

# 第34回中部ブロック動作法セミナー終了報告

(2019年8月17日～23日) 三重県心理リハビリテーション連合会



## 動作学習の時間

今年度は『やってみよう ためしてみよう!』というサブテーマ

で、腰の動かし方に焦点を当てて取り組みました。あぐら座位で両膝が上が  
り、骨盤が後傾の状態だと、背中が丸くなり、脚の接地面も少なく、座位が  
安定しません。ゆっくり左右や前方に動かす努力を行います、しかし、不当  
緊張が邪魔をしたり、動かし方がわからなくなったりしますが、TeeはTrの  
援助を受けてがんばりました。Trは少し努力すればできる課題を体を通して  
提示し、トレーニーのやる気や「できる」「わかる」体験を大切に取り組み  
ました。その結果、腰の動きがよくなると、丸かった背中が伸びたり、崩れ  
ても自分で戻すなど安定感が出たり、段差のある所でも転ばなくなるなどの  
成果がありました。(Teeトレーニー Trトレーナーの略)

## 動作学習の効果

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が進むと、姿勢も良くなり、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実施予定です。