

もっと、はやく走れるようになりたい！！

- ① 手と反対側のひじをつかみ、からだを左右10回ひねる。



(ひまわり2)

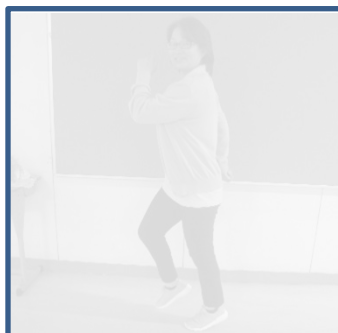
- ② ひじを直角にまげて、おうちの人の手にあたるように大きく、左右交互に10回うごかす。



(栄養教諭)

(企画主査)

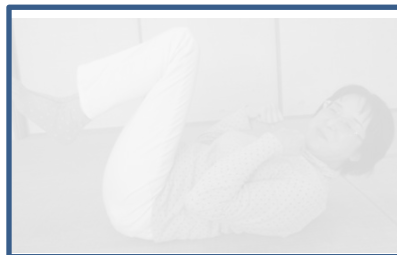
- ③ せのびして、つま先立ちしたまま、10秒走る。



(1の2)

さか上がりができるようになりたい！！

- ④ あお向けにねます。首をおこし、ひざを曲げて胸にちかづけて、丸まり前後に10回ゆれる。



(指導方法)

- ⑤ タオルを両手でにぎり、ひじを曲げて、10秒間ひっぱりあう。



(2の1)

(2の2)

- ⑥ あお向けに寝て、タオルを棒に見立て、逆上がりするように首をまげ、足上げを10回する。



(特学支援員)

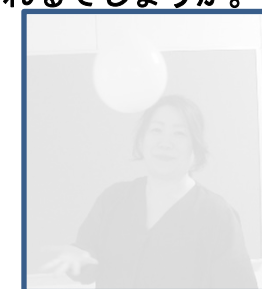
ニコニコえがお😊ですごしたい！！

- ⑦ いらぬ紙を小さくちぎってゴミ箱にする。



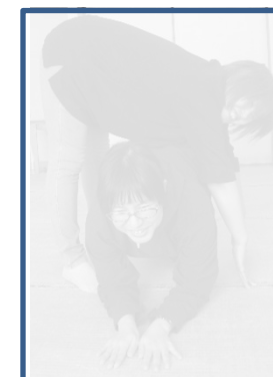
(1の1)

- ⑧ ふうせんを1個ふくらまします。落とさないように手やあたま、足など全身をつかって何秒落とさないで上げ続けられるでしょうか。



(学校司書)

- ⑨ おうちの人が両手両足をついて作ったトンネルを1分間でどのくらいくぐることができるでしょうか。



(特学支援員)