

スキル名（運動）

5領域区分（運動・感覚）

療育タイトル 【 シェルボーン体操 】

〈特徴〉

**自分の身体をコントロールする能力を獲得し、
良い人間関係を形成することを目指しています。**

〈内容〉 床に座って、二人ペアの運動をすることで、「力の入れ具合」を知るための
ための運動です。 道具を使わないで感覚を身につけていきます。

力を入れる

力加減の調整

力を抜いて相手に
身を任せる

感覚を知る

バランスをとる



シーソー

バランス

トンネル

〈効果〉

- ★相手と関わることで、コミュニケーション力をつけることができる。
- ★ペアを組むことで協力し合い、集中力アップにつながる。
- ★相手のことを聞く力を身につけることができる。
- ★力加減やバランスなど、様々な感覚を身につけることができる。

〈担当講師からのコメント〉

2人ペアで取り組むことで、自分の力加減や相手の力を感じることができるところが、シェルボーン体操の魅力だと思います。二人の力でバランスをとることの難しさ、できたときの喜びを感じることもできます。