

❀ わなげ ❀

① バランスクッションの上に乗る

- ものの性質を把握(予測)する
「どれくらいの高さかな？」
「広さはどのくらい？」
「柔らかい？固い？」 ⇒ **視覚**
- 身体の動かし方を企画する
「足をどのくらい曲げる？」 ⇒ **運動企画**
- 筋肉や関節をスムーズに動かす ⇒ **固有覚**
- 身体の傾きを感じる
- 倒れないように姿勢を保つ ⇒ **前庭覚**

② バランスクッションの上で立つ

- 足裏からの感覚 ⇒ **触覚**
- 身体の傾きを感じる
- 倒れないように姿勢を保つ ⇒ **前庭覚**

※運動企画

…動作や運動を行うときに、手足をどのように動かすか頭の中でプランをたてて、そのプランに従って身体を動かすこと、またうまくいかないときにプランを修正する能力のこと。

⇒これは感覚統合が成熟していく過程で身につく能力で、生活していくうえでとても大切になっていきます。

③ 輪に手を伸ばす

- 輪までの距離を測る ⇒ **視覚**
- 身体の動かし方を企画する
「手をどのくらい伸ばしたら届く？」 ⇒ **運動企画**
- 筋肉や関節をスムーズに動かす ⇒ **固有覚**
- 身体の傾きを感じる
- 倒れないように姿勢を保つ ⇒ **前庭覚**

④ 輪を握る

- ものの性質を把握(予測)する
「輪はどんな大きさ？重さ？太さ？柔らかさ？」 ⇒ **視覚**
- 身体の動かし方を企画する
「どのくらいの力で握ったらいい？」 ⇒ **運動企画**
- 手の平からの感覚 ⇒ **触覚**
- 筋肉や関節をスムーズに動かす
- 輪を落としたり、つぶしてしまわないよう力加減を調節する ⇒ **固有覚**

⑤ 的を狙う

- 的の性質を把握(予測)する
「どれくらいの距離かな？」
「的の大きさは？」
「的の向きや角度は？」 ⇒ **視覚**
- 身体の動かし方を企画する
「手足の関節をどのくらい曲げる？」
「片手で投げる？両手で投げる？」
「どのくらいの力で投げる？」
「どのタイミングで輪を離す？」 ⇒ **運動企画**

⑥ 輪を引きよせる

- 手の平からの感覚 ⇒ **触覚**
- 筋肉や関節をスムーズに動かす ⇒ **固有覚**
- 身体の傾きを感じる
- 倒れないように姿勢を保つ ⇒ **前庭覚**

⑦ 輪を投げる

- 手の平からの感覚 ⇒ **触覚**
- 筋肉や関節をスムーズに動かす ⇒ **固有覚**
- 身体の傾きを感じる
- 倒れないように姿勢を保つ ⇒ **前庭覚**

⑧ 投げ方を修正する

- 輪の行方を追う
「入った？はずれた？」 ⇒ **視覚**
- 次の投げ方を考える
「もうちょっと奥？手前？」
「もっと強く投げてみる？」
「投げ方を変える？」 ⇒ **運動企画**

