21 背中ストレッチ（左右交互に）

2分

運動の目的：

腰回りの硬直、萎縮を和らげる。



サポート2人

- 1) 子供を仰向きに寝かせ、その前後にヘルパーがつく。
- 2) 頭側をサポートするヘルパーは、両腕を出来るだけ肩の高さに真っすぐ伸ばし、手の平を天井に向ける。
- 3) 脚をサポートするヘルパーは、ふくらはぎを下からサポートするようにして子供の片足を股関節、膝が90度になるように曲げ、もう一方の脚の上腿を手の平で壁を作るようにブロックして肩、腰、膝、足首と一直線に保つ。
e.g.) 子供の右足を直線に伸ばし、自分の左手で上腿に壁を作り、左脚のふくらはぎを右手で下からサポートし90度に曲げる。
- 4) 膝を90度に曲げた方の脚を、直線に伸ばしている脚に覆いかぶせ膝がテーブルにつく程度に上体をひねる。
(この時、真っすぐ伸ばした脚が曲がらないように)
頭側をサポートするヘルパーは、子供の肩が浮いてしまうことがないように両肩を上から押さえる。
- 5) 身体を正面に戻し90度に曲げた脚を直線に戻す。
- 6) この運動を交互に繰り返す。

注意) *ヘルパーの位置が子供と一直線であるように。

*十分に背中筋を伸ばせるよう正しい姿勢で行う。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

22 逆さ吊り

1分

運動の目的：

頭の重さ／自分自身の体重を利用し全身を伸ばし、骨格・筋肉の正しい配列を促す。

前庭系を刺激することにより、空間意識とバランス感覚を養う。

物や周囲が逆さに見える事で、視覚的な慣れをつくる。

その状況を理解、認識し、対応力を身につける。

非日常的な刺激を与える事で、日常の生活に余裕を持って対応し、自分で身体を動かそうという運動能力、意欲を高める。))



サポート2人

1) ホイスト（紐を吊るす為の金具）と丈夫な紐を利用して、子供の足をしっかり結び逆さに吊るす。

2) 子供の身体全体を回して紐にねじりをつくり、ランダムに回転させる。

注意) *子供が回転した時に両手をいっぱいにも安全な場所で行う。

*子供の状態に合わせて回転数を調節する。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで行う。

23 トカゲの運動（うつぶせ）

1分

運動の目的：

人間の進化・発生過程の一つである、両生類の運動。

まるで赤ちゃんがお腹を床につけ、手足を身体の左右に出して、ずり這いで前進しているような運動を、あえて外から与え繰り返す行うことで、脳へ刺激を送り込みさらに進化していくよう、心身の正しい成長を促す。



サポート2人

- 1) 子供をテーブルにうつぶせに寝かせ、ヘルパーはその左右につく。
 - 2) ヘルパーは子供の手首とふくらはぎを上から持つ。子供の手首にちょうど自分の小指がくるようサポートする。
腕・脚のサポートとも、指先に力を入れずに優しく包み込む。
 - 3) 子供の右手の平が開いた常体で胸の辺りで止まり、肘は背中より上に出る。右足は膝を外へ押し出しながら、股関節の高さまで持ってきて膝が90度に曲げられた位置で止める。左腕は手の平をテーブルにピッタリつけて真直ぐに頭の上に伸ばし、左脚は真直ぐに伸ばす。（この時、手首、肘、肩、腰、膝、足首 が一直線で結ばれていることを確認する）
 - 4) 両腕を同時に動かす。伸ばしている左腕を手の平でテーブルをこすりながら耳のすぐ脇を通して胸の位置で止め、肘を背中より上にだす。（この時、指先がいつも正面を向いているように）肘を曲げず右腕をクロールをするように覆いかぶせ腕を最大伸ばし伸びきった所で止める。
 - 5) 脚は交互に動かす。90度に曲げている右足を真直ぐに伸ばし（この時、手首、肘、肩、腰、膝、足首が一直線で結ばれるようにサポートする）向かいのヘルパーの手を押し出すように触れたら、左脚の膝を外側へ押し出しながら膝を股関節の高さに持っていく90度に曲げた位置で止める。（この時、両方の膝が同時に曲がり、子供の腰が浮いてしまわないように注意する。）
- 注意）*ヘルパー同士は向かい合って位置をとる。早すぎない程度にリズム良く行う。
*腕を伸ばす時はクロールで（サポートする人の手首を横にする）、
曲げる時は必ず手の平でテーブルを擦るよう（サポートする人の手首を立てる）にする。
*膝が外へ出にくい場合は、脚を真っすぐに伸ばした体勢から、少し膝を曲げてから外へ押し出す。
*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで正しい動きを入力する。

24 トカゲの運動で前進（うつぶせ）

2分

運動の目的：

人間の進化・発生過程の一つである、両生類の運動。

まるで赤ちゃんがお腹を床につけ、手足を身体の左右に出して、ずり這いで前進しているような運動をあえて外から与え繰り返すことで、脳へ刺激を送り込みさらに進化していくよう、心身の正しい成長を促します。



サポート2人

- 1) 子供を床にうつぶせに寝かせ、ヘルパーはその前後につく。
- 2 脚をサポートするヘルパーは、子供の一方の脚を自分でまたぐように構え、腿を下からサポートし肩・腰・膝・足首が一直線になるようにサポートする。もう一方の足首を自分の人差し指と中指で挟み込み、膝を外へ押し出し、子供の足の裏を自分の手の平または膝でブロックする。もう一人のヘルパーは、子供が進む方向に位置をとり声かけをしながら、正しく一直線に進めるように促す。

（この時、曲げた膝が股関節と同じ位置にきていること、膝が90度に曲げられていることを確認する）

- 3) サポートが整ったら、曲げた方の脚を蹴って前進する。
 - ・きっかけをつかめるよう、真っすぐに伸ばしている脚を何度か真上へ突き上げる。
 - ・腕は固定されているので、肘が曲がって上半身が覆いかぶさった状態になる。
 - ・力を入れて蹴り上げている最中も、真っすぐに伸ばしている脚のサポートは緩めず、真っすぐに進めるように道を促す。

注意) *ヘルパーは子供の真正面・真後ろに位置をとる。

*一方の脚を真っすぐに→脚を曲げて→前進

*一方の脚は常に一直線、もう一方はしっかりと曲げられた状態で骨盤の交互運動を行う。

*曲げる方の脚に意識がとられてしまい、直線にのぼしている脚が自由になっていると上手に一直線に蹴り進むのは非常に難しい。

*力を入れて蹴る方の足の裏をしっかりとブロックする。

*あくまでも活動的なトレーニングの為、正しいサポートで負担する力を出来るだけ少なくし、本人が力を出しやすいよう促す。

25 恐竜の運動（仰向き）

1分

運動の目的：

人間の進化・発生過程の一つである、爬虫類の運動。

まるで赤ちゃんが手足を身体の下に下ろしハイハイ／高這いで手足を交互に前進し腕・脚に体重の負荷を感じさせる運動を、あえて外から与え繰り返し行うことで、脳へ刺激を送り込みさらに進化していくよう、心身の成長を促します。



サポート2人

1) 子供をテーブルに仰向きに寝かせ、ヘルパーはその左右につく。

2) ヘルパーは子供の手首と脛を持つ。

（この時、子供に自分の親指を握らせることで、常に手の平の向きを確認することが出来サポートしやすい。）

3) 右腕を身体にそって下ろし手の平をテーブルにつける。

右足を90度に曲げ膝が股関節の真上にくるように、ふくらはぎとテーブルが必ず平行であるようにサポートする。左腕は真直ぐに頭の上に伸ばし手の平が天井を向く、左足は真直ぐに伸ばす。（この時、左側は手首、肘、肩、腰、膝、足首が一直線で結ばれるようにサポートする）

4) 左右同時に行う。

右肘を曲げないように180度の半円を描くように大きく頭上に伸ばし、右脚を肩から一直線に伸ばす。

左肘を曲げないように180度の半円を描くように大きくテーブルに覆いかぶせ、

左膝を股関節の真上に持ってきて、脛をテーブルと平行に保つ。

注意) *ヘルパー同士向かい合って位置をとる。

*早すぎない程度にリズム良く行う。

*あくまでも受動的なトレーニングの為、完全サポートで正しい動きを入力する。

26 恐竜の運動で前進（チャンネルを使って）

2分

運動の目的：

人間の進化・発生過程の一つである、爬虫類の運動。

まるで赤ちゃんが手足を身体の下に下ろしハイハイ／高這いをしているイメージです。手足を交互に前進し腕・脚に体重の負荷を感じさせる運動を、あえて外から与え繰り返し行うことで、脳へ刺激を送り込みさらに進化していくよう、心身の成長を促します。



サポート2人

1) 子供は高這いの姿勢をとる。

手の平を開いて平に床につけ、肩から手首が一直線になるように置く。股関節と膝を90度に曲げ、股関節の真下に膝がくるような体勢をとる。

2) ヘルパーは子供の左右につく。肘が曲がらないよう、腕を通してしっかりと体重を支えられるよう前腕サポートし、肘が折れないよう自分の親指を立ててブロックする。もう一方の手で、ふくらはぎをサポートする。

e.g.)子供の右側をサポートするヘルパーは、自分の右手で腕をサポートし、左手で足をサポートする。

3) その状態から前進する。

e.g.)右手を前に出すと同時に、左足を前へ出す。（この時、腕、脚を真つすぐ前方に出すように、決して身体から左右にはみ出さないよう、内側に入り過ぎないように注意する）

注意) *ヘルパー同士向かい合って位置をとる。

*早すぎない程度にリズム良く行う。

*体勢を崩さないように小さく前進し、確実に腕に体重の負荷をかける。

27 サルの運動（ぶらさがり）

1分

運動の目的：

人間の進化・発生過程の一つである、哺乳類の運動。

サルが木の枝に腕・指先に力を込めて、しがみつき身体を揺らしているような運動。あるいは、赤ちゃんが指先に力を込めて、周囲の物に伝いながら立とうとするイメージです。両手でしっかりと棒を握り体重の負荷を感じさせる運動を、あえて外から与え繰り返し行うことで、脳へ刺激を送り込みさらに進化していくよう、心身の成長を促します。



サポート2人

1) 子供は高這いの姿勢をとる。

手の平を開いて平に床につけ、肩から手首が一直線になるように置く。股関節と膝を90度に曲げ、股関節の真下に膝がくるような体勢をとる。

2) ヘルパーは子供の左右につく。肘が曲がらないよう、腕を通してしっかりと体重を支えられるよう前腕サポートし、肘が折れないよう自分の親指を立ててブロックする。もう一方の手で、ふくらはぎをサポートする。

e.g.)子供の右側をサポートするヘルパーは、自分の右手で腕をサポートし、左手で足をサポートする。

3) その状態から前進する。

e.g.)右手を前に出すと同時に、左足を前へ出す。(この時、腕、脚を真っすぐ前方に出すように、決して身体から左右にはみ出さないよう、内側に入り過ぎないように注意する)

注意) *ヘルパー同士向かい合って位置をとる。

*早すぎない程度にリズム良く行う。

*体勢を崩さないように小さく前進し、確実に腕に体重の負荷をかける。

28 逆立ち

1分

運動の目的：

全身のバランス力を高める。

腕を通して体重を支える事で、腕全体の筋肉を強化し手首の硬直・萎縮を和らげる。

体幹を強化する。



サポート2人

1) 子供は床にうつぶせになり、ヘルパーはその前後からサポートする。

2) 子供は腕で体勢を支え腕立ての体勢をつくる。

ヘルパーは、子供の前腕をサポートし、自分の親指を立てて子供の肘が曲がらないようにブロックする。

3) もう一人のヘルパーが、ゆっくりと両足を持ち上げ逆立ちの体勢をつくる。

最終的に子供が自分でバランスをとりやすいように、状態を反らせ、腕を通してしっかりと体重の負荷をかける。

4) そのまま、体勢を保つ。

注意) *あくまでも活動的なトレーニングの為、正しいサポートで負担する力を出来るだけ少なくし、本人が力を発揮できるように促す。