

資料 2

第 33 回中部ブロック動作法セミナーの様子 (2018年 8月 17日~23日) 三重県心理リハビリテーション連合会

動作法セミナーの生活



動作学習の時間

今年度は腰の動かし方に焦点を当てて取り組みました。

あぐら座や台座で腰を前、後の方向に動かす努力の仕方をトレーナーと一緒に学習しました。腰の動きがよくなると、丸かった背中が伸びたり、立位で尖足だった足の踵が床につくようになり、しっかり踏みしめられるようになるなどの効果がありました。

トレーナーの支援で体の動かし方を学習します。



Tr と一対一で腰の動かし方を学習します。自分で動かせるようになると、背中が伸びてきて、姿勢保持がうまくなりました。



体の動かし方を学習すると、苦手だった部位を使おうとする意識が高まりました。

中部ブロック動作法セミナーは来年度も予定しています。