

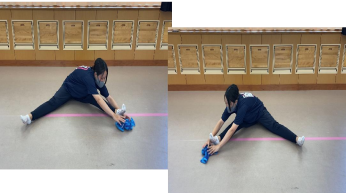









ひなたプログラム 特別支援学校ver. 【体の柔らかさを高めるための運動】

| | ★ | ★★ | ★★★ | ★★★★ | ★★★★★ |
|-------------------|---|---|---|---|---|
| タオル ストレッチ ① |  |  |  |  |  |
| | タオル上げ下げ（前） | タオル上げ下げ（後） | 体側伸ばし | ねじり | ななめ |
| | 顔の前を通るように上げ下げ | 頭の後ろを通るように上げ下げ | 左右に揺らし体側を伸ばす | 体を左右にねじる | 背中をこするよう上下に引く |
| タオル ストレッチ ② |  |  |  |  |  |
| | 片足ストレッチ | V字バランス | 背面伸ばし | 長座タオル回し | 開脚タオル回し |
| | 片足ずつ顔の方へ引っ張る | タオルを引っかけてキープ | つま先に引っかけて背面を伸ばす | タオルを結んで体の周りを転がす | タオルを結んで体の周りを転がす |
| 腰 ストレッチ |  |  |  |  |  |
| | 天井チェック | えび反り | クロス | クロスタッチ | 飛行機 |
| | 立って、上を向く | うつ伏せから、体を起こして上を向く | 右足を左足に引っかけて、左腕で右足を押す（反対も同様） | うつ伏せになり、右足で左手、左足で右足をタッチする | うつ伏せで、両足を持って引っ張る |
| 前腿 ストレッチ |  |  |  |  |  |
| | 座位前腿伸ばし | 仰向け前腿伸ばし | 立位前腿伸ばし | ランジ前腿伸ばし | ランジバランス前腿伸ばし |
| | 長座の姿勢から、片足曲げる | ☆の姿勢から、仰向けになる | 壁で支えながら、片足を持つ | 片足を前に出し、重心を前に置く | ☆☆☆☆の姿勢で、後ろ足のつま先を持つ |
| しこふみ & ランジ |  |  |  |  |  |
| | 片足ずつ上げる | 股割り | 四股 | ランジ10回 | 腕つきランジ |
| | 直立した状態から、片足上げる | 足を肩幅に開き腰を落とす | 直立から足を高く上げ、腰を落とす | 片足を前に出し、腰を落とす | ☆☆☆☆の姿勢で、腕を上げる |