

パタパタ体操（TSプロトコール）



指導企画・水野正司／演奏・小林亜津子

事前指導：「パタパタする時の手は、柔らかな手のひらで優しくやります」

教師：「パタパタ体操をします。姿勢を正して。」（音楽を流す）

スタート：（前奏）

説明：「自分でパタパタして、体の中の《嫌な空気》を、頭から上に吐き出します」

指示：【♪お花が笑った】の所で「パタパタ！」と言ってあげる。

1セット目 肋骨の下 ♪お花が笑った ♪花が笑った の間《パタパタ》をする。

指示：「深呼吸」と言う。深呼吸を1～2回する。深呼吸の仕方はこだわらなくても良い。

指示：【♪みんな笑った】の所で「パタパタ」と言ってあげる。

2セット目 鎖骨の下(手はクロス) ♪みんな笑った ♪一度に笑った の間《パタパタ》する。

指示：「深呼吸」と言う。（間奏）

指示：【♪お花が笑った】の所で「パタパタ」と言ってあげる。

3セット目 首(横または後ろ) ♪お花が笑った ♪お花が笑った の間《パタパタ》する。

指示：「深呼吸」と言う。

指示：【♪みんな笑った】の所で「なでなで」と言ってあげて、

撫でている間「なでなで～」 「みんなちゃんとやれてるよ～」などと言ってあげる。

4セット目 頭(左右交互に撫でる) ♪みんな笑った ♪一度に笑った の間《なでなで》する。

【♪一度に笑った】で終了。

指示：「大きく深呼吸」と言って、片手一本指を天井に向けて子供たちと目を合わせる。

動画：TSプロトコール手動処理フルセット（現代ビジネスチャンネル講談社）



書籍：杉山登志郎『トラウマ』（講談社新書）

