

からだの学習 A (手の感覚を整えよう)

姫路市立書写養護学校
自立活動係

*同じ姿勢が続くと、いろいろな部位に力が入ってしまいます。

そんな時・・・優しく触れられると、血行もよくなり、心も体もほぐれます。

*ゆったりとした音楽を聴きながら、優しく触れてもらい、心地よい感覚を増やしましょう。

*左右どちらの手もして下さいね。(触れる時は、20秒～30秒が目安です。)



(1) 両手で、子どもの手を優しく包みます。

- ・触れる前に「手を触るよ～」と言葉かけをして下さいね。
- ・引っ張ったり、押しやりしません。
- ・柔らかい綿に触れるようなイメージで、優しく手に触れてみて下さい。
- ・お互いの温かさを感じ、手が軽く感じます。



(2) 小指から順番にそっと触れていきます。

- ・指の腹を使って、子どもの指のつけ根から指先までそっと触れていきます。
- ・指の名前を言いながら優しく触れます。
- ・小指から順番に親指までします。
(2～3回繰り返してから、次の指へ)



(3) 小指から順番に指を包みます。

- ・指のつけ根から指先までを優しく包みます。
- ・指の名前を言いながら、20秒程度そっと触れて下さいね。
- ・小指から順番に親指までします。



(4) 小指側を優しく触れます。

(手のひらの各部分を意識させます。)

- ・優しく、そっと触れます。
- ・「小指側だよ～」と言葉かけをして下さい。



(5) 親指側を優しく触れます。

(手のひらの各部分を意識させます。)

- ・優しく、そっと触れます。
- ・「親指側だよ～」と言葉かけをして下さい。



(6) 指のつけ根を優しく触れます。

(手のひらの各部分を意識させます。)

- ・優しく、そっと触れます。
- ・「指のつけ根は、ギュッと握るところだよ～」と言葉かけをして下さい。



(7) 手首を優しく触れます。

(手のひらの各部分を意識させます。)

- ・優しく、そっと触れます。
- ・「手首は、手の根っこだよ～」と言葉かけをして下さい。



(8) 手のひらを軽くトントンします。

(手のひらの各部分を意識させます。)

- ・優しく、トントン・・・と触れます。
- ・「手の真ん中だよ～」と優しく言葉かけをして下さい。



(9) 手全体を再び包みます。

- ・優しく、そっと触れます。
- ・手のひらと甲を両手で包みます。
- ・たくさん触れてきたので血行もよくなり、さらに手が軽く感じます。



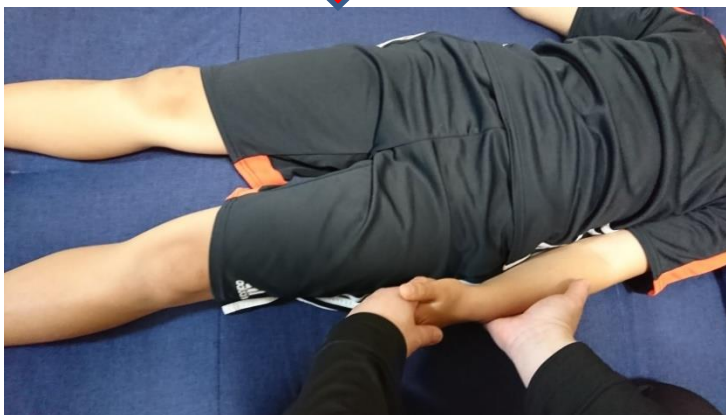
(10) 手と肩に触れます。

- ・片手は握手して、もう片方の手は肩甲骨に触れます。
- ・優しく順番に腕をなぞっていきます。(小指側をなぞる感じです。)
- ・「ここが肘だよ～」 「ここが手首だよ～」と伝えながら、ゆっくりと触れていきます。



手首まで触れます。

- ・繰り返し、肩から手首まで触れます。(手のつながりを意識できます。)



(11) ほぐれた手でペンを試してみよう。

- ・小指側をそっと支えて、一緒にペンを試してみよう。
- ・小指側を机などに預けられるようになると楽に文字を書くことにつながりますよ。



*心も体もほぐれましたか？
少しずつチャレンジしてみてくださいね。

< p o i n t >

優しく触られることで・・・
子ども自身が気持ちいいと感じ
身体が自然に広がってくるのが
いいですね。