

ストレッチ

都立久我山青光学園
知的障害教育部門 小学部

- ねらい
- ・ボディイメージを高める
- ・模倣する力をつける
- ・柔軟性を高める
- ・筋力をつける

- 取り組み方
- ・1つの姿勢をゆっくり10カウント

せいざ



- 背中を伸ばして座る
- 足首の方に体重をかける
- 足首が固い場合にはその部分の柔軟を行う

ひざだち



- 正座からお尻をあげる
- 足指はしっかり立てる(歩くときや走るときの蹴りによる)
- ふらふらする時は介助する(上から下へ介助を移していくと、自分でバランスを取るようになる)

かたひざだち



- ひざ立ちから片足を前に出す
- 両側行う
- 背筋は床と垂直になるように
- 体重は前にかける
- 前の足は体の向きと同じ方向を向く

ちょうざ



- 腰を起こすことを第一に。初めは膝が曲がってもよい
- 腰が起きたらその状態で足を伸ばし足の後ろ側の筋肉を伸ばす
- 膝が開かないように

あぐら



- 股関節を柔らかくする
- 足裏をあわせて座る。徐々に足の位置を自分の方に近づけるようにしていく
- 腰を起こした(骨盤が前傾した)状態から膝をつける方向にゆっくり力をかける

あぐら ぜんくつ



- 股関節を柔らかくする
- あぐらから体を前に倒す
- 手をできるだけ自分から遠い方へつく
- 介助は腰の下の方からゆっくり体重をかける

ちょうざ ぜんくつ



- 太腿の後ろの筋肉を伸ばす
- 片足を伸ばし、もう片方は曲げる
- 介助は腰の下の方からゆっくり体重をかける

うつぶせ



- 全身の力を抜く
- 頭は横向きで腹側がすべて床につくようにする
- 床から浮いている部位は、手で圧をかけながらバイブレーションをかける

あざらし



- 背中中の柔軟性と上肢の力をつける
- 両手を肩の下につき上体を起こす
- 自分の体の近くに掌をつけると伸展しやすい
- 下半身は力を抜く
- 手指は前に向ける。

えびぞり



- 背筋をつける
- 両足首を持ち、体を反らす
- 腿も床から離すようにしていく
- あごを上げるように意識すると、体幹の伸展によりよい

あおむけ



- 全身の力を抜く

こしあげ



- 骨盤から腿にかけての筋肉を伸ばす
- 膝をたて、お尻をあげる。手は体の横に伸ばす。足の裏が浮かないように
- 保持できないときはゆっくり上げたり下げたりを繰り返す。少しでも上げようという動きがあったらよい。

あぐらそり



- 股関節の柔軟性をつける
- 仰向けであぐらをかき両手を上に伸ばす
- 腕もできるだけ床につくようにまっすぐのばす

かたつむり



- 骨盤を丸める
- 背中を丸め両足を床につける。床につかない場合椅子などを目標にする自分の力であるようになったら手は床につけるようにする
- 両手はマットにつけたまま

ひねり



- 体幹の旋回をする
- 片方の膝を床につける。上半身は反対側にひねる

じょうたいおこし



- 膝を曲げて、頭をマットにつけた状態から上体を起こす
- 頭を自分で持ち上げるのを待つ
- 戻すときに最も腹筋を使うので、ゆっくりと戻るように促し、自分で戻のを待つ

ゆりかご



- 体育すわりをし、膝を抱えたまま前後に揺れる
- 組んでいる手を離さないよう促す
- 横に転がらないでできるように

がりばー



- 仰向けに寝て、体を動かさない
- 積み木などをおでこ手足に置き、動かさないことを意識させる
- 目も閉じるよう促す

うでたてしじ



- 上肢と腹筋背筋を強くする。
- 体が床と並行になっていることがポイント。お腹が下がる場合は足を更に乗せる。
- 手指は前に向ける。

すくわっと



- かかとをつけてしゃがむ
- 体を起こし、骨盤が前傾するようにする
- 足指の蹴りの力や下半身の筋力をつける

介助者の親指を握らせると安定してできる