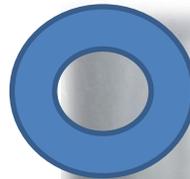


て お 手押し車



うごきかた

- ① 前の人は手をついてしゃがみ、後ろの人は立ちましょう。
- ② 前の人は手で体を支え、後ろの人は前の人の足首を持ちましょう。
- ③ 前の人は体を支えながら手だけで1分間歩いていき、後ろの人と一緒に進みましょう。
- ④ 交代しましょう。



ポイント!

- 【前の人】
- ◎腕で体を支えましょう。
 - ◎おなかに力を入れて、おしりがさがらないようにしましょう。
- 【後ろの人】
- ◎前の人のお足を体の横で固定しましょう。
 - ◎持ちにくい人は、膝を持ちましょう。

目安の時間

60 秒

ボールにぎにぎ



うごきかた

①手にボールを持ち、にぎったりゆるめたりしましょう。

ボールは、2秒程度にぎるようにしましょう。

②左右で交代しながら、10回ずつしましょう。

【にぎる】



【ゆるめる】



ポイント!

◎1回1回ボールをしっかりにぎること、ゆるめることを意識しましょう。

◎低学年：直径約4cm程度のゴムボール

中学年・高学年：直径約6cm程度のゴムボール

目安の時間

30秒

グーパー運動 にぎにぎ



うごきかた

①ひじをのばして、手をグーにしてて前にまえ出だしましょう。

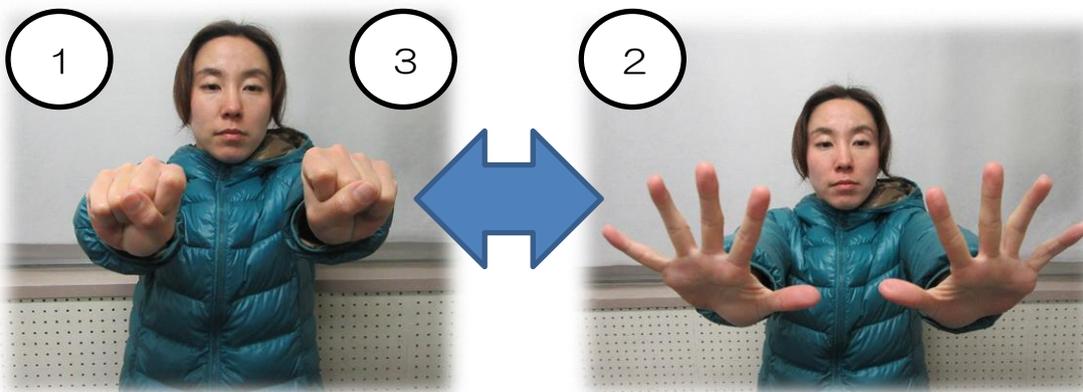
②手をて開ひらきましょう。

③手をにぎりましょう。

④②と③をくり返かえしましょう。

⑤低学年ていがくねん30回、かい 中学年ちゅうがくねん30回、かい 高学年こうがくねん30回

な慣れてきたら、低学年ていがくねん15秒、びょう 中学年ちゅうがくねん30秒、びょう 高学年こうがくねん30秒



ポイント!

◎ひじを肩かたの高たかさにのばしましょう。

◎手をグーにするときは、しっかりとにぎりこみましょう。

◎手をパーにするときは、指先までしっかりとのばしましょう。

目安の時間

15～30秒

グーパー運動 ひねり



うごきかた

①ひじをのばして、手をグーにしてまえ だ前に出しましょう。

②手を開きながら、手首をてくび そとがわ外側にひねりましょう。

ひねりきったら、手はてパーにしましょう。

③手を握りながら、手首をてくび うちがわ内側にひねりましょう。

ひねりきったら、手はてグーにしましょう。

④②と③をかえくり返しましょう。

⑤ていがくねん かい ちゅうがくねん かい こうがくねん かい低学年30回、中学年30回、高学年30回

な慣れてきたら、ていがくねん びょう ちゅうがくねん びょう こうがくねん びょう低学年15秒、中学年30秒、高学年30秒



ポイント!

◎ひじをかた たか肩の高さにのばしましょう。

◎手をグーにするときは、しっかりとてぎりましょう。

◎手をパーにするときは、ゆびさき指先までしっかりとてのばして手のひらを

うえ む上に向けましょう。

目安の時間

30 秒