

首左右の反射(ATNR/非対称性緊張性頸反射)チェックリスト

- バランス感覚が弱い
- 気が散りやすい
- 特に視覚の刺激に反応して見てしまう、注目がそがれる
- 左右対称の図形が描けない
- 身体の真ん中(正中線)を超えた動きが苦手
- 身体の真ん中で物を扱いつらい
- 真ん中(中心軸)の感覚が弱い
- 中心軸が太い
- 足の外側で立っている
- よく脚を組む
- 片膝を立てて座る
- ラケット競技でフォアは得意だがバックハンドが苦手
- キャッチボールが苦手
- 上手投げよりも下手投げ・横投げ(サイドスロー)が得意
- 肩を壊しやすい
- 関節の怪我が多い
- クロールで片側の息継ぎが苦手
- 自転車や車の運転が苦手、緊張する
- 縄跳びが苦手
- 髪の毛は横分け
- 顔や身体の左右差が大きい
- 足首がかたく、しゃがむの苦手
- 斜視
- 片側の目だけ使う
- 焦点をスムーズに移動しづらい
- 板書が苦手
- 追視が苦手
- 物を見るとき首が傾く
- 頬杖
- 話を聞くととき耳を相手に向ける
- カフェなど大勢の人がいるとことで隣の話が気になる
- 筆圧が強い
- 書く時、机に突っ伏して背中が丸まる
- 書く時、首が傾く
- 書く時、紙を斜めにする
- 書く時、利き手の方に紙を寄せる、真ん中に置かない
- お箸や鉛筆の持ち方が下手
- ギューツと強く手を握る
- 手書きが苦手
- テストで書くのが遅く、時間切れになったことがある
- 横書きすると、斜めに上がったたり下がったり真っ直ぐに書けない
- 塗り絵は同じ方向に動かす
- 作文、SNS、アンケートなど文章を書くことにエネルギーを使う

- 頭にあることを文章にするのが難しい
- 考えている事、本当に書きたい事とは違うことをかいてしまう
(本当はこういうことをかきたいんじゃないんだけど…)
- 聞きながらメモするのが苦手
- 聞き違いが多い、特に高音の聞き取りが苦手
- 学んだことを自分の言葉で伝えるのが苦手
- 読み飛ばし
- 文字や英語のスペルガ入れ替えて見えることがある
- 横書きの文章を読むと、同じところを何度も読むことがある
- 英語のスペルミスが多い
- 左右の指を別々に動かすのが苦手
(楽器など)
- まっすぐ歩けない
- 人と並んで歩くと、そちらに寄ってしまう
(特に話しながら)
- 行動の切り替えが苦手
- 料理するとき、身体のどちらかに扱うものをずらす
- テーブルの上のものが腕にあたり落とすことがある
- 前ボタンが苦手
- 左右を間違える
- 左右盲
- 問題発見、議題解決が得意
- 問題に目が行き過ぎる
- 人が思いつかないようなやり方、新しいやり方を考える
- 自分ばかり頑張っていると思いやすい
- 片頭痛
- 斜視
- 集中していると頭を傾ける
- 集中していると片方の手首が曲がる
- 幽霊の手を無意識にする