

ひなたプログラム 特別支援学校ver.【巧みな動きを高めるための運動】

	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
ボールを使った運動					
	ワンバウンドキャッチ	上にあげてキャッチ	手を叩いてキャッチ	座ってキャッチ	仰向けでキャッチ
	体の近くで強くバウンドする	最後までボールをしっかり見る	真上に高く上げる	上体を起こしたままボールをよく見る	肩の力を抜いて顔の上に投げる
ボールキャッチ					
	ボールキャッチ	ボールをキャッチ	バウンドボールキャッチ	バウンドボール一回転キャッチ	逆手バウンドボール一回転キャッチ
	人が落としたボールをキャッチする	真上に高く上げてキャッチする	バウンドさせたボールをキャッチする	バウンドさせたボールを一回転してキャッチする	逆手でバウンドさせたボールを一回転してキャッチする
ベットボトル筋トレ					
	前に振って	後ろに振って	上にあげて	横にひらいて	腕をまげて
	手の甲を胸の高さまで上げる	ひじは固定したまま振り子のように揺らす	ひじを真っ直ぐのぼす	ひじとひじをくっつける	ひじを固定したままテンポよく
新聞紙を使った運動					
	新聞ビリビリ(手)	ひらひら作り	的当て	ゴミ箱シュート	新聞ビリビリ(足)
	新聞紙をビリビリ破る	少しだけ残して縦に裂く	新聞紙ボールを的に投げる	新聞紙ボールをゴミ箱に投げる	足の指のみで新聞紙を破る
おとしちゃだめよ					
	頭のにせて	肩のにせて	足の甲のにせて	のせて歩いて	立って座って