



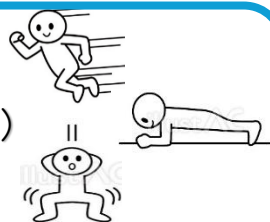
## <スクワット & プランク & ダッシュ>

短距離に興味が出てきました！ 短距離はモモの筋肉をつけないと速くならない！  
何事にも姿勢も大事！ という事で～スクワット／プランク／ダッシュを始めました！

①ダッシュ(心肺機能と瞬発力強化)

②プランク(腹筋背筋、/全身の筋肉強化)

③スクワット(モモとおしりの筋肉強化)



そもそもは、**体幹が弱くて**  
**「姿勢の維持が出来ない」**  
 メンバーへのアプローチからの  
 スタートだったのですが～。

意識を高め、  
 モチベーションを上げる方法…

「☆魔法の言葉☆」

「スクワットとプランクをやって、  
 短距離が早くなるよ～」

当然キツイ！

タイムオーバーしたら、

ダッシュ (ポストなど)

プランク (30 秒)

スクワット (10 回～)

どれかをやる！

ミッションボードと畑でやっています！

タイムオーバーしていないのにみんなで  
 やっちゃう…なんて事も多々あります(笑)



負けず嫌い！  
 向上心！  
 すごくです(^^)／

## <ミッションボード 2025 (苦手トレ)>



現在のミッションボードは、「**苦手へのチャレンジ！**」の目的も含めています。

経験／物事や言葉の理解／記憶／想像／発見／気づき などなど…は求められます。

意外と、タオルたたみ  
で苦戦しています。  
 (支援級組)

\*文字で書く方が得意。  
 \*頭の中で伝える事を  
 整理して言葉で表現  
 するって難しい。

*文字漢字・ひらがな	丁寧さ／バランスよく／たて書き・よこ書き
*ヒモ通し	丁寧さ(ねじれ、ゆがみ)／集中力／想像
*ビーズの色分け	集中力／指先／スピード
* <u>タオルたたみ</u>	丁寧さ／たたみ方理解／スムーズさ／正確さ
*利き手以外の練習	脳トレ
*おりがみ	指先／丁寧さ／正確さ／予測(イメージ)／想像
* <u>質問に答える</u> (経験を生かす！)	思考／記憶／融通／言葉選択／ 言うべき事を頭の中でまとめて伝える／ 自分の状況に気づきそれに対する対処法を知る

カードを引いて、お題について考える

①ワードスナイパー (Ex:電化製品 10 個／固いもの 10 個など)

30 秒で考え 1 分で答える

②トーキングゲーム (Ex:休日は何をしている？ 一番好きな果物は？ など)

30 秒で考え 30 秒で伝える。

