

⑤ 乗せる

両手のひらに文房具などの小物を乗せて、上下、左右、円を描くように動かします。小物の重さや傾きを感じ取ることが大切です。手の指は、閉じた場合と開いた場合で挑戦しましょう。



※⑤と⑥は、いろいろな文房具や小物を活用して手や指先からの感覚情報を感じ取りましょう



手の指の開き方を左右で変える



手を上下に重ねた場合

⑥ 支える

ペンなどを立てて指先で支えます。慣れてきたら、支える指を置き換えていきましょう。指でペンを押す強さ、ペンの重心の位置などを感じ取りましょう。



⑦ 滑らす

片手でティッシュをつまみ、ティッシュの表面を滑らすように指を動かしましょう。力を加減しながらティッシュが破けないように指を滑らせます。



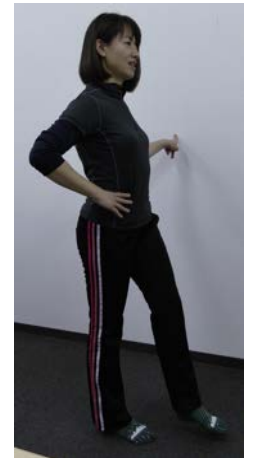
⑧ なぞる

絵や文字などを両手の指でなぞっていきます。左右、前後、逆からなぞるとさらに感覚に集中できます。



⑨ 指先片足バランス

壁や机に指先を触れたまま片足立ちします。指先がふらつきをコントロールしていることに意識を向けましょう。



①～④と合わせて挑戦してみましょう！