

<スクワット＆プランク＆ダッシュ>

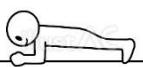


短距離に興味が出てきました！ 短距離はモモの筋肉をつけないと速くならない！
何事にも姿勢も大事！ という事で～スクワット／プランク／ダッシュを始めました！

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…

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～)

当然キツイ！

どれかをやる！

ミッションボードと畑でやっています！

「☆魔法の言葉☆」

「スクワットとプランクをやると、
短距離が早くなるよ～」



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！
すごいです(^^)/

<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
*タオルたたみ	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
*質問に答える (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しての対処法を知る

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。

