

# 1

### 自分の身体

## 身体を知る

#### 内容

日常生活で使用することが少ない関節や筋肉を自ら意識的に動かすことで自分の身体に向き合う機会をつくり、ボディイメージを高めるとともに身体のバランス感覚も養います。

①柔軟運動, ②身体への意識づけ, ③バランス運動の3つから成ります。

#### 準備するもの

椅子を人数分, 新聞棒 1人1本。

#### 目標

##### ① 柔軟運動

###### ● 前屈・後屈

- 前屈では立位のまま, 膝を曲げないで頭を腰より下げることができる。
- 後屈ではまっすぐ立った位置から頭1個分以上後ろに反らすことができる。

###### ● 回旋

- 両足を安定させた立位の状態で, 左右とも60度以上, 上半身を回旋させることができる。

###### ● 側屈

- まっすぐ立った位置から20度以上側方に曲げることができる。
- 前後に傾かずに側屈ができる。

##### ② 身体への意識づけ

###### ● 身体部位の確認

- 閉眼で指示された身体部位を棒の先端で触れることができる(特に肘, 膝, かかと, 爪先に正しく触れることができる)。

###### ● 身体的空間イメージの確認

- 棒の先端を持ちながら身体に触れないように回すことができる。
- 棒の両端を両手で握り, ふらつかずに棒をまたぐことができる。