

表2-1

動作	動きの目的	動き方
1)シェイキング	<ul style="list-style-type: none"> • 垂直方向での骨刺激 • 力みの開放 	<ul style="list-style-type: none"> • 膝を柔らかく抜くような感覚で上下に身体を揺らす • 足裏全体に体重を感じる（垂直加重） • 腕は自然にぶら下げた状態 • 肩の力みを解放していく
2) シェイキングしながら右左へ	<ul style="list-style-type: none"> • 片足加重による足底感覚の確認 	<ul style="list-style-type: none"> • 片足への体重移動（足底に加重を感じる） • 軽く脊柱の側屈を入れていく • 軽く脊柱の回旋を入れていく
3) 脇をパタパタ	<ul style="list-style-type: none"> • 脇下のリンパを流す 	<ul style="list-style-type: none"> • 軽くひじを曲げてからだの側面をトントンと刺激（肩の外転） • 右左の体重加重・脊柱の回旋は継続
4) 腕水平位への屈曲	<ul style="list-style-type: none"> • 肩甲骨周辺をほぐす • 動きの連動性を引き出す 	<ul style="list-style-type: none"> • 脇をパタパタしながら、脊柱の回旋を大きくし、片腕ずつ水平位内転方向へ動かす • 更に肩～肘～手首～指先まで波を作るように動かす • 指先（小指・薬指）を細かく動かす

表2-2

動作	動きの目的	動き方
5) 水平位屈曲からの伸展	<ul style="list-style-type: none"> ・ファンクショナルリーチへのアプローチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・手のひらを下に向けて、水平位内転から外転へ半円を描くように回す
6) 前方位への伸び	<ul style="list-style-type: none"> ・ファンクショナルリーチへのアプローチ ・足底感覚（足指）の強化 ・バランス強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎの手で前方位へ伸びていき、立位へ戻る ・前方位へ伸びるときは膝を軽く曲げ、頭から潜るようなイメージで動く（脊柱の屈曲・伸展／脊柱の波のような動き） ・足先がマット（床）をつかむことを感じる
7) 側方位への伸び	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢に対する脳機能へのアプローチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・平泳ぎの手をしながら脊柱を側屈 ・横方向へ一歩移動（サイドステップ） ・側屈からきちんと立位姿勢へ戻る
8) 腕8の字回旋	<ul style="list-style-type: none"> ・肩の可動域を広げる 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩の外旋内旋を入れながら8の字を描く

表2-3

動作	動きの目的	動き方
9) 手の平押し合い	<ul style="list-style-type: none"> ・胸筋へのアプローチ ・腹横筋へのアプローチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸の前に手の平を立てて、右左へ押し合う ・横ふりを小さくしながら胸に押し合っている感覚（抵抗）を感じ腹圧もかけていく ・ゆっくり→速く 動き方を变化させ胸郭の揺らぎを大きくしていく（胸椎の8の字回旋）
10) 肩の矢状面への回旋	<ul style="list-style-type: none"> ・ファンクショナルリーチへのアプローチ 	<ul style="list-style-type: none"> ・胸の前に合わせた手を動かさずに、後方から前方へ肘を矢状面へ回す（肩の描円） ・上体は軽く前屈（脊柱屈曲）→立位へ戻る
11) 腕前方位へひねり伸ばし	<ul style="list-style-type: none"> ・ファンクショナルリーチへのアプローチ ・足底感覚（足指）の強化 ・バランス強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・手のひらを合わせたまま、腕をひねりながら前方位へ伸びる ・上体は軽く前屈（脊柱屈曲）→立位へ戻る
12) 肩の回旋と伸展表情筋を動かす	<ul style="list-style-type: none"> ・表情筋へのアプローチ ・他者とのコミュニケーション（笑顔合わせ） 	<ul style="list-style-type: none"> ・肘を胸の前に近づけながら前額面での回旋 ・腕を伸展位に伸ばしながら肩を内旋させ、顔の横で手をひらく ・表情筋を動かす ・脚の踏み出しをランダムに行う

表2-4

動作	動きの目的	動き方
1 3) 骨盤揺らし	<ul style="list-style-type: none"> • 腰部のほぐし • 姿勢改善 • 脊柱の連動を引き出す 	<ul style="list-style-type: none"> • 横に3歩移動しながら、骨盤を揺らす • 膝を軽く曲げ骨盤の動きを脊柱に伝え脊柱のしなりを引き出す（腰まわりのほぐし）
1 4) 腕8の字		<ul style="list-style-type: none"> • からだ全体を使ってダイナミックに8の字を描く
1 5) 腕回し背伸び	<ul style="list-style-type: none"> • 姿勢改善 • ストレス発散 • イメージング 	<ul style="list-style-type: none"> • 1・2で軽く屈伸しながら腕を回し、3～で下から大きく上方に向かって伸びる（脊柱伸展） • 腕は外回しで指先から下りてくる
1 6) 脊柱の屈曲伸展	<ul style="list-style-type: none"> • 姿勢改善 • 動的バランス力の強化 	<ul style="list-style-type: none"> • 膝を軽く曲げ伸ばししながら、脊柱を前後に揺らす（脊柱の屈曲伸展、脊柱のしなり） • 腕は体側で内旋外旋させる
1 7) 深呼吸		<ul style="list-style-type: none"> • 足をひらいて腕を内回し→外回し→水平位外転