

**関西福祉科学大学
心理・教育相談センター**

**おうちで、親子で、たのしく
からだを動かしましょう
～ストレスに負けないように～**

**作成 : 種子幸子
イラスト : 川村理絵**

学校が再開されても ストレス状況は、つづきます

コロナの影響で、色々な制限がある

感染の恐怖

友達と自由に遊べない

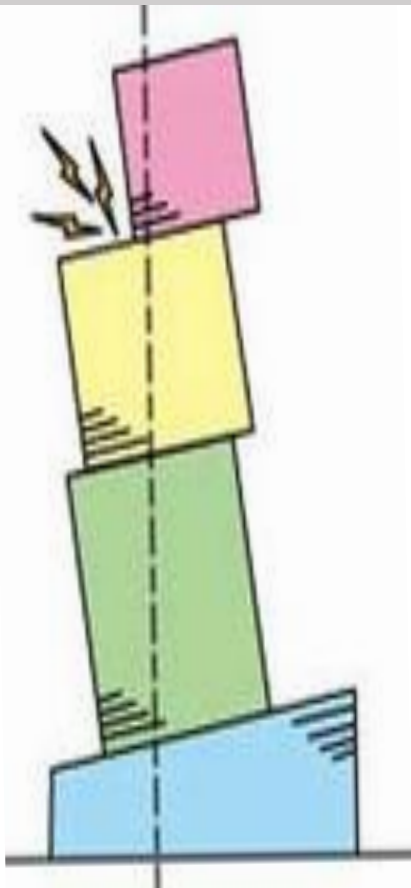
勉強が心配

これからどうなるのか不安

いろいろな不調が出てくるかもしれません

こころ:やる気がなくなる、落ちこむ、不安になる

イヤだ！
できない！
どうせムリ！
めんどくさい！
自分はダメだ！



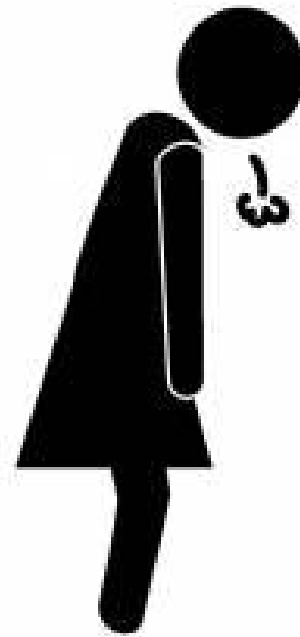
肩こり
腰痛
首こり
動きにくい
ゆがみ
姿勢が悪い

からだ:だるい、重い、動きにくい、姿勢が悪い

よくないストレス対処、マイナス思考



イライラ
もやもや
むかつく
気にしすぎる



落ちこむ
自信がない

できない！
ぜったいイヤ！
やってもムリ！
やるだけムダ！
自分はダメだ！

**ストレス状況が続くと
からだのどこかに緊張が入り続けます**

**緊張が慢性化すると
からだが固くなり
ゆがみやいたみになり
よくないストレス対処や
マイナス思考がクセになるかもしれません**

からだを動かして 慢性緊張をゆるめて、軸を立てましょう

からだを整えると、こころも整って
まえむきになって
不安、イライラしにくくなります
よいストレス対処
プラス思考ができるようになります

マイナス思考

①緊張をゆるめる

プラス思考

アドレナリン
(興奮、怒り)



アウガー

慢性緊張
ゆがみ・痛み

イヤだ！できない！
どうせムリ！めんどくさい！
自分はダメだ！

セロトニン
(安心・幸せ)

ゴロにゃ〜ん



やってみたら、できるかも〜
イヤだけど、やるしかないな〜
どうにかなる、大丈夫〜
がんばる自分はえらい〜

ドーパミン
(やる気)

やる気になる
まえむきになる
集中できる
客観的、見通しをもつ

どっしり



リラックス
まっすぐ

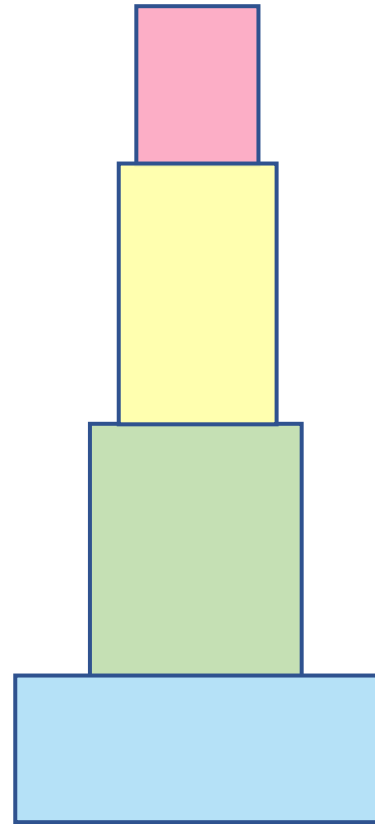
②軸をたてる

ゆがみ・痛み
改善

よくないクセ → よいクセに変えましょう

こころ:やる気がでる、集中できる、まえむき

やるぞ!
できる!
大丈夫!
やるしかない!
がんばろう!



リラックス
まっすぐ
軸がある
動きやすい
痛みが改善

からだ:リラックス、安定、動きやすい、よい姿勢

はっけよいのかまえ

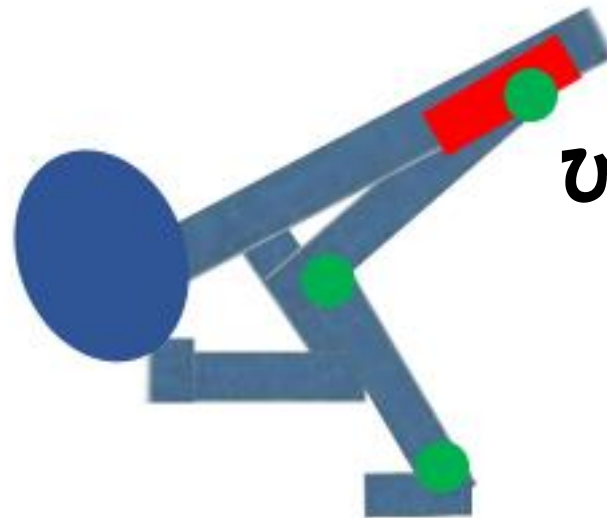
左右対称に、正しい位置でしゃがみこみましょう

- ・両手を抱え込み、股関節・ひざ・足首を支点にして、しゃがみこみ、足と足の間におなかを入れてかまえる
- ・**足裏**に体重をのせ、**足指のつけ根**でふみしめる

せなかをまっすぐ
ねこ背にならない

股関節をうまくつかう
練習をしよう

股関節を支点にして
しっかりおろげる



ひざ・足首・足先
一直線



股関節をおりまげる

筋力ではなく、バランスよくまげて、正しい位置で、省エネで

- ・手を床につき、つかえ棒にして固定します
- ・**足裏と手首**で体重を支え、股関節・ひざ・足首を支点にして、尻を上げたり下げたりして、**股関節**をおりまげます

せなかをまっすぐ
ねこ背にならない

股関節をおりまげる
感覚をつかみましょう

ラクにできると正解
(**省エネ**)



はっけよいのかまえを
毎日、30秒やりましょう

股関節をうまくつかえるようになると
体幹がきたえられて
姿勢がよくなって
スポーツも上達して
からだもこころも安定します

**股関節は重要な役割をしています
うまく使えるように練習しましょう**

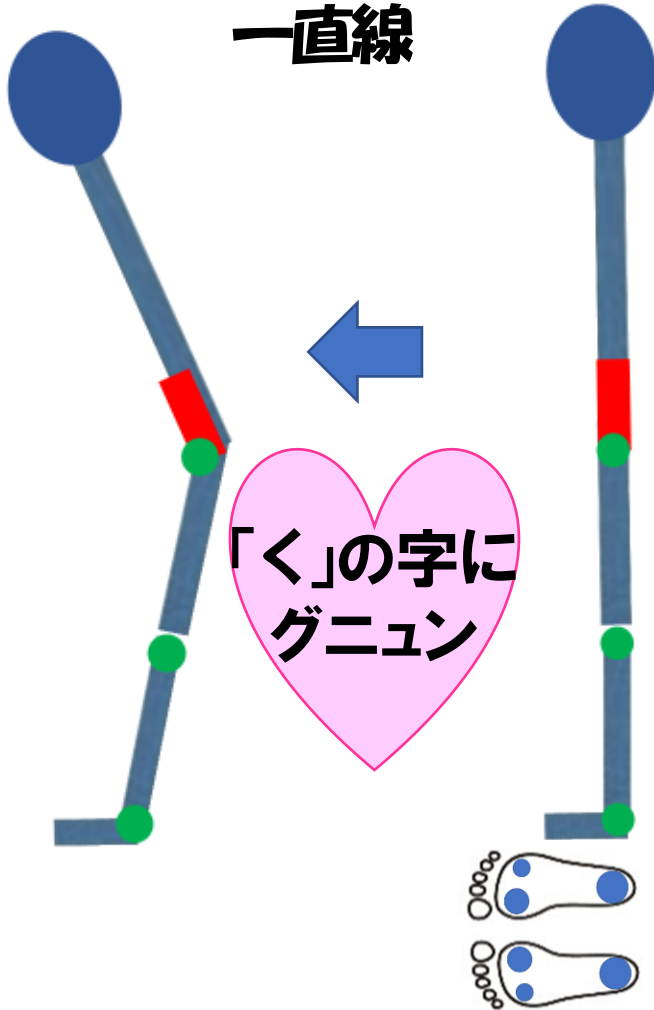
**股関節のまわりには
大きく太い筋肉があつまっています
股関節をうまくつかうと
ラクに大きな力を発揮できます**

参照:じつはすごい股関節 深代千之著

しゃがみこみ

①まず、股関節で、二つ折れになります

股関節・ひざ・足首・足先
一直線



- ・**股関節**を支点にして、からだを「く」の字にグニユンとたわませます
- ・ひざの裏を伸ばします
- ・足の甲をのばして、足裏全体を吸盤のように、床にはりつけます
- ・足指がうかないようにします

**股関節を支点にして
おいまげる練習をしよう**

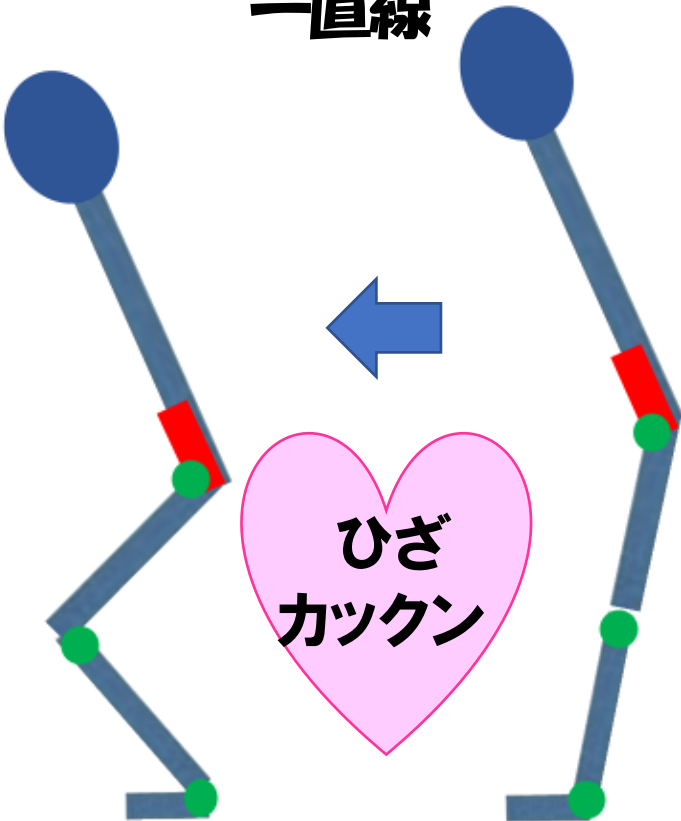
足先とかかと是一直線

足裏を床にベターッと貼りつける

しゃがみこみ

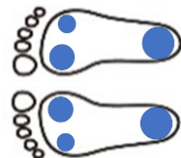
②二つ折れから、ひざをカクンとおりまげます

股関節・ひざ・足首・足先
一直線



- ・股関節・ひざ・足首を支点にしてバランスよくひざをおりまげます
- ・足裏全体に体重をのせ、**重心を一定**にたもちながら、しゃがみこんでいきます
- ・**股関節**を上手につかうと、ラクにできます(**省エネ**)

**股関節・ひざ・足首
うまくつかう練習をしよう**



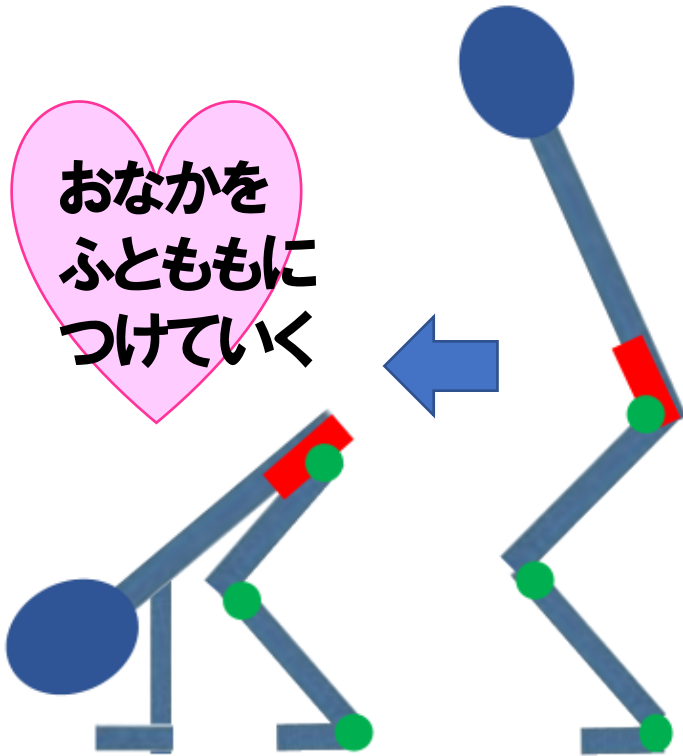
重心を足裏に一定にたもつ
支点をつかって、バランスよく、ラクにおりまげる

しゃがみこみ

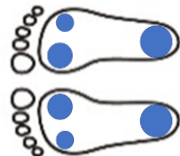
③おなかをふとももにつけていきます

股関節・ひざ・足首・足先
一直線

おなかを
ふとももに
つけていく



ラクにできたら
正解(省エネ)



- ・**股関節**を支点にして、おなかをふとももにつけるようにして、しゃがみこんでいくと、手が床につきます
- ・腕をつっかえ棒にして固定し、尻を下げていきます（余計な力を入れず、**足裏**に体重をのせます）
- ・できる人は、かかとをつけたまま、しゃがみこんでいきます

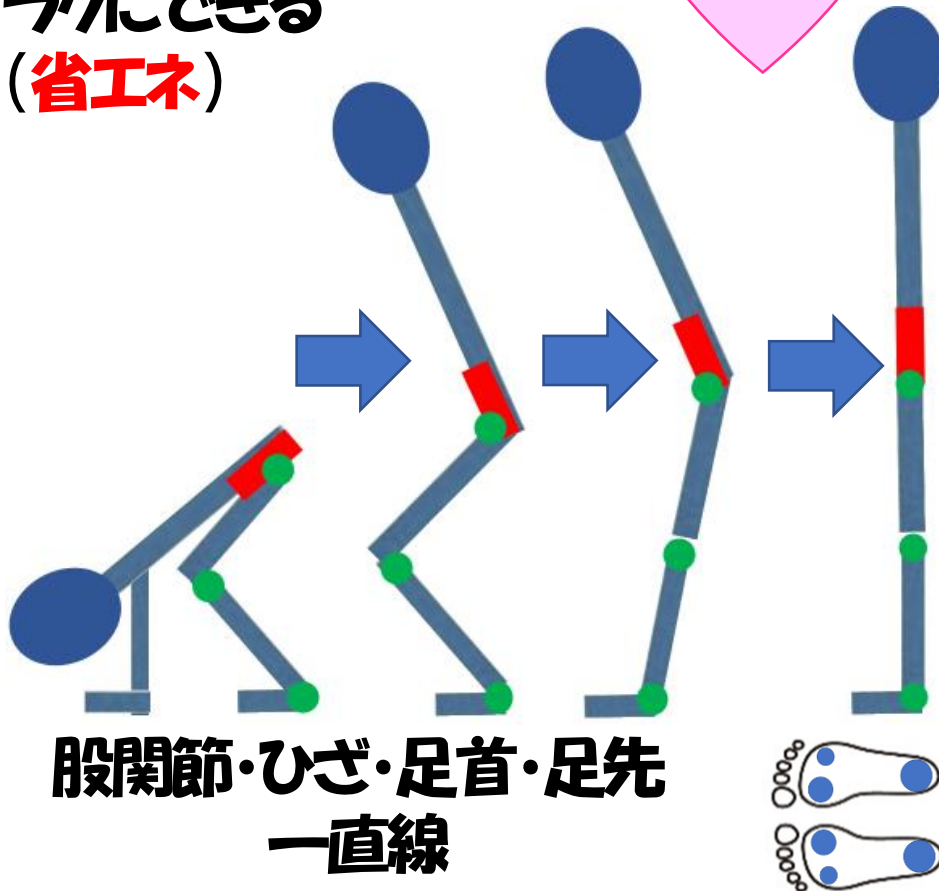
股関節を支点にしておいまげて
足裏に体重をのせる練習をしよう

立ち上がり

④逆のプロセスをたどって、立ち上がります

股関節を
うかくつかうと
ラクにできる
(省エネ)

ギューンとふみしめ
足裏が地面に
めり込む感じ



- ・股関節をつかって、正しい位置で動かして、逆のプロセスをたどって立ち上がります

- ・**股関節**から足裏に向かってギューンとふみしめる（尻をしめる）

- ・軸を立て、重力にそってまっすぐになります

**姿勢が改善！
O脚、X脚も改善！**

からだをうまく動かす練習 からだを正しい位置にもどす練習

よくないクセを変える努力
よいクセを身につける努力
自分で自分をコントロールする努力
をしていることになります
日常的に意識して、続けましょう

**ゆびには関節がたくさんあります
姿勢が悪いとゆびを動かしにくくなります**

**ゆびの動きが精緻化するにつれて
成長発達がうながされます
ゆびの動きは脳の動きと関連していて
ゆびを動かすと
脳も活性化されます**

ゆびの関節を上手く使えるようにしよう

① 指のつけ根を支点にしておりまげます

骨盤を立てて、姿勢をよくして
関節の動かし方を練習しよう

まっすぐにして、キュー！
むつかしいけど、きもちいい～



- ・両手をパーにひらきます（おもいっきりパーにしましょう）
- ・指をのばしたまま、親指を**指のつけ根**を支点にして、おりまげましょう（3秒ぐらいまげたら、もとにもどします）
- ・人差し指から小指まで、指のつけ根を支点にして、90度になるようにおりまげていきましょう（指をまっすぐ伸ばして）
- ・片手ずつ、一方の手で補助しながらやってみましょう

ゆびの関節を上手く使えるようにしよう

②第1関節と第2関節をおりまげます

関節をしっかりまげて、ゆびの動きをよくしよう



ギュッと押しと
いたいけど、きもちいい～

- ・親指の第1関節と第2関節をおりまげます
- ・もう一方の手の親指と人差し指を使って、**第1関節と第2関節**をはさみこむようにして押して補助します
少し痛みがでるくらい、3秒ぐらい押して、はなします
- ・左右のすべての指を、1本ずつ、おりまげて補助していきます

何回かくりかえすと、痛みがましになります

ゆびの関節を上手く使えるようにしよう

③ゆびパッチン

関節をしならせて、ゆびの動きをよくしよう



いたいけど
きもちいい～

- ・机の上に手をおき、一方の手で、もう一方の手の指をそらせます（親指から順番に、一本ずつやります）
- ・指のつけ根を支点にして、指をしならせてからはなすと、反動でパチンと音がします（パチンとなりにくいときは、親指で指のつけ根を押さえて、十分しならせてから離すとよい）

足指パッチンもやみましょう！地面をしっかりとふみしめられます

ゆびの関節を上手く使えるようにしよう

④ゆびトントン



指を動かすと
脳が刺激されます

骨盤を立てて
姿勢をよくしてやりましょう

- ・指を丸くして、**5本の指先どうし**を合わせます
- ・親指から順番に、指先どうしをはなして合わすを繰り返し、「トントン」と押し合います（他の指は合わせておいて動かさない）
- ・「トントン」を早くします

「ドレミファソファミレド」のように指を動かすと
ピアノやリコーダーの指使いの練習になります

ゆびあそび

おはなしゆびさんの歌に合わせて指を動かしましょう

おりまげる、トントン、早くトントン、離してまげる

おはなしゆびさん



両手をパーにして、音楽にあわせて、親指のつけ根でおりまげる

1.この指パパ 太っちょパパ

やあやあやあやあ わはははははは お話する



手を合わせて親指をトントン 早くトントン 親指を離してまげる

2.この指ママ 優しいママ

(人差し指で)

まあまあまあまあ おほほほほほほ お話する



3.この指兄さん 大きい兄さん

(中指で)

おすおすおすおす えへへへへへ お話する



4.この指姉さん オシャレな姉さん

(薬指で)

あらあらあらあら ういいいいいいいい お話する



5.この指赤ちゃん よちよち赤ちゃん

(小指で)

うまうまうまうま あいあいあいあい お話する

からだの動かし方には
その人のクセがあらわれます

すぐにあきらめる、めんどくさがり
不安になりやすい
イライラしやすい
がまん強い、おちついて冷静
まえむき、客観的

からだをうまく動かそう
からだを正しい位置にもどそう

親子で、毎日、たのしく練習して
がんばっている自分
努力している自分
親子で
お互いにほめ合いましょう

姿勢がよくなって
からだの動かし方がうまくなると
まえむきになっておちつきます
プラス思考になって
もっとやりたくなって
、、、、、、やればやるほど

よいクセが身について
ストレスに強くなっていきます