

足を伸ばすアクティビティ

固有受容感覚とは、頭部、胴体や四肢などを相互関係として捉え、自分の身体が空間のどこにあるかを知る能力のことです。固有受容感覚の一部は、腱の緊張や筋肉の収縮などを調整しています。他のものは、筋肉、腱、関節そして三半規管と関連する耳の構造などに存在し、脳にインパルスを伝達して平衡とバランスを保ちます。

一つの重要な例は足です。効果的な固有受容感覚により、大地に足をつけた時には回内し、大地を蹴り前進する時には回外します。筋肉の慢性的な収縮はこれらの複雑なプロセスに支障を来し、グラウンディング、立つ、歩く、バランスをとるなどに支障を来すことがあります。足を伸ばすアクティビティは、関わる固有受容感覚を再教育するので、より楽に学ぶことができるリラックスした状態に戻ります。

脊椎の全ての指圧点が足に存在しています。ですから、足の筋肉を伸ばすことは、全神経系を緩ませ、同様に脳の統合を高めます。身体の筋肉を伸ばすことは発話と言語生産をも助けることができます。



伸ばすアクティビティの順序

足裏の土踏まずから始める。両手の親指または人差し指を隣接させ、子どもの足に押し当てる。それから指を押しつけたまま、両指を少し離す。

足の腱システムを弛緩させる意図を持って、8秒間、保持する

それぞれの足の土踏まずのところで、3~4回繰り返す。それから足の裏全体で行う。

子どもの足指と繋がっている腱の間をほぐすようにさすってあげて終わる。

