

<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)