

1 体育ずわり

2 手をうしろ

3 足あげ

4 おろす

5 足あげ ひこうき

6 おろす

7 足あげ 前へならえ

8 おろす

9 足くみ

左右を入れかえる ◀早く入れかえる

10 足はくしゅ

11 おろす

12 自転車こぎ

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)