




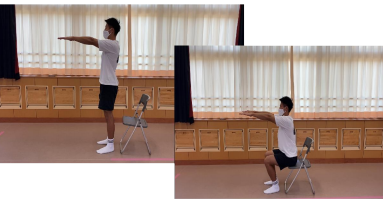
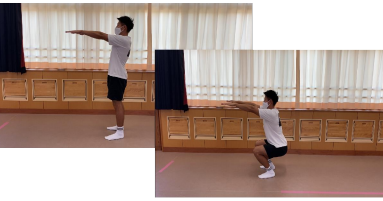













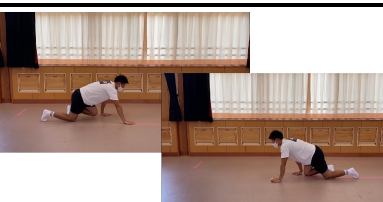
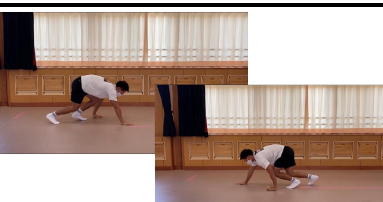
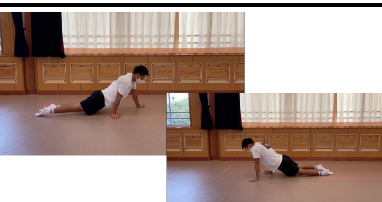
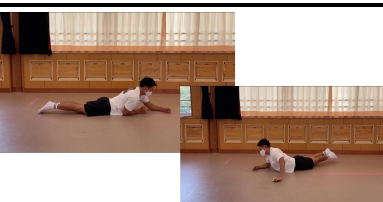
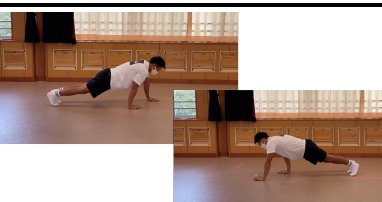


ひなたプログラム 特別支援学校ver.【力強い動きを高めるための運動】

	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
ランジ					
	前ランジ 片足ずつ前へ踏み出す（繰り返し）	斜めランジ 片足ずつ斜め前へ踏み出す	横ランジ 片足ずつ真横へ踏み出す	上半身ひねり 片足ずつ前へ踏み出し上半身をひねる	かかとタッチ 片足ずつ前へ踏みだし片手をかかとへタッチ
スクワット					
	椅子付きスクワット 椅子におしりがついたら、立つ	スクワット 膝を直角に曲げて、伸ばす	ランジスクワット 足を前後に開いて、腰を上下に動かす	椅子付きジャンプスクワット 椅子におしりがついたら、ジャンプする	ジャンプスクワット しゃがんだ姿勢からジャンプして、頭の上で手を叩く
足上げ					
	座って足上げ 座ったまま片足ずつ上げ下げする	仰向け片足上げ 仰向けで片足ずつ上げ下げする	横になって足上げ 横を向き片足ずつ上げ下げする	仰向け両足上げ 仰向けで両足同時に上げ下げする	肘で支えて片足上げ 横を向き肘で体を支え片足上げ下げ
つま先上げ					
	両足つま先上下（支え有り） 壁を支えにして、かかと（両足）を上げ下げする	片足つま先上下（支え有り） 壁を支えにして片足ずつかかとを上げ下げする	両足つま先上下（支え無し） 支えなしでかかと（両足）を上げ下げする	片足つま先上下（支え無し） 支えなしでかかと（片足）を上げ下げする	両足膝&つま先上下（支え無し） 膝を曲げ、つま先を立てながら上まで上がる
四足歩行 ボール取り					
	四つ這いハイハイ	高ばいハイハイ	あざらし歩き	ほふく前進	腕立て伏せの姿勢で