

歪 A コース

～たった3時間で技術力が格段にアップ!～

2024 年 10 月 5 日(土) スケジュール

時間	内容
14:00～15:00	理論
15:00～16:30	実技
16:30～	教務、集合写真撮影 (17:00～懇親会会場へ)

●歪 A コース・自己評価シート

氏名

	項目	分析
1	所要時間(5秒固定・2回反復時)	分 秒
2	集中のレベル	1. 非常によい 2. 良い 3. やや悪い 4. 悪い
3	コンディション(自分の脱力状態)	1. 非常によい 2. 良い 3. やや悪い 4. 悪い
	集中できなかった事柄について (評価3、4のケースは記載する)	

※歪 A 実施後、シートで技術評価をしてください。

※12 分以内で終わられるように正確に実施してください。

●浸透圧の手順と時間(秒)



(1) ふれ方の基本

- ・形状 やさしく包み込むようにふれる。
- ・硬さと重さ 圧をかけている時の重さを掌で受ける。
- ・体温 静かに手を置く。

(2) よきふれ方はよき関わりになる

触覚の最大のポイントは、それが親密さ、信頼関係にも、不安や不快感にも通じていることです。人が人のからだにふれるとき、そこにはどのような緊張があり、信頼があるのかを考える必要があります。

(3) 手のひらの感覚に集中する

形状の不自然さ、硬さと重さ、体温により相手の緊張(ストレス)や弛緩(リラクゼーション)を感じとることができます。