

やってみよう！！

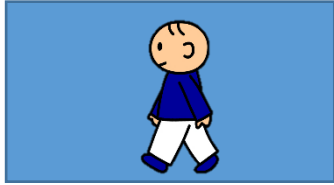
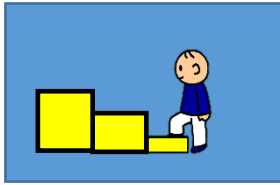

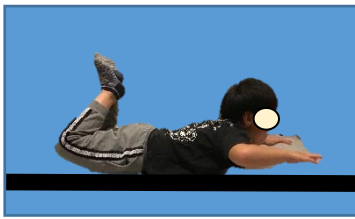


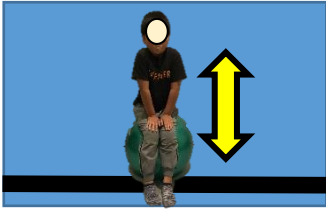



※以下の動きの中から、お子さんの実態に合わせて動きを選び、やってみましょう。

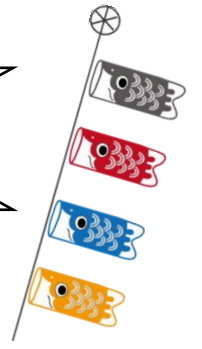
取り組んだら、別紙の表にシールを貼ったり○に色を塗ったりしましょう。

※ご家庭にバランスボールがある場合は、⑥～⑧の動きにもチャレンジしましょう。

ボールの中の空気を少し減らすと安定しやすくなります。また、『取り組む際には周りの物を移動させる』・『初めはお子さんの手を持って行う』など安全面に十分注意して取り組んでください。

<p>①あるく</p> 	<p>②かいだん</p> 
<p>20分以上散歩をしましょう。 (平らな道・でこぼこの道・芝生・坂道など)</p>	<p>お子さんの実態に応じて段の高さを選んで、階段の昇り降りをしましょう。(ご自宅や公園の階段など)</p>
<p>③ボールになろう</p> 	<p>④ひこうき</p> 
<p>腕を交差、足を曲げて交差、首をぐっと上げて、おへそを見るようにします。5～10秒静止します。</p>	<p>腕を90度に曲げ、上半身と下半身ともに上に反るように上げます。5～10秒静止します。</p>
<p>⑤かたあしだち (左右)</p> 	<p>⑥ボールにすわる</p> 
<p>腕を交差・片足をあげて左右それぞれ5～10秒静止します。</p>	<p>バランスボールに座り、足をそろえ、手はひざにします。5～10秒静止します。</p>
<p>⑦ボールでジャンプ</p> 	<p>⑧おなかでボール</p> 
<p>バランスボールに座り上下に10回はずみます。 ※お家の人がお子さんの前につき、お子さんの腰や肩を支援して上下にはずませるとよいです。</p>	<p>腕を肩の下にまっすぐ伸ばして床につきます。足までまっすぐ伸ばして5～10秒静止します。</p>

がんばりひょう



☆取り組んだら、表にシールを貼ったり○に色を塗ったりしましょう。

ひにち	①あるく	②かいたん	③ボールになろう	④ひこうき	⑤かたあし	⑥すわる	⑦ジャンプ	⑧おなか
例：5月0日（月）	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月18日（月）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月19日（火）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月20日（水）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月21日（木）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月22日（金）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月25日（月）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月26日（火）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月27日（水）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月28日（木）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5月29日（金）	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

☆取り組んでみていかがでしたか？ お子さんの様子を簡単にご記入ください。
（例：散歩に繰り返し取り組むことで、30分程歩き続けることができた。等）

