

のびて、すって、動こう！

体は、自分の感情についてたくさんのことを教えてくれます。そして、体を使うことで感情を理解し、落ち着かせることもできます。まずは、子どもが体からの「サイン」に気づけるよう促しましょう（「おなかが痛いときは不安を感じているサインかもしれない」というように）。そして、体を使って、感情をコントロールする方法を一緒に試してみましょう。



どのように体を使うと良いかは、自然のなかにたくさんのヒントがあります。木のようにまっすぐ立つと気持ちが安定したり、ハチのように「ブーン」と声を出すと落ち着いたり。子どもが体を落ち着かせたいときや、集中したいとき、少し元気を取り戻したいときに、自然をイメージしたポーズや動き、呼吸を試してみてください。体を動かしながら、体がどんなふう感じているかにも意識を向けてみましょう。

バランス・ストレッチ・リセット

バランスをとったり体をのばしたりする動きは、体の中の感情に気づき、元気を取り戻すのに役立ちます。

- **星に手をのぼそう**：背筋をのばしてまっすぐ立ち、手は体の横に。鼻からゆっくり息を吸って、口からゆっくりはきます。つま先立ちになり、片手を高くのぼします。入れ替えて、もう片方の手も高くのぼします。（反対の手でもやってみよう）
- **ゾウのポーズ**：まっすぐ立って、ゆっくりと息を吸ってはきます。体を腰から前に曲げて、腕をだらんと下におろします。手を握って、ゾウの鼻のように左右にゆらしましょう。そのまま左右にゆらしながら、象のように歩いてみます。もう一度まっすぐ立って、深呼吸をしましょう。
- **木のポーズ**：背すじをのばしてまっすぐ立ち、足をそろえます。片足を少し上げて、もう片方の足首につけます。できそうなら、もう少し高いところにつけてみてください。木の枝のように、腕をのばしてゆらめます。鼻からゆっくりと息を吸って、口からゆっくりとはきます。「ぼくたち・わたしたちは強い木！」根っこが地面の奥深くまでのびていくのを想像しましょう。「そよ風がふいてきたよ」枝（腕）を揺らしましょう。
- **ねこのポーズ**：手とひざを床につけ、四つん這いになります。ゆっくり息を吸いながら顔を上げて、頭を後ろに傾けます。そして、背中を天井に向かって丸めながら顔を下げ、ねこが背中をのばすポーズをしながら、ゆっくり息をはきます。それを繰り返します。

深呼吸

呼吸は、体と心をつなぐ大切な方法です。あふれる感情を落ち着かせるときにも役立ちます。

- **星の呼吸**：片手の指を星のように大きく広げます。もう片方の人差し指で、指を1本ずつゆっくりなぞりましょう。指を上になぞるときは鼻からゆっくり息を吸って、下になぞるときは口からゆっくり息をはきましょう。
- **ハチの呼吸**：座って目を閉じます。自分の呼吸に耳を澄ませます。ゆっくり鼻から息を吸って、口から「ブーン」と言いながらゆっくり息をはきましょう。（2回繰り返します）
- **ちょうちょうの呼吸**：腕をちょうちょうの羽のように広げます。息を吸いながら羽を上げ、息をはきながら下ろします。
- **火山の呼吸**：エネルギーをあつい溶岩のように体の外に出しましょう。まず、胸の前で両手を合わせます。ゆっくりと鼻から息を吸い込み、腕をまっすぐ上へ。熱い溶岩がぐんぐん上に登って行って、てっぺんから外に出すイメージで、ゆっくりと口から息をはき、腕をおろします。熱い溶岩が地面に下がっていきます。（くり返します）

エルモとグローバーがポーズを紹介している「心と体をととのえよう」のワークシートを印刷して、一緒に見ながらやってみてください。