


<p>1 体育ずわり</p> 	<p>2 手をうしろ</p> 	<p>3 足あげ</p> 	<p>4 おろす</p> 	<p>5 足あげ ひこうき</p> 	<p>6 おろす</p> 
--	--	--	--	---	--

<p>7 足あげ 前へならえ</p> 	<p>8 おろす</p> 	<p>9 足くみ</p>  <p>左右を入れかえる ◀早く入れかえる</p>	<p>10 足はくしゅ</p> 	<p>11 おろす</p> 	<p>12 自転車こぎ</p> 
--	--	---	---	---	---

13 おろす



体を動かすのが苦手な子も毎日少しずつ繰り返して上達する

「10分間体幹トレーニング」

朝のはじめに取り入れると効果的。1から57までを一連の動き(各5~10秒キープ)として、子どもに合わせて行ってみよう(▶はチャレンジメニュー、◀はハイレベルメニュー)。

学研教育みらい「実践障害児教育」2019年4月号とじ込み付録 ©監修/川上康則 ©イラスト/シライカズアキ Gakken

14 テーブル



▶足ぶみする ◀おなかを高くキープ

15 3本足(上向き)



右足をのばす

16 2本足(上向き)



左うでをのばす
▶5秒キープ

17 テーブル



18 3本足(上向き)



左足をのばす

19 2本足(上向き)



右うでをのばす ▶5秒キープ

20 テーブル



21 すべり台




▶おなかを高くキープ

22 おうぎ



23 うで立て



24 カエル



おしりと両足を上げる
▶上で足はくしゅ

25 よつばい



26 イヌのおしっこ(左右)



27 3本足(下向き)



左足をのばす(右足をのばす)

28 2本足(下向き)



右うでをのばす(左うでをのばす)
5秒キープ

29 うつぶせ



30 えびぞり



31 うつぶせ



32 あおむけ



33 たまご



頭をおこしてキープ

34 あおむけ



35 正座



36 ひざ立ち



ひざ立ちで歩く

37 立てひざ



38 ひこうき



体を左右にひねる

39 たいこたたき



太ももをたたく

40 くつしたはき



動作を3回くりかえす

41 立てひざ



42 たいこたたき



太ももをたたく

43 くつしたはき



動作を3回くりかえす

44 立てひざ



45 そんきょ



46 あひる歩き



つま先立ちで歩く

47 立つ



48 かた足バランス



時計回し

49 つま先・かかとタッチ(右)



右足を床につけずに
足をつけずに3回れんぞく

50 かた足バランス



時計回し

51 つま先・かかとタッチ(左)



左足を床につけずに
足をつけずに3回れんぞく

52 きをつけ



53 しり文字



こしに手をあて
おしりで
1から5までかく

54 トンネル



足の間からのぞきこむ

55 しこふみ



56 きをつけ



57 体育ずわり

