

ハルメソツド の取り組み

保育室 での 取り組み

- ・ 月2回の専科クラス 1年間継続
- ・ 毎年1月 運動発表会実施
- ・ 年度初め含め年間2回 姿勢チェック及び運動チェック実施
- ・ 対象年齢 2歳～5歳



小学校 での 取り組み

- 各クラス 毎朝のHR時に3分運動
- 各クラス 体育の授業前の準備運動
- 年度初め含め年間2回 姿勢チェック及び運動チェック実施
- 対象年齢 小学校1年生～小学校6年生



先生向け
研修
プログラム



保護者会



使用グッズ

楽体(らくだ) : 3歳~5歳



ニョイボウ : 2歳~5歳



楽体リング : 3歳~5歳



ニョイボウの主な運動方法

握力は日常生活でも大切な要素であり、スポーツ全般の基礎に役立ちます。幼児のうちに遊びながら自然に手指の器用さと握る力を身につけることが大切です。

ニョイボウで、**握る力や上手に道具を使う力(巧緻性)**を養いながら多様な動きを身につける運動を行います。



〈ゆらす〉



〈こねる・ねじる〉



〈曲げる・たたく〉



〈バランス〉



〈投げる・とる〉



〈振る・ひねる〉



〈ジャンプ〉



〈振る〉

楽体リングの主な運動方法

姿勢が悪くなると体のバランスがくずれ、肩こり、腰痛、頭痛、視力低下、体調不良など大人と同じような症状が現れます。大事な成長期を過ごしている子どもたちにとって、姿勢の変な癖が染みつく前に正しい姿勢を身につけることが大切です。楽体リングで、姿勢を維持する為の柔軟性や筋力を身につける運動を行います。



左右に引っ張る



前屈



後屈



左右に体をたおす



時計の針のように体まわし



左右にひねる



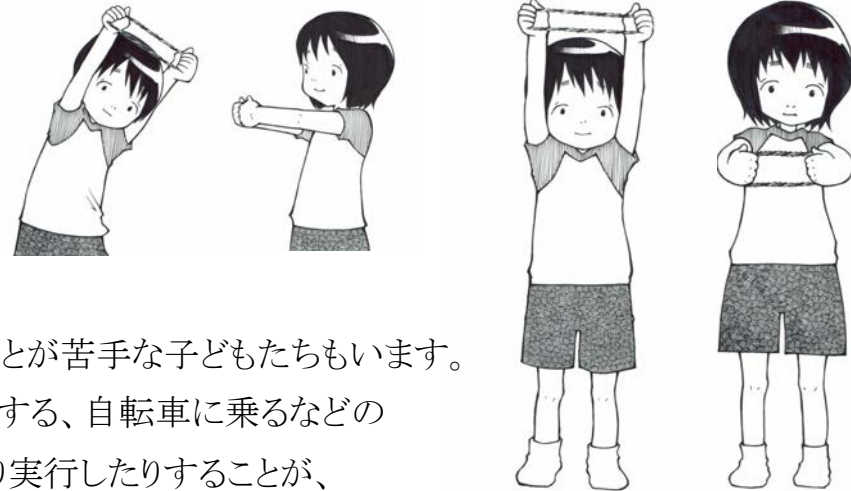
脇をしめるように肘を下げる



両手首をかけぐるぐる手を回す

発達性協調運動障害の子供たちのトレーニングとして 楽体リング運動を取り入れています

発達性協調運動障害がある子でも
苦手な動きも上手く出来るように！



座ることはできるけど、姿勢が崩れてしまい、座り続けることが苦手な子どもたちもいます。発達性協調運動障害という概念があり、例えば縄跳びをする、自転車に乗るなどの同時に多くの筋肉の協調が必要な運動技能を獲得したり実行したりすることが、その子の年齢としては上手にできない場合にそう呼ばれることがあります。

歩く、走る、立つ、座るなどは基本的に可能ですが、どこかバランスが悪かったり、持続力がなかったりする場合があります(筋肉の病気等によるものは除きます)。

もしこれが体幹の筋肉の強さやバランスが原因で起きていたとしたら、注意したり叱ったりしてもそれだけでよくなることはありません。楽体リングで少しずつトレーニングをして改善を目指しましょう。



医学博士 平岩 幹男