

# 今月の運動 時間感覚

準備するもの：時計、椅子  
(時計は秒針がついているもの。デジタル表示でも可。)

## 太ももの筋力運動

1、2、3、4、  
5、・・・10



時計と椅子を準備し  
ます。  
時計は、椅子に座っ  
たときに見える位置  
に置きます。



①椅子に背筋を伸ばして座ります。  
手は椅子の脇を掴み、背もたれにもたれかからないようにします。

②姿勢を保ったまま時計(秒針)を見ながら「10」まで数え、10秒の感覚を覚えます。

③右膝を伸ばし、足が床と並行になるまで上げます。秒針を見ながらもう一度「10」まで数え、足を下ろします。

④再度右膝を伸ばし、足を上げます。切りのいい時間からスタートし、スタートと同時に時計から視線を外して「10」数え、数え終わると同時に時計を確認し、10秒の感覚が合っているかどうか確認します。  
<3～5回ほど繰り返す。

左足も同様に行う。>

準備するもの：ボール(足で挟みやすいサイズ)、筒状の棒、時計、椅子  
(時計は秒針がついているもの。デジタル表示でも可。)

## 応用編

チャレンジしてみよう🔥

### バランス感覚運動



### ボール筋トレ運動



鍛えている筋肉や手の平に乗せた棒、膝に挟んだボールなどに視線を落とし、目印とすることで、時間感覚に集中することができます。

時間を感じる(意識する)感覚は、記憶力・注意力情報処理能力などの認知機能と関連しています。