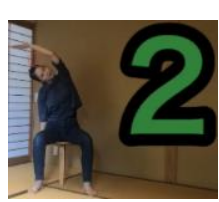











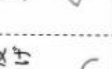

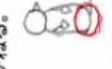



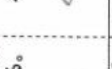
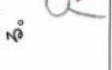







資料1 「すうじのたいそう」

	動作・歌詞	ねらい
準備	手首 足首 ぶらぶら 「すうじのたいそう」 いきますよ	○力を抜いて手首や足首を動かす
1	    <p>右手上げて 左手上げて 腕はまっすぐ 数字の1</p>	○肩関節を動かす ○肘を伸ばす
2	    <p>足開こう 腕伸ばそう もひとつ伸ばして 数字の2</p>	○片方ずつ肩関節を動かす ○肘を伸ばす ○体側を伸ばす
3	    <p>強いぞポーズ 腰 curve 右に左に 数字の3</p>	○肘を曲げて腕を上げる ○上半身を左右に曲げる ○体側を伸ばす
4	      <p>□児頭に手 (A児何でかな) 首 curve 右に左に 数字の4</p>	○首を左右に曲げる ○肘を伸ばす
5	     <p>腕上げよう 腰 curve 右に左に 数字の5</p>	○腕を前に伸ばす ○腰をひねる
終わり	肩を回すよ 1 2 3 4 5 おしまい	○肩関節を動かしてほぐす

資料2 「すうじのたいそう」評価表

「すうじのたいそう」評価表 ※ <input type="checkbox"/> に <input checked="" type="checkbox"/> を入れる		体操実施日(2020年 月 日) / 評価日(2020年 月 日) / 評価者( )			
内容 反復					
1 頭上へ両腕を伸ばす	2 片腕を上上げて反対側へ伸ばす	3 両肘を内側に曲げて肩の高さまで腕を上げ、左右に上半身を傾ける	4 首を左右に曲げて、肩の高さまで腕をまっすぐ横に伸ばす		
5 両腕を胸の高さまで上げて、左右に腰をひねる					
A	<p><input type="checkbox"/> 肘を120度以上に伸ばして上げる。</p>  <p><input type="checkbox"/> 腰から指先にかけて120度以上に伸ばす。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 両肘を90度前後に曲げて肩の高さまで腕を上げる。</p>  <p><input type="checkbox"/> 上半身を30度以上深く左右に曲げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 肘を伸ばして、胸の高さまで腕を上げる。</p>  <p><input type="checkbox"/> 肘を伸ばして、肩の高さまで腕を上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 両腕を胸の高さまで上げて、左右に腰をひねる。</p> 	
B	<p><input type="checkbox"/> 肘を90度以上に伸ばして上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 両肘を120度以上、60度以下に曲げて肩の高さまで腕を上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 両肘を90度前後に曲げて肩の高さまで腕を上げる。</p>  <p><input type="checkbox"/> 上半身を30度より小さく左右に曲げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 肘を伸ばして、胸の高さまで腕を上げる。</p>  <p><input type="checkbox"/> 肘を伸ばして、肩の高さまで腕を上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 腰を左右に30度より小さくひねる。</p> 
C	<p><input type="checkbox"/> 腰から指先にかけて90度以上に伸ばして上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 肩の高さまで上げて、両肘を曲げた腕を上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 上半身をひねったり前に倒したりする。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 肘が曲がっているが、胸の高さまで手を上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 肘を動かさうとして、上半身を左右やや前に傾ける。</p> 
D	<p><input type="checkbox"/> 肘を60度より小さく伸ばして上げる。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 両肘を曲げた腕が体側に付いている。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 上半身を動かさず、両腕や首だけを動かす。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 肘が曲がっているが、腕の高さを上げていく。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 体幹は動かさず、両腕や首だけを動かす。</p> 
E	<p><input type="checkbox"/> 実施せず</p>	<p><input type="checkbox"/> 実施せず</p>	<p><input type="checkbox"/> 実施せず</p>	<p><input type="checkbox"/> 実施せず</p>	
備考					
その他	<p>☆手首(□手首を動かす □手や腕を動かす □動かさない)</p> <p>☆足首(□足首を動かす □足を上げる □動かさない)</p>	<p>☆肩回し(□肩を回す □肩を上下させる □腕だけ動かす □動かさない)</p>	<p>☆肩回し(□肩を回す □肩を上下させる □腕だけ動かす □動かさない)</p>	<p>☆胸を開いて動かさうとする</p>	

