

ロールマットって何??

登園するとロールマット



(こんな形のもの) を使って

マッサージしているのを見ることがあると思いますが…

ロールマットを使って

何をやっているの??

- ・ 手指の先から足指先まで血液循環をよくする
- ・ からだの固さをほぐし又左右のアンバランスをなくす

乳児のロール

- ・ 首がしっかり座ってから行う
- ・ ロールに体をそわせてうつ伏せにする
- ・ 頭が軽く揺れるぐらいにマッサージをする
- ・ しっかり脱力させ、ロールにそわせて下げていき、マットに両手を開いてつけ、頭に手を添えいれお尻のところに手を当てて前転させる

幼児のロール

(前転)

- ・しっかり脱力するまでマッサージをする
- ・ロールにそわせていき、マットに手を着き両手で支え腕が重くなったことを確認させ、

頭を中にいれ前転する



(後転)

・ロールにそわせて降りていき、大人が足指を刺激して反動ではなく、腕でしっかり支えて回る

前転・後転をすることによって全身の血液循環を促す



前転・後転を行う事で**血液が巡りすっきり**と遊びに入っていきます！！