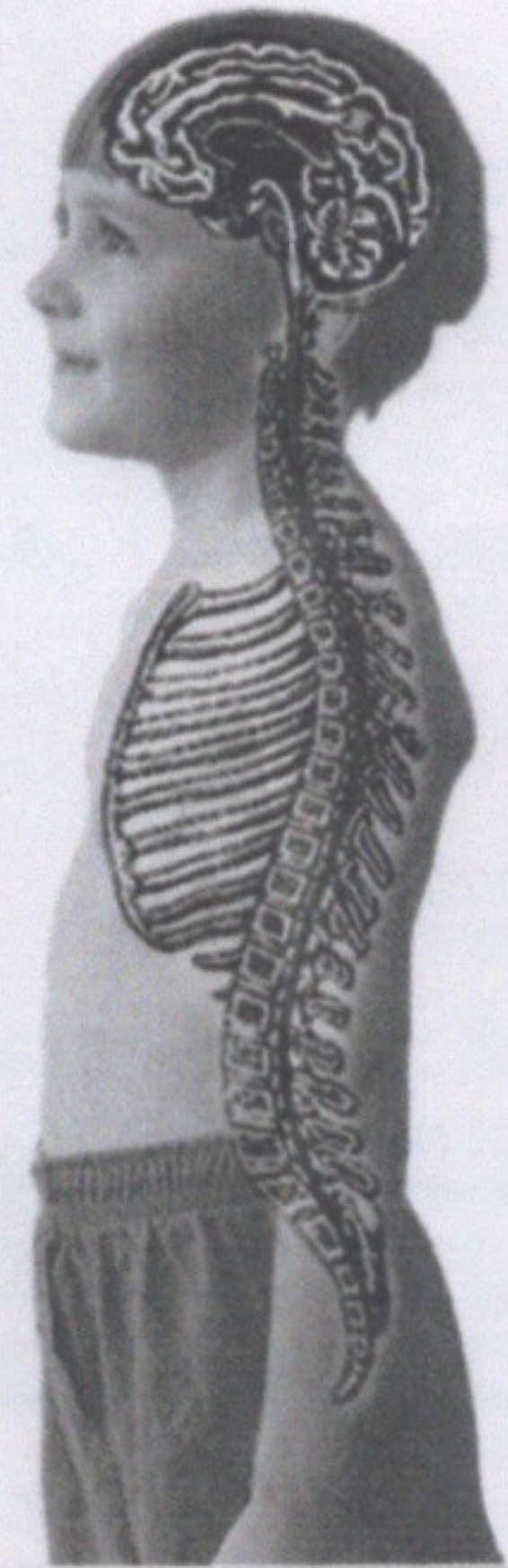


脊椎散歩

このアクティビティは、脊椎の脳にある神経と筋肉組織を刺激し、脊椎の動きが脳と身体システムに運動し易くするものです。脊椎の動きによって私達の身体は縦軸を見分け、水平面も活用できます。これらは身体内部と個人の動作範囲の両方のスペース(空間)を探求する土台となる身体の前部と後部の違いを知り、使い分ける事をサポートします。脊椎の動きは、私達の身体の内両方の注意を発達させる土台となります。脊椎が曲がる、伸びる、側面に曲がる、回転するなどの全方向に動くように発達することは大変に重要なことです。脊椎がしなやかでバランスが取れるとき、後に発達する動きの全てが正中線によって援助されます。

脊椎散歩は全ての方向に脊椎を強化し、身体の左側と右側を運動感覚として理解することに役立ちます。この動作パターンは臥位、座位または立位でも出来ます。臥位が最も快適なようです。



脊椎散歩 手順

子どもは床にうつ伏せになる。仙骨から両手の指を使い脊椎の両側を「歩く」ようにする。

後頭部まで続ける。頭の外側に3~5センチ位離れて、後頭部に沿いつつ「歩き」続ける。

下に向かう。僧帽筋、三角筋、上腕三頭筋へと歩き下がる。

そして、両手の掌で広背筋を撫でながら仙骨へと戻る。3~4回、繰り返す。

