

# 中学部 朝の運動

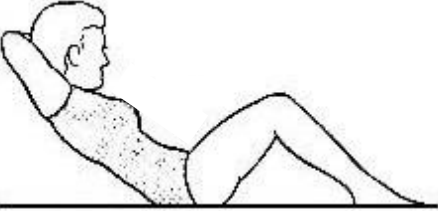
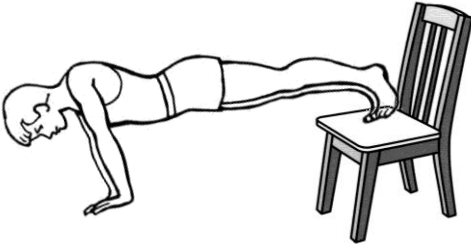

① 1日 1枚 やいましょう

② おわったら○をかこう！

③ 最後のページ(運動のポイント)  
をよく読みましょう。



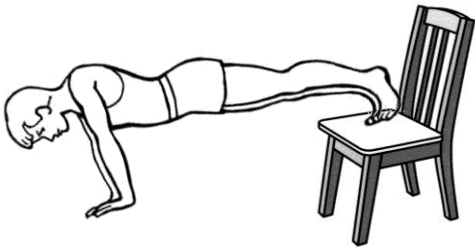
# できたら○をかこう！

## 名前

①		30回	
	ふっきん		
②		30秒	
	うでたてしじ		
③		30回	
	ももあげ		

# できたら○をかこう！

## 名前

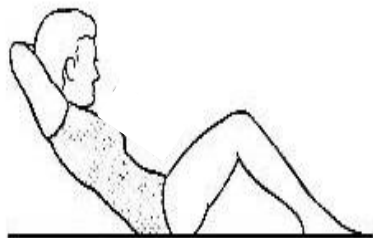
①		左右 20秒	
	しんきやく		
②		左右 20秒	
	てあしあげ		
③		30秒	
	うでたてしじ		

# できたら○をかこう！

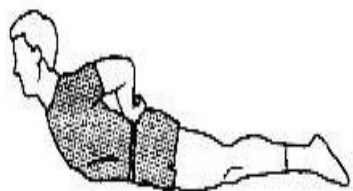
## 名前

①		左右 20秒	
	てあしあげ		
②		30回	
	はいきん		
③	 <p>POINT 膝を腰の高さまで 上げること</p>	左右 20秒	
	ももあげ		

# 【運動のポイント①】



ひさをまげて手を頭にあてて腹筋を行う。  
足の甲と膝をおさえてあげる。  
顔がひじにつくまであげる。  
背中が床につくまで下げる。



うつぶせに寝転がって手を腰に回す。  
足首を抑えてあげる。  
上がづらい時は背中を軽く引っ張る。



右手、左足を直線状になるように伸ばし、静止して20秒。  
左手、右足に変えて反対側も行う。  
手足が下がらないように見てあげる。

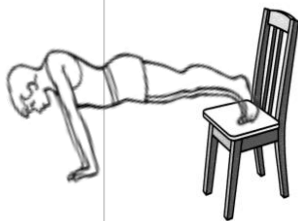
# 【運動のポイント②】



介助者手を子供の腰の高さに合わせてだし、手に触れるまで膝をあげる。



片方の足の膝を抱えて持ち20秒静止する。



椅子や台の上につま先を立て、前に手をだし身体を支える。おなか下がっていないか見てあげる。