

# からだの学習B（足の感覚を整えよう）

姫路市立書写養護学校  
自立活動係

\*今回は、足をしていきましょう。

\*優しく、そっと触れていくのがポイントです。

\*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。

\*（１）～（３）は手の流れと同じです。（触れる時は、２０秒～３０秒が目安です。）

\*左右どちらの足もして下さいね。（膝の下にクッション等を置くと、子どもの姿勢が楽です。）



## （１）両手で、子どもの足を優しく包みます。

- ・触れる前に「足を触るよ～」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足に触れてみて下さい。
- ・お互いの温かさを感じ、足が軽く感じます。



## （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）かかとを優しく触れます。

（足裏の各部分を意識させます。）

- ・「かかとだよ～」と言葉かけをしながら優しく包み込み、そっと触れます。



(5) 土踏まずを優しく触れます。

(足裏の各部分を意識させます。)

- ・「土踏まずだよ～」と言葉かけをしながら優しく触れます。



(6) 指のつけ根を優しく触れます。

(足裏の各部分を意識させます。)

- ・「足のつけ根だよ～」と言葉かけをしながら優しく触れます。



(7) 足の指先を優しく触れます。

(足裏の各部分を意識させます。)

- ・「足の指先だよ～」と言葉かけをしながら優しく触れます。



(8) 足の裏を軽くトントンします。

(足裏の各部分を意識させます。)

- ・優しく、トントン・・・と触れます。
- ・「足の裏だよ～」と言葉かけをして下さい。



### (9) 足全体を再び包みます。

- ・優しく、そっと触れます。
- ・足の裏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足が軽く感じます。



### (10) 足と腰に触れます。

- ・片手は足裏を包み込み、もう片方の手は腰に触れます。
- ・優しく順番に足をなぞっていきます。(小指側をなぞる感じです。)
- ・「ここが膝だよ～」 「ここが足首だよ～」と伝えながら、ゆっくりと触れていきます。



### 足首まで触れます。

\*繰り返し、腰から足首まで触れます。

(足のつながりを意識できます。)



### (11) ほぐれた足で触れてみよう。

- ・かかとをそっと支え、足裏でラップの芯やペットボトル等を感じてみましょう。
- ・足が緩んでくると、他の部位(腰など)も自然に緩んできますよ。
- ・足の感覚を整えると、足裏にしっかり体重をかけて、立ったり、座ったりすることにもつながります。
- ・自分の足裏を床などにゆったりと預けられるようになれば、楽な姿勢が保てますね。

\*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。

< point >  
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。