

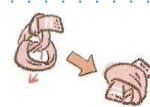
つうきゅうし どうきょうしつ 通級指導教室「ことば・まなび」のみなさんへ part2

今回も家の中でできる、かんたんな運動をしょうかいします。(少しパワーアップするかな?)体を動かして心も体もリフレッシュしましょう!

タオルでキャッチボール

タオルボールの作り方

- ① タオルでゆるい結び目を作ります。
- ② タオルのはしをはしをもう一度結び、あまったはしを①でできた結ぶ目の中に通します。



できたタオルボールで上に投げて一人でキャッチボールをします。

<工夫1> おうちの人とキャッチボールをしてもよいね。

<工夫2> 3人、4人と人数を増やし、キャッチボールを回していくのもよいですね。

<工夫3> 大人の人に放物線状に投げてもらい、ボールが自分に近づいてきたタイミングを見はからってアタックします。

※終わったら、必ず手洗いうがい、そしてタオルは洗濯してもらいましょう。

動物ウォーク

<きほん> ゆかをよつんばいになって進みます。右手と左足、左手と右足でひねるように動きましょう。

<くま歩き> よつんばいの姿勢からおしりを高く上げて、歩きます。床についた手を見るようにしましょう。

<クモ歩き> おなかを上に向けた状態で、足の方に進んでいきます。

<カエル跳び> ひざを曲げ、両手を前につきます。両足で床をけて川を跳び越えるようにします。これを繰り返し、肩とうで体重を支える力がついてくると、足を高く上げることができます。

<アザラシ歩き> 肩からうでの力を使って進みます。おなかが床につかないように意識します。肩とうで体重を支える感覚をつかみましょう。