

ひなたプログラム 特別支援学校ver.【持続する動きを高めるための運動】

	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
連続左右ステップ					
	左右歩き (テープ)	左右歩き (スティックラダー)	左右歩き (ミニハードル)	左右ジャンプ (スティックラダー)	左右ジャンプ (ミニハードル)
	正面を向きテープを踏まず左右に歩く	正面を向きラダーを踏まず左右に歩く	正面を向きハードルに当たらず左右に歩く	正面を向きラダーを踏まず左右にジャンプ	正面を向きハードルに当たらず左右にジャンプ
連続前後歩き					
	前後歩き (テープ)	前後歩き (スティックラダー)	前後歩き (ミニハードル)	前後歩き (ステップ)	前後歩き (2段ステップ)
	正面を向きテープを踏まず前後に歩く	正面を向きラダーを踏まず前後に歩く	正面を向きハードルに当たらず前後に歩く	正面を向きステップ台を上って降りる	正面を向きステップ台を上って降りる
体幹					
	椅子での立腰	四つばい	腕立て準備	プランク	クロスアップ
	姿勢良く椅子に座り立腰する	両手、両膝をつく	体が一直線になるようにキープする	体が一直線になるようにキープする	右(左)腕、左(右)足を上げてキープする
連続背筋					
	うつぶせバンザイ	足上げ	普通背筋	交互背筋	足裏タッチ
	うつぶせの姿勢でバンザイをしてキープする	足を上げてキープする	お腹をつけ上半身、下半身を浮かせる	お腹をつけ右(左)腕、左(右)足を浮かせる	☆3の姿勢から右(左)手と左(右)足裏をタッチ
連続スクワット					
	椅子スクワット	普通スクワット	腕上げスクワット	ジャンピングスクワット	岩尾ジャンプ
	椅子に座ったら立ち上がる	直立状態から腰を落とす	☆2の状態でも腕を上げる	しゃがんだら力強くジャンプする	リズムよく片足ジャンプをしてしゃがむ