

# ゆるめることの不思議

執筆担当：坂上頼子（オフィス・かけはし）

- ・ 2人組で行います。

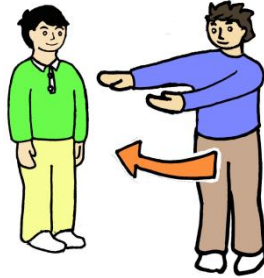
**動作をする人(A)**

**援助をする人(B)**

- ① 足を肩幅位に広げて安定して楽に立つ

Aの1m位後ろに立つ

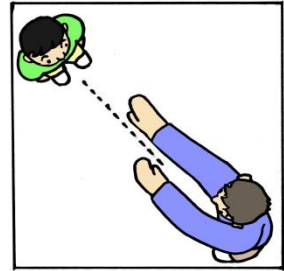
- ② 両手を前に伸ばし、右方向にゆっくり回し、自然に動きが止まる場所で待つ



Aの動きが止まったら、右手の正面に、目印として立つ



- ③ 両手をゆっくり前にもどし、息を吐きながら腕をブランと下げて、首、背、膝をゆるめて息を吐きながら上半身をゆらゆらゆらすと腕もブラブラとゆるる



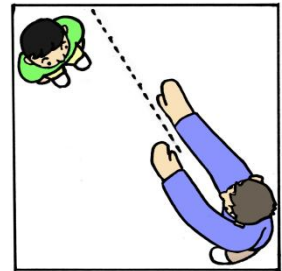
- ④ ゆれを止めて、ゆっくりとからだを起こし、フーッと一息つき、腕のジワーとした重さに注意を向ける
- ⑤ 少ない力で両手を前に伸ばし、右方向にゆっくり回し、自然に止まる場所で待つ（ゆるめた分、可動域が広がる！）

目印を通り過ぎ、動きが止まったAの右手正面に移動する(Aの変化を喜びながら)



- ⑥ ③④⑤をくり返す
- ⑦ 左方向に①～⑥を行う
- ⑧ 役割を交代して①～⑦を行う

同様に楽しく援助する  
同様に楽しく援助する



- ・ 体験して気づいたことを記入しましょう

絵：前之園礼央

動作をしたとき	援助したとき

- ・ ころとからだのつながり（一人でもできますので、家でゆっくり行いましょう）

- ① からだをゆるめるとからだの動く幅が広がります。
- ② からだの動く幅が広がるとふしぎとうれしい気持ちになります。
- ③ すると、ころも広がるようで前向きな気持ちになります。
- ④ からだをゆるめると、ころが元気になる、リラックスの不思議です。