**⑴　展開例で使用した資料等**

**セルフリラクセーションを体験してみよう。**

筋弛緩法（きんしかんほう）とは

　筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体のリラックスを導く方法です。各部位の筋肉を数秒間緊張させた後に弛緩することを繰り返していきます。

◯　基本の動作

　　各部位の筋肉に対し、１０秒間力を入れ緊張させ、１５～２０秒間脱力・弛緩します。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ① | 両手 | ⑴　両腕を伸ばし、掌を上にして親指を曲げて握り込み、１０秒間力を入れ、緊張させる。  ⑵　手をゆっくり広げ、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ② | 上腕 | ⑴　握り拳を肩に近づけ、曲がった上腕全体に１０秒間力を入れ、緊張させる。  ⑵　腕を下ろし、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ③ | 背中 | ⑴　②と同じ要領で曲げた上腕を外に広げ、１０秒間肩甲骨を引きつける。  ⑵　腕を下ろし、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ④ | 肩 | ⑴　両肩を上げ、首をすぼめるように１０秒間肩に力を入れる。  ⑵　両肩を下げ、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ⑤ | 首 | ⑴　右側に１０秒間首をひねる。  ⑵　元の姿勢に戻り、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。  ⑶　左側も同様に行う。 |
| ⑥ | 顔 | ⑴　口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように１０秒間力を入れる。  ⑵　口をぽかんと開け、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ⑦ | 腹部 | ⑴　腹部に手をあて、その手を押し返すように１０秒間力を入れる。  ⑵　腹部の力を抜き、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ⑧ | 足 | ⑴　爪先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉を１０秒間緊張させる。  ⑵　足の力を抜き、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ⑴　足を伸ばし、爪先を上に曲げ、足の上側の筋肉を１０秒間緊張させる。  ⑵　足の力を抜き、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |
| ⑨ | 全身 | ⑴　①～⑧までの全身の筋肉を一度に１０秒間緊張させる。  ⑵　力をゆっくりと抜き、１５秒～２０秒間脱力・弛緩する。 |

　◯　筋肉が緊張した状態を感じることができましたか。

　◯　筋肉が弛緩した状態を感じることができましたか。

　◯　力を抜いた時に、あたたかくなる感じが分かりましたか。

文部科学省HPより引用

https://www.mext.go.jp/a\_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm