

4 下顎の閉鎖運動

ボール転がしルー

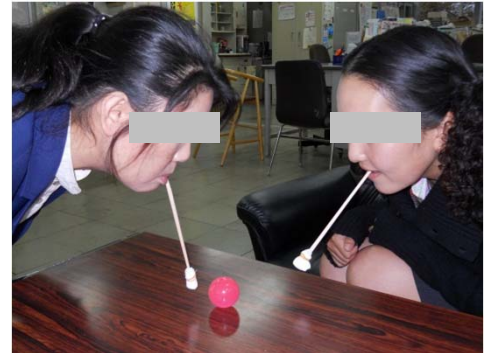
【人数】 6人以上

【材料】 割り箸（人数分）、ガーゼ（人数分）、
輪ゴム（人数分）、ボール（チーム数分）

【準備】 1 割り箸の片側にガーゼを巻き輪ゴムで固定する。
2 上記1の割り箸を参加者に配布する。
3 手を使わないことを参加者に周知する。
4 長机と椅子を準備する。

【方法】

- ① 参加者を2つ以上のチームに分け（1チーム3人以上）、
チームごとに横一列に並んで座る。
- ② ガーゼ付き割り箸を上下の歯で噛んで固定する。
- ③ 長机の上にボールを置き、合図とともに端の人から割り箸を使って
ボールを転がして隣の人に渡す。
- ④ 最後の人にボールが最速で届いたチームを勝ちとする。



下顎の運動

【人数】 1人以上

【材料】 スプーン（人数分）

【方法】

- ① スプーンを口にくわえて数秒間維持する。
- ② 口をゆっくりと開け、そのまま数秒間維持する。
その際、頭と下顎を手で押さえて負荷をかける。

