

# 運動プログラムについて～第5回～

今年4月からの運動の年間計画。

- ・ 4月～5月：魚類的運動
- ・ 6月～8月：両生類的運動
- ・ 9月～10月：爬虫類的運動
- ・ 11月～12月：霊長類的運動
- ・ 1月～3月 今まで運動してきたことの応用運動・活動

## ■両生類的な運動が刺激する脳について

6月からは「両生類的」な動きについて、橋脳を刺激する運動をしていきます。橋脳は、脳幹に含まれ、前後を中脳と延髄とに挟まれる位置にあります。橋脳には脳幹を経由する多くの神経がある他、大脳皮質からの運動性出力を橋核、中小脳脚を経由して、小脳へと伝える経路などが存在すると言われています。

## ■両生類的な動きについて

両生類的な運動の基本的な動きは、腹ばいです。両生類的な動きを繰り返すことで、視覚・触覚・位置感覚の延髄における知覚体験を蓄積していきます。これらは、両目の動きを一致させ、自分の手や動くものを追う機能を強化できます。

感覚統合的な側面からの具体的な内容として、「固有感覚」（手足の力加減や位置を把握する感覚）を磨くために腹ばいのまま先生からタッチされた体の部位を持ち上げる<ボディリフト>や、「触覚・視覚」（外界との関係性を把握する感覚）を磨くための<ほふく前進>

「平衡感覚」（体がどのような状態になっているのかを把握する感覚。バランス）を磨くための<バランスボール>などを実施していきます。



## ※追記

### ■7月15日（土）の綱渡りトレーニング体験について

株式会社 New Support の代表でもあり、理学療法士でもある塩生好紀（しおにゅう よしのり）先生の指導の下、福岡初上陸の「綱渡りハトレーニング」を体験させていただくことになりました。乗るだけで体感バランスや姿勢改善、成長促進を狙えるそうです。専門トレーナーが子供にあった運動プログラムを提案してくれるので、ルームズのみんなは楽しんで体験できそうに感じました。

専門の先生がフォローしてくれますが、体験が不安なお子さんについては、通常通りルームズでのお預かりも可能です。利用予定表には「○」の上、備考欄に「不参加」とご記入ください。



株式会社 New Support

〒819-0373 福岡県福岡市西区大字周船寺 172-3

ルームズ 増田