

家で体を動かそう

1. 集団行動【高等部向け】

王子特別支援学校ではラジオ体操などをする際、決まった掛け声で集団隊形を広げたり、元の隊形に戻ったりしています。高等部1年生のみなさんは臨時休業のこの期間に是非覚えてみてください。高等部2・3年生は1年生のよいお手本になれるように確認してください。

<体操をする時>

①整列



②「〇〇さん基準」で基準になる人が手を挙げる



③「前列、体操の隊形に」で前列の人が体の向きを変える



④「ひらけ！」で両手間隔に広がる



⑤「全体、体操の隊形に」で2列目以降の人が体の向きを変える



⑥「ひらけ！おー！！」で両手間隔に広がる



<元の隊形に戻る時>

① (体操終了後・・・)



② 「〇〇さん基準」で基準になる人が手を挙げる



③ 「前列、もとの隊形に」で**前列の人が**体の向きを変える



④ 「集まれ！」で集まる



⑤ 「全体、もとの隊形に」で**2列目以降の人が**体の向きを変える

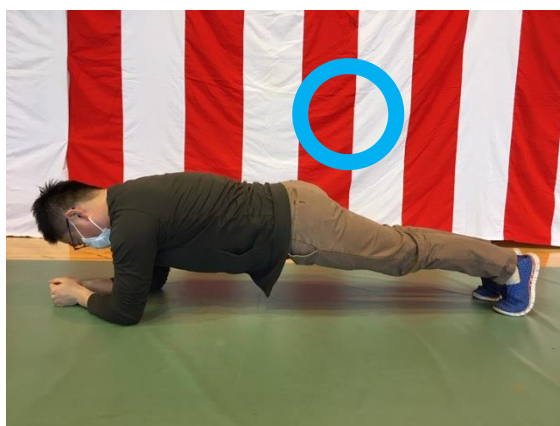


⑥ 「集まれ！おー！！」で集まる

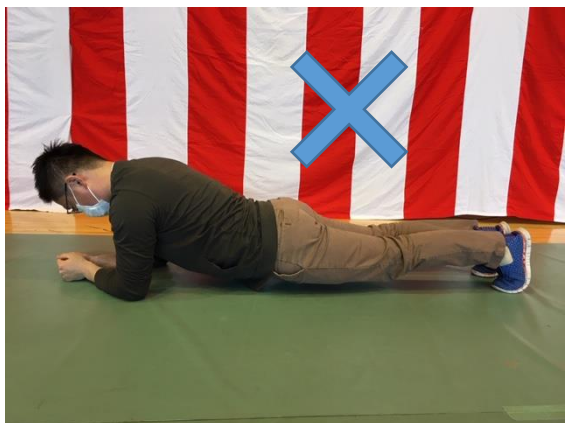


2. 体幹トレーニング①

10秒キープ!



お尻が下がってはいけません×

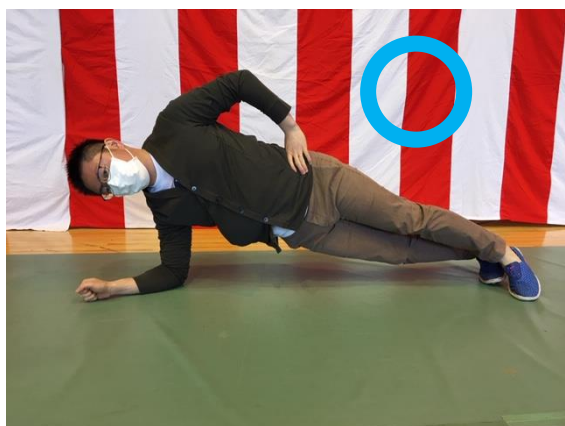


お尻が上がってもいけません×

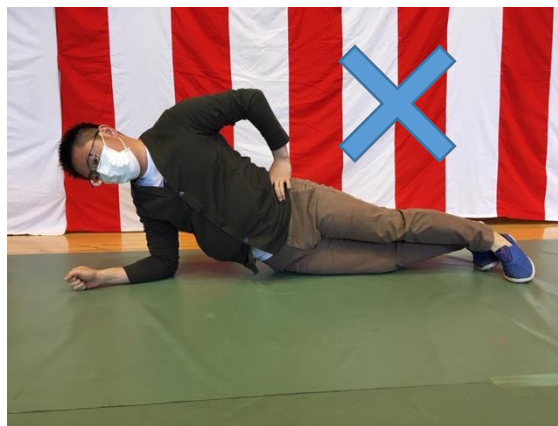


体幹トレーニング②

10秒キープ!



お尻が下に落ちないように注意!



体幹トレーニング③

右手・左足のばし（10秒キープ）



左手・右足のばし（10秒キープ）



3. バランス

片足バランス（前）



片足バランス（後）



4. スクワット

①手を胸の前で組む



②膝を曲げる



③もとに戻す



※背中を丸めてはいけません！



5. 肩

①腕を肩の高さにあげ、小さくグルグル回します



②反対回し



6. 腹筋

①膝立てて仰向けになります

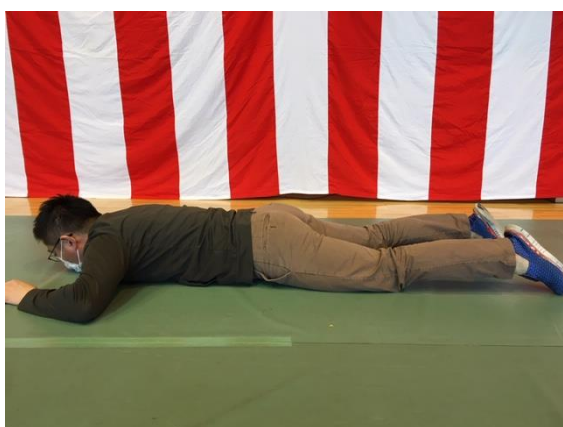


②おへそを見ながら、膝にタッチ（3秒キープ）

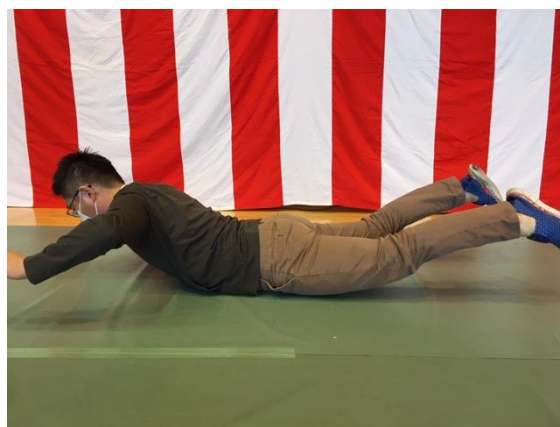


7. 背筋

①うつ伏せになります



②両腕、両足を床から離します



8. ふくらはぎ

①段差がある所に立ちます

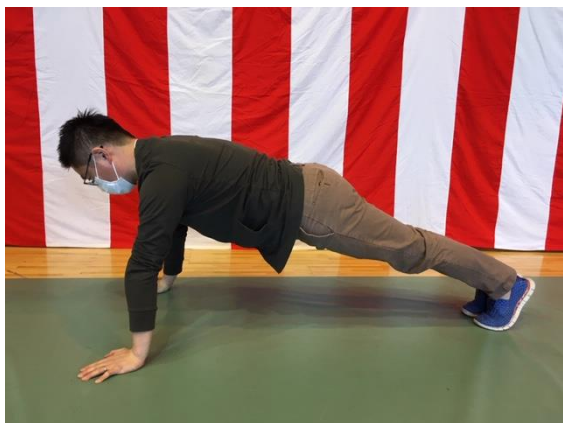


②かかとをできるだけ高く上げます

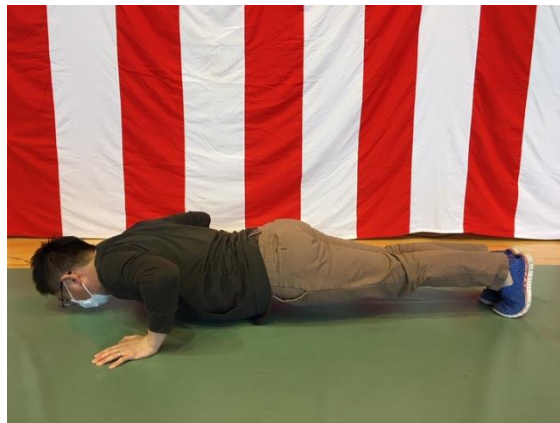


9. 腕立てふせ

①写真と同じように体を支えます

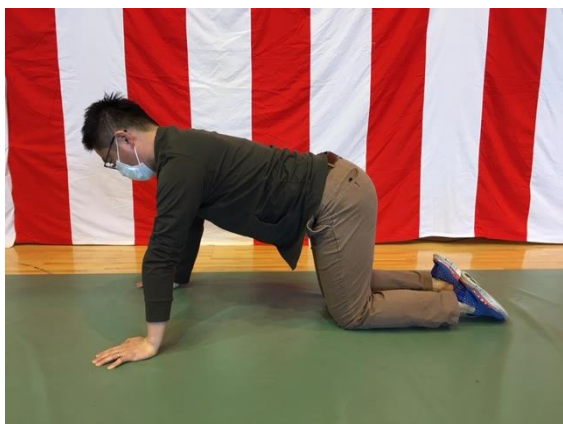


②床スレスレまで肘を曲げます



<↑が難しい人は・・・>

①両膝をついて写真のように体を支えます



②床スレスレまで肘を曲げます



<発展課題>上記2つが簡単で、自宅にボールがある人はチャレンジしてみよう(*^^*)

①転倒しないように、しっかり体を支えます



②バランスをとりながら肘を曲げます

